



*Receitinhas*

# TORTA DE LEGUMES E CHIA

## INGREDIENTES:

### Massa:

- 1 ½ xícara de farinha integral
- 1 xícara de farinha de chia
- 2,5 xícaras de leite desnatado
- 1/3 xícara de óleo (milho ou girasol)
- 5 ovos
- ½ colher (sobremesa) de sal (marinho ou Himalia)
- ½ colher (sopa) de fermento em pó.

### Recheio:

- 1 tomate sem semente em cubinho
- 350g de brócolis
- 350g de queijo branco light em cubinhos
- ½ colher (sobrem) de ervas finas
- 1 cebola ralada
- Tempero a gosto

### Cobertura:

- 3 colheres (sopa) de chia grãos
- 1 colher (sopa) de orégano

## MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Bata os demais ingredientes, exceto o fermento, na batedeira em velocidade alta. Misture o fermento na mistura à mão e junte as claras em neve delicadamente. Em uma forma untada com manteiga e esfarinhada, despeje metade da massa. Coloque o recheio e complete com o restante da massa. Polvilhe a chia grãos e orégano em cima da massa. Leve ao forno em temperatura média 180° até dourar.

(Certifique-se de que a massa está bem assada por dentro inserindo um palito, caso saia seco esta pronta).





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

