

# TORTA DE TAPIOCA FIT

## INGREDIENTES

4 ovos  
5 colheres (sopa) cheias de tapioca  
2 colheres (sopa) bem cheias de requeijão (ou creme de ricota)  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
sal a gosto  
ervas a gosto  
1 colher (sobremesa ) de fermento em pó  
Recheio a gosto  
1 cenoura  
1 cebola grande  
200 g de peito de frango  
1 tomate  
mussarela para cobrir  
1 dente de alho

## MODO DE PREPARO

Preparo do recheio

Adicione o peito de frango e deixe dourar

Cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos após pegar pressão

Depois separe a água e, somente com o frango dentro da panela, tampe e sacuda por várias vezes até que tenha desfiado totalmente o frango

Adicione os temperos desejados e misture

Rale a cenoura e misture com o frango desfiado, reserve

Preparo da massa

Deixe bater por cerca de 2 minutos

Dica

Adicione o sal e as ervas e bata novamente

Desligue o liquidificador, adicione o fermento e misture com uma colher

Unte uma forma média ou use uma forma de silicone

Transfira metade da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa

Salpique mussarela a gosto e decore com tomate cereja e orégano

Leve ao forno preaquecido a 180° C, por cerca de 25 minutos

Retire do forno e sirva

Outras opções de recheio

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/4184-torta-de-tapioca-fit.html>