

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 rodelas 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 180ºC dependendo do forno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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