

# TORTA RÁPIDA DE LEGUMES E OVOS DA CRIZ

## INGREDIENTES

1 fio de óleo  
1 alho picado  
1/2 cebola picada  
2 tomates pequenos picados  
1 abobrinha pequena picada  
1 cenoura ralada fininha  
brócolis (só a parte escura) picadinho a gosto  
cheiro-verde  
3 colheres de requeijão  
5 ovos  
4 fatias de mussarela  
orégano  
manteiga para untar

## MODO DE PREPARO

Coloque o óleo numa panela.  
Refogue os legumes na ordem, 5 minutos basta.  
Coloque o cheiro-verde e o requeijão, misture e desligue.  
Bata os ovos e misture tudo.  
Unte uma forma redonda média e coloque a mistura.  
Leve ao forno por 5 minutos a 250° C.  
Retire do forno e cubra com mussarela e orégano.  
Retorne ao forno por mais 5 minutos.  
Espete no meio pra saber se está pronto.  
Se não quiser usar mussarela, também fica ótimo e mais light.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18214-torta-rapida-de-legumes-e-ovos-da-criz.html>