

TORTA CHILENA DE ABOBRINHA (BUDÍN DE ZAPALLITOS)

INGREDIENTES

2 a 3 abobrinhas raladas
1 cebola grande picada
óleo para refogar
sal a gosto
pimenta a gosto
1 cebolinha picada
2 fatias de pão integral
2 colheres de sopa de aveia
1/4 xícara de leite
2 colheres de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Coloque as fatias de pão e a aveia de molho no leite e reserve.

Refogue a cebola com um pouco de óleo e adicione a abobrinha ralada.

Quando estiver quase seca (aproximadamente uns 6 a 8 minutos) adicione a cebolinha, o sal e a pimenta.

Continue mexendo até secar a água que a abobrinha solta.

Apague o fogo e reserve.

Numa tigela, acrescente os ovos, metade do queijo ralado, o pão reservado e a abobrinha reservada e misture.

Coloque numa forma untada e polvilhe com o restante do queijo.

Leve ao forno 180º C por aproximadamente 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18267-torta-chilena-de-abobrinha-budin-de-zapallitos.html>