



TORTA DE LEGUMES / ALESSANDRA MELO

Essa tortinha você também pode consumir fria nos lanches ou café da manhã, cortar em quadradinhos e levar com você nos lanches para comer onde estiver.

 12 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de seleta de legumes (cenoura , batatinha, ervinha...)
- 3 unidades de OVO de galinha cru (234 g)
- 1/2 xícara de LEITE desnatado (100ml) OU qualquer leite sem lactose para os intolerantes
- 3 colheres de sopa de AZEITE DE OLIVA extra virgem (24 g)
- 1 fatia grande de QUEIJO (40 g)
- 4 colheres de sopa cheias de AVEIA EM FLOCOS (60 g)
- 4 colheres de sopa de FARINHA DE TRIGO INTEGRAL (72 g) ou farinha de coco ou farinha arroz
- 1 colher de chá de FERMENTO em pó (7 g)
- 1 pitada de SAL (5g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 200C.
- 2º Unte uma forma ou travessa de aproximadamente 35cm x 25cm.
- 3º Quebre os ovos em uma pequena tigela, bata ligeiramente e reserve.
- 4º Em uma tigela grande coloque a cenoura cortada em pequenos cubos e fria, acrescente o refogado e misture bem.
- 5º Adicione a cebola picada, os ovos, o azeite, o queijo minas ralado, o leite e misture muito bem.
- 6º Em seguida comece a acrescentar a farinha e a aveia aos poucos para obter uma massa com certa cremosidade. A quantidade por variar de acordo com o tamanho dos ovos e umidade dos ingredientes. Adicione sal, pimenta e misture bem.
- 7º Acrescente o fermento, envolva os ingredientes e transfira a mistura para a forma.
- 8º Leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	646 mg	561 mg	23 %