

# TORTA INTEGRAL DE CEBOLA E RICOTA

## INGREDIENTES

2 cebolas roxas  
1 peça de ricota (média)  
50 g de peito de peru light  
150 g de mussarela light  
1 colher de sobremesa de noz moscada em pó (ou ralada)  
1 tablete caldo Knorr sabor carne ou picanha  
6 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem  
1/2 xícara de chá de creme vegetal Becel  
1 xícara de chá de farinha de trigo integral orgânica  
1 xícara de chá de aveia em flocos grandes  
1/2 xícara de chá de farinha de linhaça dourada  
1 pitada de sal  
3 colheres de sopa de água fria  
1 colher de sobremesa de açúcar mascavo orgânico  
orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa:Coloque os ingredientes secos (as farinhas, aveia, açúcar e sal), numa tigela grande e com abertura superior suficiente para que você possa mexer a massa com as mãos.

Junte o creme vegetal e a água. Misture bem, até que se forme uma massa homogênea, misturando sempre com as mãos!

Abra essa massa em um pirex de vidro retangular médio, cobrindo-o todo, inclusive as bordas, para que a torta tenha a espessura de 2 a 3 dedos. Reserve.

### RECHEIO:

Recheio:Higienize e descasque as cebolas. Pique-as grosseiramente e coloque dentro do liquidificador, juntamente com o azeite. Deixe bater até que fique com aspecto homogêneo.

Em seguida, acrescente uma colher a mais de azeite em uma panela antiaderente e despeje essa "pasta", leve ao fogo médio. Refogue a pasta e quando estiver ficando com coloração mais dourada, acrescente a noz moscada, o caldo de carne e a ricota. Cozinhe por cerca de 7 minutos. Retorne essa mistura ao liquidificador e bata bem até ficar cremosa.

Despeje o recheio sobre a massa e cubra com o peito de peru light fatiado e mussarela light. Coloque o orégano por cima.

Leve ao forno médio preaquecido por 30 minutos, ou até que a massa esteja levemente crocante.

Sirva bem quentinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/34962-torta-integral-de-cebola-e-ricota.html>