

## 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

ou

5 unidades médias de CENOURA cozida (500 g)

ou

4 xícaras de ESPINAFRE picado (200 g)

ou

7 colheres de sopa de ALHO-PORÓ picado (140 g)

ou

1 unidade média de CEBOLA crua (70 g)

ou

3 unidades de OVO de galinha cru (234 g)

ou

1/2 xícara de LEITE desnatado (100ml) OU qualquer leite sem lactose para os intolerantes

ou

3 colheres de sopa de AZEITE DE OLIVA extra virgem (24 g)

ou

1 fatia grande de QUEIJO MINAS (40 g)

ou

4 colheres de sopa cheias de AVEIA EM FLOCOS (60 g)

ou

4 colheres de sopa de FARINHA DE TRIGO INTEGRAL (72 g) ou farinha de coco

ou

1 colher de chá de FERMENTO em pó (7 g)

ou

1 pitada de SAL (5g)

ou

1 colher de chá de PIMENTA moída (3 g)

### Método de preparo

1

Preaqueça o forno a 200C.

2

Unte uma forma ou travessa de aproximadamente 35cm x 25cm.

3

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.

4

Quebre os ovos em uma pequena tigela, bata ligeiramente e reserve.

5

Em uma tigela grande coloque a cenoura cortada em pequenos cubos e fria, acrescente o refogado e misture bem.

6

Adicione a cebola picada, os ovos, o azeite, o queijo minas ralado, o leite e misture muito bem.

7

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.

8

Acrescente o fermento, envolva os ingredientes e transfira a mistura para a forma.

9

Leve ao forno para assar por aproximadamente 40 minutos.