

SALGADO

Ingredientes

Para a massa:

- 100g de chester cozido e desfiado
- 50g de vegetal cozido de baixo carboidrato (couve flor ou brócolis)
- Sal e pimenta à gosto
- Oleo de côco
- Ovo batido para pincelar
- 100g de batata doce.

Para o recheio:

- Opção 1- Tomate cereja + peito de peru + palmito + orégano
- Opção 2- Brócolis + frango + palmito + espinafre
- Opção 3- Brócolis + amêndoas + ricota de baixa lactose.

Modo de preparo

1. Coloque tudo no processador e deixe bater até virar uma pasta.
2. Deixe gelar um pouco e modele os salgados numa forma de empada grande ou cupcake untada. Faça um furo no meio e coloque o recheio escolhido. Feche com mais um pouco da massa. Se não tiver forma, enrole como quiser e empane com farinha de coco ou outra saudável.
3. Pincele ovo batido por cima para dourar.
4. Leve para assar no forno máximo até dourar, por aproximadamente 20 minutos