

# ENFORMADO ECONÔMICO DA MAMÃE

## INGREDIENTES

2 cebolas  
5 tomates  
100g azeitonas verdes  
1 ½ xícara (chá) de ervilhas  
½ xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado  
8 colheres (sopa) de farinha de trigo  
4 ovos batidos  
salsinha picada a gosto  
½ xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) de sal  
Tempero a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, coloque as cebolas, os tomates, as azeitonas, o queijo ralado e a farinha de trigo.

Misture bem, junte os ovos, a salsinha, o óleo e o fermento, tempere. Transfira a mistura para um refratário untado e enfarinhado e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que a superfície esteja dourada

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53371-enformado-economico-da-mamae.html>