



TORTA DE ATUM LOW CARB

 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 150 gramas de queijo Mussarela
- 200ml de creme de Leite - 1 caixinha
- 2 latas de atum em conserva (240 g)
- Tomate Cereja à Gosto
- 1 dente de alho (3 g)
- Sal à gosto
- Orégano à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os 3 ovos com um batedor de arame.
- 2º Adicione os 150 g de mussarela, ralada ou picotada à mão, o creme de leite, o fermento e o sal. Misture bem e reserve
- 3º Em um outro recipiente, coloque o atum, os tomates cereja, sal e orégano. Misture bem.
- 4º Unte uma forma com um pouco de azeite. Coloque metade da massa. Adicione o atum e cubra com o resto da massa.
- 5º Coloque no forno preaquecido a 180° C por mais ou menos 40 minutos.
- 6º Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	16 %
GORDURA	12 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	619 mg	629 mg	26 %