

# TORTA INTEGRAL DELICIOSA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:1 xícara (chá) de farinha integral

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) fermento em pó

3 colheres (sopa) de azeite

1 colher (café) de sal

1/2 xícara (chá) de água morna

### RECHEIO:

Recheio:1 cebola

3 dentes de alho

2 abobrinhas raladas com casca

1 cenoura grande ralada com casca

2 tomates

400 g de ricota fresca

gotas de azeite para refogar

sal a gosto e pimenta

## MODO DE PREPARO

Para a massa, misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa, deixe descansar uns 10 minutos.

Para o recheio, refogue em gotas de azeite, o alho, a cebola, as abobrinhas e a cenoura até ficarem macias. Tempere a gosto.

Tire do fogo acrescente a ricota misturando bem. Abra a massa em um refratário cobrindo o fundo e as laterais, acrescente o recheio e asse em forno preaquecido por 35 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidass.com.br/receita/39070-torta-integral-deliciosa.html>