

TORTA RÁPIDA DE BRÓCOLIS

Ingredientes do recheio:

2 colheres (sopa) de óleo
1 dente de alho picado
1 cebola média ralada
4 xícaras (chá) de brócolis cozido
Sal

Ingredientes da massa:

4 ovos
2 xícaras (chá) de leite
6 colheres (sopa) de massa de tomate
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento em pó
Sal
Margarina para untar a forma
Farinha de trigo para polvilhar



Modo de preparo:

Recheio: Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho até dourar. Juntar o brócolis e refogar por 3 minutos. Temperar com sal e deixar esfriar.

Massa: Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa. Untar uma forma com a margarina e polvilhar com farinha. Despejar metade da massa. Colocar o recheio e cobrir com o restante da massa. Levar ao forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.

Rendimento: 16 fatias

Informação Nutricional por Porção 1 fatia pequena (70g)

Valor calórico	103,45 Kcal
Carboidrato	13,98g
Proteína	4,22g
Lipídio	3,37g
Fibra alimentar	0,87g
Cálcio	39,14mg
Ferro	0,51mg
Vitamina A	52,20mcg
Vitamina C	8,81mg