

# TORTA SALGADA SEMI-INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:2 xícaras ou 480 ml de leite semi-desnatado

1 xícara ou 240 ml de óleo de soja

5 ovos

1 colher de sobremesa de sal marinho

1 xícara ou 240 ml de farinha de trigo integral

1 xícara ou 240 ml de farinha de trigo branca

1 dente de alho (opcional)

1 colher de sopa fermento em pó

1 dente de alho (opcional)

opções de recheio, carne moída refogada, presunto e queijo, queijo, atum, peito de peru e queijo light etc.

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos.

Desligue o liquidificador e acrescente a farinha de trigo integral, a farinha branca e o dente de alho, bata.

Desligue novamente, acrescente o fermento em pó e bata rapidamente.

Unte uma assadeira, com margarina e farinha de trigo branca ou integral.

Despeje metade da massa no fundo, coloque o recheio, e despeje a outra metade por cima.

Coloque no forno, preaquecido, por 30 minutos a 180°C, coberto com papel alumínio.

Após os 30 minutos, retire o papel alumínio e deixe no forno até dourar.

Esta massa pode ser feita com leite desnatado e farinha integral, fica mais pesada, mas fica gostosa também.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/29474-torta-salgada-semi-integral.html>