TORTA DE LIQUIDIFICADOR LIGHT

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:1 dente de alho

1 ovo

1 pitada de sal

3 colheres de sopa de farinha de trigo

3 colheres de sopa de farinha de aveia

2 colheres de sopa de linhaça dourada triturada

1 e 1/2 xícara de chá de leite

1/2 xícara de chá de óleo

1 colher de sopa de queijo ralado

1 colher de sobremesa de fermento

RECHEIO:

Recheio:2 latas de atum sólido light

1 lata de milho

1 pote de iogurte natural desnatado

3 colheres de sobremesa de amido de milho

curry a gosto

1 pitada de sal

orégano à gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa:Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.

Coloque o fermento e aperte o pulsar do liquidificador.

RECHEIO:

Recheio:Dissolva o sal e o amido de milho ao iogurte.

Misture todos os ingredientes em um recipiente.

Em uma refrataria untada, coloque a massa, depois o recheio e cubra com o restante da massa e leve ao forno

preaquecido por 30 minutos em temperatura 180°C - 220°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42561-torta-de-liquidificador-light.html