

Torta de couve-flor e frango

3 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de couve-flor crua (300 g)

ou

200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

ou

1 unidade média de tomate com semente cru (100 g)

ou

3 colheres de sopa cheias de queijo requeijão cremoso (90 g)

ou

6 colheres (sopa) de requeijão caseiro (90 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

Método de preparo

1

Cozinhe a couve-flor em água e sal, desmanche metade em um refratário untado com margarina.

2

Cozinhe o peito de frango e desfie, misture com tomate e 2 col (sopa) de requeijão light e azeite. Coloque no refratário.

3

Cubra com resto do couve-flor e espalhe 01 col (sopa) de requeijão light sobre o couve-flor. Leve ao forno 40 min para gratinar