

TORTA FUNCIONAL DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

2 abobrinhas

2 xícaras de arroz integral cozido

3 ovos

3 colheres (sopa) de óleo

4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

4 colheres (sopa) de aveia em flocos

6 folhas de manjericão fresco

1/2 cebola

1 colher (sopa) fermento em pó royal

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes num processador e bata até que forme um creme.

Coloque num refratário untado e asse em forno preaquecido a 200° C, por 30 minutos ou até que doure.

Se quiser, pode polvilhar parmesão ralado para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/22629-torta-funcional-de-abobrinha.html>