

Torta de cenoura, alho poró e gruyere

noz moscada, sal e pimento do reino a gosto

8 porções

Ingredientes

ou	ou
300 gramas de aveia em flocos crua	4 colheres de café de azeite de oliva (4 g)
ou	ou
1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)	1 xícara de chá, em cubos pequenos de queijo, gruyere (132 g)
ou	ou
50 gramas de manteiga, sem sal	3 colheres de sopa de salsa crua (30 g)
ou	ou
3 unidades pequenas de cenoura crua (165 g)	200 gramas de leite de vaca desnatado
ou	ou
3 colheres de sopa de alho-poró cru (60 g)	2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)

Método de preparo

1

Para a massa: misture a aveia, o ovo e a manteiga sem sal até formar uma massa e forre uma forma de fundo removível com azeite. Pré-assar por 5 minutos.

2

Aqueça o azeite e doure o alho poró e a cenoura. Acrescente a salsinha. Deixe esfriar, incorpore o queijo e despeje sobre a massa pré-assada.

3

À parte, misture o leite com os ovos, a noz moscada, pimenta e o sal e coloque sobre o recheio. Assar por 30 minutos ou até dourar e pronto