

Receita de bolinho de couve-flor low carb com frango

Ingredientes:

Massa

- 200 gramas de couve flor cozida;
- 150 gramas de frango desfiado e temperado.

Recheio

- requeijão a gosto;
- frango desfiado desfiado e temperado.

Modo de preparo:

Em um processador coloque o frango previamente desfiado e temperado a seu gosto e a couve-flor cozida no vapor e bata até obter uma massa. Separe duas a três colheres de sopa de massa e abra e recheie com um pouco de frango e requeijão. Repita o procedimento até acabar a massa. Coloque os bolinhos em uma assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos ou até dourar