



TORTA PRIMAVERA

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 pote de iogurte natural desnatado (200 g)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ colher de café de sal
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farinha de trigo

RECHEIO:

- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de flores de brócolis pré-cozidas
- ½ xícara de chá de vagens cortadas em rodelas pré-cozidas
- ½ xícara de chá de tomates cereja, cortados ao meio
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 gema

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.



PREPARO MASSA:

Em uma tigela, coloque o iogurte, o óleo vegetal e o sal. Adicione a farinha de trigo integral e vá acrescentando a farinha de trigo até obter uma massa firme e maleável.

Deixe descansar por 20 minutos.

RECHEIO:

Doure a cebola no azeite e junte os vegetais. Deixe refogar por 5 minutos. Reserve por 5 minutos.

Reserve $\frac{1}{2}$ xícara de chá para a decoração.

Dissolva a farinha no leite e adicione ao refogado. Deixe engrossar, tempere com sal e junte a salsa. Retire do fogo e espere esfriar.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.



MONTAGEM:

Reserve um quarto de massa para decorar. Abra o restante em uma superfície enfarinhada e forre o fundo e as laterais de um refratário retangular médio. Distribua o recheio.

Abra o restante da massa reservada e corte em tiras.

Coloque sobre o recheio.

Com os vegetais reservados, decore os espaços sem massa.

Pincele a massa com a gema e leve ao forno médio (180 °C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar firme e dourada.

Espera amornar e sirva.

RENDIMENTO:

10 porções.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que têm síndrome metabólica.