

TORTA INTEGRAL DE AVEIA E MAÇÃ LIGHT

INGREDIENTES

1 ovo
1 pote de iogurte natural desnatado
2 colheres (cheias) de farinha de trigo integral
2 colheres (cheias) de aveia em flocos finos ou farinha de aveia
2 colheres de açúcar mascavo (ou adoçante)
½ colher de noz moscada
½ colher de fermento em pó
1 maçã sem casca picada em cubinhos
uva passa (opcional)
canela a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela coloque o ovo completo e bata um pouco com o garfo, despeje o iogurte natural e misture a mão mesmo.

Coloque a farinha de trigo, a aveia, a noz moscada e a canela e misture bem. Acrescente o açúcar (ou adoçante) e vá misturando. Coloque a uva passa misturando aos poucos, e acrescente o fermento, mexendo mais delicadamente por um minuto.

Junte a maçã picadinha a massa e misture um pouco (a consistência da massa lembra uma massa de panqueca).

Unte uma forma com azeite ou margarina light, e despeje a massa. Se quiser salpique um pouquinho de canela por cima da massa. Em forno médio pré aquecido, asse a torta por 20 ou 30 minutos (dependendo do forno). Quando ela tiver bem douradinha faça o teste do garfo. Espere esfriar um pouco e Bom Apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41836-torta-integral-de-aveia-e-maca-light.html>