

VOCÊ PODE FAZER TODOS OS DIAS, ATÉ AS CRIANÇAS VÃO GOSTAR! TORTA SALGADA SAUDÁVEL E NUTRITIVA! SEM FARINHA DE TRIGO!

INGREDIENTES

4 ovos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

200 g de creme de leite ou iogurte natural

200 g de farinha de aveia

1 colher (sopa) de fermento químico para bolo (Royal)

100 g de queijo fresco ralado

100 g de presunto, peito de peru ou calabresa picados - pode substituir por legumes de sua preferência também

Cebolinha verde picada a gosto

Folhas de espinafre picadas a gosto (opcional)

Mix de semenets para decorar (semente de abóbora, girassol, linhaça)

MODO DE PREPARO

Coloque os ovos em uma tigela, tempere com sal e pimenta e bata com a batedeira até obter uma consistência espumosa.

Em seguida, adicione o creme de leite (ou iogurte natural) e bata novamente com a batedeira para misturar bem.

Peneire a farinha de aveia com o fermento e incorpore à mistura, mexendo até obter uma massa lisa e homogênea.

Adicione o queijo ralado, o presunto picado (peito de peru, calabresa ou legumes), a cebolinha verde picada e o espinafre picado. Misture tudo até que os ingredientes estejam bem incorporados.

Despeje a mistura em uma forma untada, alisando a superfície. Em seguida, distribua um punhado de sementes por cima.

Por fim, leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Após assar, deixe a torta esfriar, desenforme e aproveite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17089-voce-pode-fazer-todos-os-dias-ate-as-criancas-vao-gostar-torta-salgada-saudavel-e-nutritiva-sem-farinha-de-trigo.html>