

TORTA DE CENOURA, ALHO PORÓ E GRUYERE

noz moscada, sal e pimento do reino a gosto

 8 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de aveia em flocos crua
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 70 gramas de manteiga, sem sal
- 5 unidades pequenas de cenoura crua [275 g]
- 3 colheres de sopa de alho-poró cru [60 g]
- 4 colheres de café de azeite de oliva [4 g]
- 1 xícara de chá, em cubos pequenos de queijo, gruyere [132 g]
- 6 colheres de sopa de salsa crua [60 g]
- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 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.
- 2º 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.
- 3º 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	350 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	18 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	21 %
GORDURA	11 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	109 mg	182 mg	8 %