



TORTA DE LEGUMES

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

- 5 unidades médias de CENOURA cozida [500 g]
- 4 xícaras de ESPINAFRE picado [200 g]
- 7 colheres de sopa de ALHO-PORÓ picado [140 g]
- 1 unidade média de CEBOLA crua [70 g]
- 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 MINAS [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
- 1 colher de chá de FERMENTO em pó [7 g]
- 1 pitada de SAL [5g]
- 1 colher de chá de PIMENTA moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 200C.
- 2º Unte uma forma ou travessa de aproximadamente 35cm x 25cm.
- 3º Em uma frigideira coloque o azeite e o alho poró, refogue ligeiramente, apenas para murchar, adicione o espinafre por aproximadamente um minuto. Adicione sal, misture e reserve para esfriar.
- 4º Quebre os ovos em uma pequena tigela, bata ligeiramente e reserve.
- 5º Em uma tigela grande coloque a cenoura cortada em pequenos cubos e fria, acrescente o refogado e misture bem.
- 6º Adicione a cebola picada, os ovos, o azeite, o queijo minas ralado, o leite e misture muito bem.
- 7º 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.
- 8º Acrescente o fermento, envolva os ingredientes e transfira a mistura para a forma.
- 9º Leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	328 mg	356 mg	15 %