

# TORTA DE ESCAROLA INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:3 xícaras de leite desnatado

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de arroz integral

1 xícara de óleo

1 pitada de sal

1 colher de fermento

3 ovos

### RECHEIO:

Recheio:1 pé de escarola temperada no azeite a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, por último o fermento.

Unte uma forma com margarina e farinha de trigo integral e coloque metade da massa.

Coloque a escarola refogada e temperada a gosto.

Cubra com o restante da massa e asse em forno médio.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21350-torta-de-escarola-integral.html>