

Torta Salgada

Ingredientes:

- 2/3 xícara de óleo de canola ou girassol
- 1 cebola grande picada
- 3 tomates picados em cubinhos
- salsa, sal, cheiro verde, orégano
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de trigo sarraceno – fonte de vitamina B12 – pode ser substituído por farinha de trigo, caso não tenha em casa
- 1 colher (sobremesa) de fermento
- 2 xícaras de leite desnatado
- 2 ovos

Recheios Sugeridos:

- Legumes
- Frango
- Atum
- Carne

Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador, exceto o tomate. Colocar em forma untada e levar para assar até corar.



☎ 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br