

TORTA LOW CARB DE ATUM E ESCAROLA

INGREDIENTES

1 pé de escarola fatiado (aproximadamente 200 g)
azeite para refogar (aproximadamente 3 colheres)
temperos a gosto para refogar (alho, cebola, etc)
temperos a gosto (eu coloco orégano)
1/2 xícara de azeitona
1 tomate picadinho
2 latas de atum sólido ao natural
2 ovos cozidos fatiados em rodela
3 ovos para a massa
150 g de mussarela
200 g de creme de leite (1 caixinha)
1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Refogue a escarola com o azeite e temperos até secar a água

Aqueça o forno a 180° C enquanto prepara a massa

Em um refratário médio coloque metade da massa, o recheio de escarola, cubra com os ovos cozidos e finalmente a outra metade da massa

Asse por aproximadamente 40 minutos

Se quiser pode cobrir a torta com parmesão ralado antes de assar

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/5269-torta-low-carb-de-atum-e-escarola.html>