Salgado proteico low carb

Ingredients

2 ovos

2 xícaras de chá de frango cozido, temperado e desfiado

1 xícara de chá espinafre refogado no azeite de oliva

1 colher de sopa de farelo de aveia

1 colher de sopa de requeijão

Sal a gosto

1 colher de chá de alho, cebola e salsa

1 colher de chá de páprica defumada

Preparo

Separe os ingredientes do salgado proteico low carb;

Em um recipiente, bata os ovos rapidamente;

Adicione e misture o restante dos ingredientes, exceto os temperos;

Quando estiver homogêneo, tempere com sal, alho, cebola, salsa e páprica defumada;

Coloque porções da massa em forminhas de silicone e asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos;

Sirva no café da tarde com o molho de sua preferência. Bom apetite!