



RECEITA DE TORTA

 1 hora 1 hora 12 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia em flocos
- 100 gramas de farinha de trigo
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [10 g]
- 500 gramas de filé de frango cozido **ou** 500 gramas de atum em conserva em óleo **ou** 280 gramas de carne seca cozida
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 lata de ervilha em conserva [200 g] **ou** 3 escumadeiras de vagem cozida, picada [350 g] **ou** 1 lata de milho verde em conserva [200 g]
- 1 unidade média de cenoura, ralada [100 g]
- 1 saco de brócolis congelado, refogado [200 g] **ou** 1 maço de espinafre [200 g]
- Tempero seco, fresco, sal à gosto - recheio
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador (farinha de aveia, farinha de trigo, ovos, leite, sal e temperos à gosto), por último acrescente o fermento em pó e bata mais um pouco em velocidade mínima.
- 2º Unte a forma com o azeite e despeje metade da massa.
- 3º Despeje o recheio misturado, e depois, o restante da massa.
- 4º Salpique queijo ralado por cima e deixe assar por 30 minutos ou até cozinhar por dentro e dourar a 180°.
- 5º Recheio: - Cozinhe e desfie o frango ou outro recheio de sua preferência; - Em uma panela, refogue a proteína escolhida com o restante dos ingredientes; Ex: frango desfiado, tomate, picado, cenoura ralada, ervilha e espinafre com temperos e sal à gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (144 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 154 kcal | 222 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 16 g | 23 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 17 g | 23 % |
| GORDURA | 5 g | 7 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 424 mg | 609 mg | 25 % |