

Torta de Frango Low Carb



Ingredientes:

- 150g couve flor cozida
- 150g brócolis cozido
- 150g cenoura cozida
- 150g requeijão cremoso
- 250g de peito de frango cozido desfiado
- 3 ovos
- Sal e tempero a gosto

Modo de preparo:

Bater no liquidificador a couve flor, os ovos, o requeijão e os temperos. Misture o brócolis, a cenoura picada em cubos e o frango desfiado.

Leve ao forno a 200°C até dourar.