

TORTA DE ABOBRINHA

Utilizar farinha de Arroz

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 200 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 300 gramas de abobrinha crua
- 1 fatia grande de queijo de minas [40 g]
- 100 gramas de queijo de minas
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 250 gramas de creme de arroz em pó
- 1 unidade de fermento em pó [17 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos ingredientes no liquidificador. Colocar em assadeira previamente untada com farinha de arroz,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	310 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	222 mg	9 %