

TORTA DE ESCAROLA LIGHT

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: 1 colher (sopa) de azeite extra virgem

1 cebola picada

1 dente de alho

1 escarola cortada

azeitona picadinha

Pimenta calabresa

1 copo de requeijão light

1 pote de cottage

sal, orégano, cheiro verde a gosto

MASSA:

Massa: 3 claras e uma gema

1 pote de iogurte natural light

1 limão

4 colheres de farinha de trigo integral

4 colheres de farinha de trigo

1 colher de fermento

sal a gosto

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Em uma frigideira grande aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte a escarola e refogue, coloque sal, pimenta, azeitona e reserve, deixando esfriar.

Incline a panela para depois retirar o excesso de líquido.

MASSA:

Massa: Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, as farinhas, o sal, limão e, por último, o fermento.

Coloque tudo na assadeira untada, depois distribua o recheio já frio, não esqueça de retirar o excesso de líquido da verdura.

Misture o requeijão light com o cottage, cheiro verde e orégano e espalhe por cima do recheio.

Leve ao forno por cerca de 35 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31422-torta-de-escarola-light.html>