

# TORTA FIT DE MICRO-ONDAS DA CACÁ

## INGREDIENTES

1 ovo

3 colheres (sopa) de azeite

4 colheres (sopa) leite

4 colheres (sopa) farinha de trigo integral

1 sachê de tempero pronto (eu usei frango) sendo pra massa escolha um sabor de sua preferência

recheio da torta eu usei frango

## MODO DE PREPARO

Misture o ovo, o leite e o azeite batendo até homogeneizar (com garfo, mixer ou liquidificador).

Acrescente o trigo integral e o tempero em pó até homogeneizar.

Despeje numa tigela pequena uma parte pequena da massa, ponha o recheio (usei frango com requeijão light) e despeje o restante da massa por cima.

Polvilhe algo que gosta (coloquei queijo e chia em cima) e leve ao micro-ondas durante 3 minutos em potência 100.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17178-torta-fit-de-micro-ondas-da-caca.html>