RECEITA: TORTA DE LIQUIDIFICADOR LOW CARB

INGREDIENTES

1/3 xícara de abacate maduro (não pode estar com manchas pretas porque fica amarga a tortinha)

1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem

1/3 xícara de água

1 colher de chá sal

1/3 xícara de farinha de aveia

3/4 xícara de farinha de arroz

1/2 colher (sopa) fermento em pó

MODO DE PREPARO

Reserve o fermento. Bata tudo no liquidificador. Ao final, misture o fermento.

Preaqueça o forno a 180 graus.

Recheio: Refogue cebola, alho poró, tofu, tomate e sal. Misture à massa e leve ao forno.

Monte a torta com massa, recheio e mais massa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47472-receita-torta-de-liquidificador-low-carb.html