

**TORTA SALGADA**

Jantar

 1 hora 8 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de batata inglesa cozida (uma delas pode ser batata-doce)
- 1 xícara de chá de farinha de arroz integral
- 1 copo americano de água
- 3/4 de xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de CMC
- Recheio: 1 maço de escarola picada
- 1 tomate sem pele em cubinhos
- 1 cebola picadinha
- 10 azeitonas verdes sem caroços e cortadas em rodelas
- Sal e azeite a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheio - Doure o alho e a cebola no azeite e adicione os demais ingredientes do recheio. Feito isso, deixe o recheio esfriar.
- 2º Massa - Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador (exceto a batata e o fermento) até formar uma mistura homogênea.
- 3º Após bater a massa, adicione, misturando com uma colher, a batata e o fermento.
- 4º Unte uma assadeira (pode ser de vidro) com óleo e fécula de batata. Coloque parte da massa, depois o recheio já frio e cubra com o restante da massa.
- 5º Leve a torta para assar em temperatura média (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	334 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	17 g	26 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	190 mg	288 mg	12 %