

TORTA VEGANA DE LEGUMES (LIQUIDIFICADOR)

Feita no liquidificador, essa opção de torta prática é uma excelente substituta para versões que levam ovos e leite. Mude o recheio para o de sua preferência.

🕒 25 minutos

🕒 1 hora e 10 minutos

🍴 12 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de óleo de girassol
- 750 gramas de água mineral natural
- 400 gramas de farinha de trigo
- 5 gramas de sal
- 2 unidades médias de cenoura [200 g]
- 1 unidade de brócolis cru [276 g]
- 140 gramas de philadelphia vegetal
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 20 gramas de couve roxa crua
- 3 unidades pequenas de tomate [150 g]
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho [20 g]
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó [20 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 10 gramas de pão ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a massa, adicione a água e o óleo vegetal no liquidificador e vá acrescentando a farinha aos poucos. No fim, acrescente o amido de milho. Reserve.
- 2º Para o recheio, pique todos os vegetais bem pequenos e reserve. Doure a cebola no azeite, depois acrescente a cenoura e deixe cozinhar um pouco. Adicione o brocólis e use os temperos da sua preferência [orégano, salsa, pimenta preta e páprica vão muito bem]. Adicione o tomate e acerte o sal. Deixe cozinhar até que fique macio e desligue o fogo. Adicione o creamcheese vegetal e reserve.
- 3º Para o recheio, pique todos os vegetais bem pequenos e reserve. Doure a cebola no azeite
- 4º Em um recipiente grande, adicione a massa e coloque o fermento. Mexa delicadamente até que fique homogêneo.
- 5º Unte uma assadeira com óleo vegetal e farinha e adicione uma camada da massa. Depois adicione o recheio e depois cubra com o restante da massa.
- 6º Polvilhe pão ralado por cima e leve para assar a 180°C por 40-45 minutos até espetar um palito e estar bem assado. Deixe que doure no final.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [186 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 199 kcal | 369 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 5 g | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 17 g | 31 g | 12 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 14 g | 25 g | 36 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 5 g | 24 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 9 % |
| SÓDIO | 188 mg | 350 mg | 15 % |