

EMPADINHA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

1 abobrinha média crua ralada

1 cebola média ralada

2 colher (sopa) de farinha de trigo

3 colher (sopa) de aveia em flocos

1 colher (chá) de fermento

1 colher (sopa) de azeite

1 ovo inteiro

2 claras

temperos a gosto (salsa, cebolinha, pimenta do reino, noz moscada,etc)

1 colher (sopa) de requeijão

sal a gosto - usei 1 colher (chá) rasa

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas (eu utilizei forminhas de silicone, pois não é preciso untar).

Coloque no forno em banho-maria a 180º C por 45 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18005-empadinha-de-abobrinha.html>