

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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