



TORTA CREMOSA DE ABÓBORA

Recheie a sua torta conforme a sua preferência [frango ou carne desfiada, atum ou salmão em lata, cogumelos, lentilhas, ou outra opção vegetal].

 10 minutos

 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 375 gramas de abóbora cozida
- 70 gramas de farinha de aveia
- 1 grama de sal
- 165 gramas de carne moída cozida
- 20 gramas de creme Suave Hacendado (requeijão)
- 30 gramas de queijo ralado especial fundir Hacendado
- 3 gramas de sementes de sésamo
- 5 gramas de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a abóbora e depois de cozida amasse com um garfo. Adicione a farinha aos poucos mexendo bem.
- 2º Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione o fermento no fim e misture bem.
- 3º Em uma forma forrada com papel vegetal, despeje uma parte da massa. Adicione o recheio da sua preferência, o requeijão e o queijo [opcionais].
- 4º Cubra com o restante da massa e polvilhe as sementes de sésamo [gergelim].
- 5º Leve ao forno a 180°C por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	421 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	66 %
CARBOIDRATOS	9 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	5 g	18 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	214 mg	716 mg	30 %