

# TORTA INTEGRAL DE LIQUIDIFICADOR

## INGREDIENTES

1 ovo  
6 colheres sopa (cheias) farinha de trigo integral  
5 colheres sopa de queijo ralado (2 pacotinhos)  
1 xícara leite  
1/2 xícara de óleo  
1 colher sobremesa de fermento em pó  
pitada de orégano  
pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes no liquidificador.

A massa fica bem espessa, caso queira mais líquida acrescentar mais um pouco de leite.

Utilize o recheio de sua preferência (frango, vegetais ou atum).

Coloque metade da massa em um refratário untado com óleo.

Coloque o seu recheio e cubra com o restante da massa.

Asse em forno preaquecido a 180°C por uns 30 a 40 minutos, isso vai depender do seu forno.

Espete com um palito para verificar se já está pronto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30575-torta-integral-de-liquidificador.html>