

Torta Salgada low carb



Ingredientes

1 xícara de farinha de amêndoas
½ xícara de farinha de amaranto
½ xícara de farinha de macadâmia
2/3 xícara óleo de milho
3 ovos
100g de queijo parmesão ralado
1 xícara de creme de leite
2 xícara de leite de coco
1 colher de sopa de fermento químico
Sal a gosto

Ingredientes para o recheio

1 peito de frango cozido e desfiado
1 tomate picado
1 xícara de queijo mussarela
1 xícara de requeijão
Temperos a gosto

Preparo

Bater no liquidificador os ingredientes líquidos até misturar bem.
Acrescentar os secos, exceto o fermento químico, e bater até obter uma mistura homogênea.
Adicionar o fermento químico e bater levemente.
Colocar metade da massa em um pirex que vá ao forno, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa.
Levar para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 30 minutos ou até dourar.
Preparo do recheio

Em um bowl misturar o peito de frango cozido e desfiado, o tomate picado e os queijos, misturar bem, temperar a gosto. Reservar