



TORTA DE FARINHA DE MILHO

Boa opção para lanche ou como complemento de um jantar leve, pode ser enriquecida com 100 gramas de frango desfiado ou atum, o legume pode ser substituído por abobrinha, espinafre, brócolis e o creme de leite por iogurte ou creme de ricota

 30 minutos 30 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de farinha de milho amarela
- 80 gramas de água de coco
- 3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)
- 100 gramas de creme de leite ou 100 gramas de iogurte natural desnatado
- 50 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, hidrate a farinha de milho e reserve
- 2º Em outro recipiente, bata bem os ovos com um garfo, junte o creme de leite, sal, legumes ralados e temperos. Junte o queijo ralado, reservando um pouco para polvilhar sobre a receita
- 3º Finalize com sal, fermento e leve para assar em uma forma pequena de bolo inglês untada, polvilhando queijo ralado por cima
- 4º Após dourar, pode ser guardado na geladeira por até 3 dias ou fatiado e congelado por até três meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	13 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	557 mg	556 mg	23 %