VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

TORTA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

Massa:

- 1/2 xícara de farinha de trigo branca
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integ.
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 cebola pequena
- 1 col (sobrem) fermento em pó químico
- sal a gosto.

Recheio:

- 1 abobrinha grande higienizada cortada em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal, pimenta-do-reino e mix de ervas (manjerona, sálvia, alecrim, salsa, louro e tomilho)
- 200g de queijo muçarela fatiado

MODO DE PREPARO:

Comece pelo recheio: aqueça uma frigideira grande com azeite, acrescente as rodelas de abobrinha, tempere com sal, pimenta-do-reino e as ervas, misture bem e deixe no fogo por alguns minutos. Desligue o fogo e reserve.

Massa: no liquidificador bata os ovos, o óleo, o leite, o sal, o queijo e a cebola. Bata por uns 3 minutos. Em seguida acrescente as farinhas de trigo e o fermento, bata mais um pouco, ou misture com auxílio de uma colher. Despeje a metade da massa em uma fôrma de 22 cm de diâmetro, untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, por cima da massa coloque as rodelas de abobrinha, fatias de queijo e cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo muçarela e parmesão por cima da massa. Asse em forno preaquecido 200C, por aproximadamente 30 a 35 minutos, ou até dourar..

Dica: pode substituir a abobrinha por palmito, legumes, atum, carne moída, frango, brócolis ou tomate seco.

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br