

TORTA DE AVEIA E LEGUMES

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de trigo de quibe
1 xícara (chá) de água
6 colheres (sopa) de aveia
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de azeite
1 colher (sopa) fermento em pó
3 ovos
3 tomates picados
1 cebola grande picada
1 maço de cheiro verde (cebolinha e coentro) picado
sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar o trigo de quibe de molho na água por uma hora.
Espremer o trigo de quibe até remover o excesso de água.
Misture a cebola, o tomate e o cheiro verde.
Em seguida acrescente os ovos, a aveia, o azeite e a farinha de trigo.
Mexa até obter uma mistura homogênea.
Acrescente o sal a gosto.
Adicionar a colher de fermento e mexer a massa.
Coloque a massa em uma forma untada.
Salpicar orégano.
Leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até a massa começar a dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/35280-torta-de-aveia-e-legumes.html>