JANTAR ZERO CARBOIDRATO! REDUZ MEDIDAS E AJUDA A BAIXAR GLICEMIA! RÁPIDO, FÁCIL, BARATO E DELICIOSO!

INGREDIENTES

3 ovos

3 colheres de sopa de creme de leite

200 g de repolho finamente cortado

Molho de tomate, atum, mussarela, tomate e temperos a gosto (opcionais para o recheio)

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o creme de leite: Em uma tigela, combine os ovos com o creme de leite, batendo até obter uma mistura homogênea.

Tempere e adicione o repolho: Tempere com sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto. Incorpore o repolho cortado, misturando bem para distribuir uniformemente.

Cozinhar a Base:

Cozinhe a mistura: Aqueça uma frigideira com um fio de azeite. Despeje a mistura de ovos e repolho. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, ou até que a base esteja firme o suficiente para virar.

Adicionar o Recheio (opcional):

Adicione o recheio: Vire a base cuidadosamente. Se desejar, adicione molho de tomate, atum, frango desfiado ou carne moída. Cubra com fatias de mussarela e rodelas de tomate. Polvilhe mais orégano por cima.

Finalizar:

Derreta o queijo: Tampe a frigideira novamente e deixe cozinhar até que a mussarela derreta completamente.

Dicas:

Versatilidade: Adapte o recheio conforme suas preferências ou necessidades dietéticas. Este prato é versátil e pode ser ajustado para incluir outros legumes ou proteínas.

Benefícios para a saúde: Ideal para dietas low carb e para diabéticos, essa receita ajuda a manter a glicemia estável sem sacrificar o sabor.

Este jantar é não apenas nutritivo e benéfico para a saúde, mas também uma delícia que certamente agradará a todos na mesa.

Experimente esta receita simples para um jantar rápido durante a semana, e desfrute de uma refeição que é tão boa quanto saudável!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://areceitadavez.com.br/receita/17121-jantar-zero-carboidrato-reduz-medidas-e-ajuda-a-baixar-glicemia-rapido-facil-barato-e-delicioso.html