



Receitinhas

TORTA DE LEGUMES INTEGRAL (LIQUIDIFICADOR)

INGREDIENTES:

Massa:

- 3/4 xícara de farinha de trigo integral;
- 2 ovos;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/4 xícara de óleo;
- 1 xícara de leite;
- 3/4 xícara de farelo de aveia;
- orégano a gosto.

Recheio:

- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 cebola média picada;
- 2 tomates sem sementes picado
- 1 xícara de brócolis cozido e picado
- 1 xícara de ervilha
- 1 xícara de milho
- 1 xícara de requeijão picado
- tomilho e salsa a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque o leite, óleo e ovos no liquidificador e bata. Depois acrescente o orégano, farinha e aveia aos poucos, além do sal. Bata até obter uma massa uniforme. Coloque o fermento em pó por último misturando com uma colher até que incorpore. Pré aqueça o forno a 200C. Separe uma assadeira de silicone ou forre com papel manteiga e disponha metade da massa. Para o recheio misture todos os ingredientes até obter uma pasta. Despeje esse recheio por cima da massa na assadeira. Cubra com a outra metade da massa e leve para assar por 45 minutos ou até ficar dourada. Sirva a seguir.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

