

TORTA DE ABOBRINHA VERDE SIMPLES: É NUTRITIVA E SUPER SABOROSA, TODOS VÃO FICAR COM ÁGUA NA BOCA...

INGREDIENTES

3 abobrinhas raladas

1 cenoura ralada

1/2 cebola picada

1 tomate picado

1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado

1/2 xícara (chá) de farinha de arroz

2/3 de xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

1 colher (café) de fermento em pó químico

3 ovos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Farinha de trigo e margarina para enfarinhar

Tomate cereja e queijo parmesão para decorar se preferir

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque a abobrinha, a cenoura, a cebola, o tomate, o cheiro-verde, a farinha, o leite, o parmesão, os ovos, sal e pimenta e misture bem. Transfira para um refratário untado e enfarinhado, decore com tomate e parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até firmar e dourar levemente. Retire, deixe amornar e sirva.

Benefícios da Abobrinha:

Rica em Nutrientes: A abobrinha é uma excelente fonte de vitaminas A e C, além de minerais como potássio e magnésio.

Baixo Teor Calórico: Com poucas calorias e alto teor de água, a abobrinha é ideal para quem busca uma alimentação equilibrada e saudável.

Versátil: Pode ser utilizada em diversas receitas, desde saladas até pratos quentes, adaptando-se a diferentes preparações e sabores.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16034-torta-de-abobrinha-verde-simples-e-nutritiva-e-super-saborosa-todos-vao-ficar-com-agua-na-boca.html>