

# TORTA DE QUINOA COM ESCAROLA

## INGREDIENTES

4 ovos

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1/2 maço de escarola

1 dente de alho

1 fio de azeite

1 cebola pequena cortada em pétalas

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa em fogo baixo na água com sal a gosto até secar (quando está cozida, fica transparente por fora), reserve.

Aqueça o azeite e junte o alho, mexa por alguns segundos e acrescente as folhas de escarola cortadas em tiras grossas.

Refogue até murchar, reserve.

Como escarola solta muita água, escorra excesso antes de junte à receita.

Bata bem os ovos e tempere com sal, pimenta e orégano.

Junte a cebola crua, a quinoa e a escarola e misture bem.

Coloque numa assadeira antiaderente, ou outra untada com azeite e enfarinhada com a farinha fina da sua preferência.

Asse por 25 minutos no centro do forno, a 200° C.

A escarola pode ser substituída por folhas de espinafre (meio maço).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/21941-torta-de-quinoa-com-escarola.html>