

**TORTA CREMOSA VEG DE LIQUIDIFICADOR DE LEGUMES @BRUMERCES** 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá, picada de cenoura, crua (128 g)
- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 1/2 lata de ervilha em conserva (100 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- Temperos à gosto (sal, pimenta, cúrcuma, páprica, cheiro verde)
- 400 gramas de tofu
- 1.5 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (246 g)
- 1/4 xícara de chá de azeite, oliva (54 g)
- 1/4 xícara de chá de farinha de grão-de-bico (23 g)
- 1 colher de sopa de polvilho doce (10 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- Temperos à gosto (sal, pimenta, cúrcuma, páprica, cheiro verde)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela ou frigideira, adicione o azeite de oliva, os vegetais cortados, e a primeira leva de temperos. Refogue até que os ingredientes fiquem al dente e a mistura bem sequinho. Reserve e deixe esfriar.
- 2º Preaqueça o forno a 180°C. Forre uma forma, travessa ou assadeira de 18x18 cm com papel antiaderente, deixando sobras nas bordas para facilitar ao desenformar. Reserve.
- 3º No liquidificador, adicione o tofu médio-firme (ou feijão branco), o grão-de-bico cozido, o azeite de oliva, e a segunda leva de temperos. Bata até obter um creme liso. Se necessário, raspe as laterais do liquidificador e bata novamente. Caso o tofu esteja muito firme, acrescente um pouco de água, uma colher de cada vez, até obter a textura necessária para a massa. Experimente e ajuste os temperos a gosto.
- 4º Transfira o creme batido para uma vasilha grande e adicione a farinha de grão-de-bico, o polvilho doce e o fermento em pó. Misture bem, com uma espátula, até a massa ficar lisa e sem nenhum resquício de farinha.
- 5º Adicione os vegetais refogados à massa e misture até que estejam bem incorporados.
- 6º Transfira a massa para a forma preparada. Use uma espátula para espalhar a massa de maneira uniforme, preenchendo todos os cantos da forma.
- 7º Leve ao forno por 40 minutos, ou até que a superfície esteja firme e as bordas douradas. Espere 5 minutos antes de desenformar e, em seguida, transfira a torta para uma grade de resfriamento por mais 5 a 10 minutos antes de cortar. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	9 %
GORDURA	7 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	952 mg	1151 mg	48 %