



PREPARAÇÃO



TORTA DE LEGUMES INTEGRAL (C/ OPÇÃO DE QUEIJO VEGANO)



INGREDIENTES

- MASSA:

- . 1/2 XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- . 2 XÍCARAS DE ÁGUA;
- . SAL À GOSTO;
- . 1 E 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO BRANCA;
- . 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL;
- . 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ;
- . 2 OVOS.

- OPÇÃO DE RECHEIO:

- . AZEITE À GOSTO;
- . 1 CEBOLA MÉDIA PICADA;
- . 2 DENTES DE ALHO PICADOS;
- . 1 XÍCARA DE CENOURA RALADA OU PICADA;
- . 1/2 XÍCARA DE TOMATE PICADO SEM SEMENTE;
- . 1 XÍCARA DE MILHO OU DE ERVILHA;
- . 1 MAÇO DE BRÓCOLIS PICADO;
- . 1/2 XÍCARA DE CEBOLINHA PICADA;
- . SAL À GOSTO.
- . QUEIJO MINAS FRESCAL OU VEGANO (VER RECEITA DO QUEIJO VEGANO) RALADO À GOSTO.

MODO DE PREPARO

- MASSA:

COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR O ÓLEO, A ÁGUA, O SAL E OS OVOS, BATA BEM. ACRESCENTE AS FARINHAS DE TRIGO (A BRANCA E A INTEGRAL) AOS POUCOS, SE A MASSA ESTIVER GROSSA COLOQUE MAIS ÁGUA. POR ÚLTIMO, ACRESCENTE O FERMENTO, A MASSA DEVE FICAR COM UMA TEXTURA DE MASSA DE BOLO.

EM UMA ASSADEIRA UNTADA (AZEITE OU ÓLEO) E ENFARINHADA COLOQUE A METADE DA MASSA. DISTRIBUA OS LEGUMES REFOGADOS E POR ÚLTIMO COLOQUE O QUEIJO RALADO (CRU), CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA.

LEVE PARA ASSAR ATÉ FICAR DOURADA, ASSE POR 30 MINUTOS À 180°C.

- RECHEIO:

REFOGUE A CEBOLA E O ALHO NO AZEITE. ADICIONE A CENOURA, O BRÓCOLIS, O TOMATE, O MILHO, O QUEIJO RALADO E O SAL, DEIXE REFOGAR ATÉ COZINHAR A CENOURA E O BRÓCOLIS. FINALIZE COM A CEBOLINHA E DEIXE ESFRIAR.

O.B.S. 1: PODE UTILIZAR O RECHEIO QUE DESEJAR;

O.B.S. 2: CASO QUEIRA FAZER SEM OVO, SUBSTITUA OS OVOS POR 2 COLHERES DE CHIA HIDRATADA COM 1/2 XÍCARA DE ÁGUA.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR