



TORTA SALGADA VEGANA DE LIQUIDIFICADOR

Torta vegana de liquidificador fácil! O recheio pode ser de sua preferência, essa é apenas uma sugestão! Pode fazer com soja, tomate...use sua criatividade.

 12 fatias

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha (108 g)
- 2 xícaras de chá de água, engarrafada, genérica (474 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 2 xícaras de chá de aveia (480 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 unidade grande de cenoura (135 g)
- 1 lata de milho (200 g)
- 1 lata de ervilha em conserva (200 g)
- 5 fatias de queijo de soja (tofu) (100 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo massa: Coloque no liquidificador o óleo, a água, o sal e a farinha e bata bem, até ficar homogêneo. Depois, acrescente o fermento. Está pronta sua massa!
- 2º Preparo recheio: Doure bem a cebola e o alho, pique a cenoura e coloque na panela. Adicione o milho e a ervilha (pode ser a versão congelada, 200 gramas de cada) e o tofu picado também. Deixe o recheio secar bem, ou sua massa ficará muito úmida!
- 3º Montagem torta: Coloque uma camada da massa, o recheio e o resto da massa, em uma travessa ou forma untada. Leve para assar até ficar dourada e firme (forno a 200°).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (143 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	25 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	257 mg	367 mg	15 %