

TORTA DE AMORA

INGREDIENTES

MASSA

1/2 xícara de melado de cana

1 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo de coco (ou 1/2 xícara [chá] de azeite de oliva + 1/2 xícara de (chá) de óleo de coco, para suavizar o sabor)

1 colher (sopa) de essência de baunilha

2 colheres (sopa) de sementes de linhaças trituradas

3 xícaras (chá) de aveia sem glúten

sal marinho a gosto

RECHEIO

1 xícara (chá) de amoras frescas

2 colheres (sopa) de chia

1 colher (sopa) de melado

gotas de limão

MODO DE PREPARO

MASSA

Triture a aveia ate formar uma farinha e adicione à tigela

RECHEIO

MONTAGEM

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/693-torta-de-amora.html>