nutrium

Clínica Damatto

TORTA DE LEGUMES

Jantar

40 minutos

12 porções

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 1 e 1/4 xícara de chá de amido de milho
- 1/2 xícara de óleo de canola ou 1/2 xícara de azeite
- 1/2 cubinho de caldo de legumes esfarelado
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café rasa de sal
- 1 xícara de chá de cenoura pré-cozida picadinha
- 1 xícara de chá de abobrinha pré-cozida picadinha
- 1 xícara de chá de ervilha
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque primeiramente os ingredientes líquidos no liquidificador e somente depois adicionar os secos. Bata tudo até obter uma mistura homogênea (a massa é mesmo um pouco líquida).

2º Despeje o preparo em um refratário de vidro untado e enfarinhado com cerca de 20 cm de diâmetro.

3º Misture a cenoura, a abobrinha, a ervilha e tempere-as com um pouco de sal e pimenta-do-reino.

4º Feito isso, coloque todo o recheio de legumes sobre a massa e despeje o restante da massa por cima do recheio. Leve a torta ao forno preaquecido em temperatura média (180 °C) por aproximadamente 45 minutos. Retire a torta do forno e sirva-a morna ou fria.

5º Dica: se quiser, salpique tirinhas de bacon sobre a torta de legumes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	12 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	341 mg	358 mg	15 %