

TORTINHA DE GRÃO-DE-BICO E GUACAMOLE

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:4 colher (sopa) de grão-de-bico cozido

3 colher (sopa) farinha integral

2 colher (sopa) de azeite de oliva

sal a gosto

GUACAMOLE:

Guacamole:1/2 abacate maduro

1/2 cebola

alho

1 tomate em cubos

suco de 1 limão

1/2 pepino ralado

sal

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:Amasse bem com um garfo o grão-de-bico e misture os demais ingredientes até que a massa esteja firme.

Coloque moldando a massa em forminhas (usei as de silicone), leve ao forno preaquecido até que esteja bem sequinha, entre 20 e 30 minutos.

Depois de assada, desenforme a massa, coloque o abacate amassadinho e em seguida a misturinha que estava na geladeira.

Pode polvilhar com orégano ou ainda colocar temperinho verde.

GUACAMOLE:

Guacamole:Misture todos os ingredientes e leve à geladeira (com exceção do abacate) enquanto a massa está no forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26889-tortinha-de-grao-de-bico-e-guacamole.html>