



TORTA DE ABOBRINHA

Prática, saudável e muito saborosa

 1 hora e 10 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 claras de ovo, cruas [66 g]
- 40 gramas de farinha de trigo **ou** 40 gramas de farinha de arroz, integral
- Cebolinha a gosto
- Salsinha a gosto
- 1 colher de café de sal [2g]
- Orégano, desidratado, a gosto
- 1 abobrinha italiana, crua
- 1 unidade pequena de cenoura, crua [50 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 1/2 unidade média de cebola crua [35 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave os vegetais e o ovo. Preaqueça o forno a 200°C.
- 2º Pique a salsinha e a cebolinha finamente.
- 3º Tire as sementes do tomate.
- 4º Corte a abobrinha, a cenoura, a cebola e o tomate em cubos. Reserve
- 5º Misture todos os outros ingredientes até a massa ficar homogênea.
- 6º Misture os vegetais picados.
- 7º Despeje em uma forma e leve ao forno por aproximadamente 40min ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	54 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	175 mg	211 mg	9 %