

TORTA SALGADA FIT

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 xícaras (chá) cheias de aveia em flocos finos

1 xícara (chá) de óleo de coco

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 ovos

1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado

1 pitada de sal

RECHEIO:

Recheio: 1 lata de sardinha em conserva

1 colher (sopa) de extrato de tomate

1 tomate

1 cebola

1 punhado de coentro

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

RECHEIO:

Recheio: Corte todos os temperos e misture-os com a sardinha.

Em seguida, numa fôrma untada com óleo de cocô e aveia em flocos finos, coloque um pouco da massa e depois o recheio.

Por fim, coloque a última camada da massa.

Corte cebola, tomates e pimentão em rodela e enfeite se preferir, finalizando com orégano.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15012-torta-salgada-fit.html>