

TORTA DE AVEIA PROTÉICA FIT

INGREDIENTES

3 ovos

3 colheres (sopa) farinha/farelo de aveia

1/2 de colher (chá) de fermento químico

2 colheres (sopa) de óleo de coco (30 ml)

sal a gosto

1 pitada generosa de ervas/condimentos (orégano, manjeriço, chimichurri ou outros [opcional])

1 colher (sopa) de água ou leite (15 ml)(opcional)

recheio a gosto

MODO DE PREPARO

Misture os líquidos e depois os secos com uma colher.

Leve a massa ao micro-ondas por 2 a 3 minutos (30 em 30 segundos) ou ao forno pré-aquecido (180 a 200° C) por 15 a 20 minutos.

Recheios que liberam água (por exemplo: cenoura, cebola, etc.) fazem a torta demorar mais para ficar pronta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24445-torta-de-aveia-proteica-fit.html>