

TORTA SALGADA PANC

 15 minutos

 1 hora

INGREDIENTES

- 3 ovos [135 g]
- Meia xícara de óleo [115 g]
- 1 xícara de água [240 g]
- 1 xícara e meia de farinha de trigo [200 g]
- 1 xícara amido de milho [100 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 1 punhado de folhas de ora-pro-nóbis
- 1 cebola média [70 g]
- 1 unidade grande de tomate [150 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique e refogue a cenoura, cebola e tomate. Acrescentar as folhas de ora-pro-nóbis já higienizadas e alho conforme o gosto. Deixar descansar no vapor, até o preparo da massa. Bater os ovos, óleo, água, açafrão e o amido de milho no liquidificador. Após, misturar a farinha de trigo. De preferência, peneire a farinha em bacia separada e acrescente a massa à ela, mexendo com fuê. Coloque em uma forma untada metade da massa, acrescentando logo acima os ingredientes refogados do recheio, após, cubra com o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	260 mg	11 %