

Torta de Escarola

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher das de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de manteiga
- 2 ovos

Recheio

- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de óleo ou azeite de oliva
- 2 pés de escarola, lavados, secos e picados
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de farinha dissolvidas no leite
- 1 gema

Para variar:

Substitua a escarola por espinafre ou acelga

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes da massa e amasse sem sovar. Leve a geladeira por 30 minutos
2. Frite o alho amassado no óleo ou azeite, junte a escarola e deixe murchar.
3. Acrescente o sal, mexa e cozinhe por cinco minutos.
4. Misture o leite e a trigo e leve ao fogo até engrossar
5. Acrescente a escarola ao creme e deixe esfriar
6. Forre o fundo e os lados de uma forma ou refratário untado com 2/3 da massa
7. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa
8. Pincele com a gema batida e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos, até corar.



© 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br