

# TORTA NUTRITIVA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de óleo  
3 ovos  
2 xícaras de água  
sal a gosto  
3 colheres de queijo ralado  
1 colher de fermento em pó  
1 abobrinha verde ou abóbora d'água ralada  
1 cebola de cabeça  
1 pimentão  
1 lata de milho verde  
orégano a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
200 g de queijo cortado em cubos  
linguiça frita cortada em rodelaas pequenas

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, água, queijo ralado, trigo, sal a gosto, caldo de galinha,,orégano e pimenta-do-reino.

Por último coloque o fermento e bata só mais um pouco.

Unte uma forma tamanho médio com margarina.

Coloque a massa e espalhe o recheio por cima.

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos a 180°C dependendo do forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39292-torta-nutritiva-de-abobrinha.html>