

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>