

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>