



RECEITAS DA FIA

Torta de aveia com legumes

www.receitasdafia.com/receitas/torta-de-aveia-com-legumes

Essa torta de aveia, além de controlar a glicemia, também ajuda o intestino a funcionar melhor. Confira a receita!

Torta de aveia com legumes

 50min

 8 porções

Ingredientes

RECHEIO

- 4 colheres de azeite
- 1 xícara de abobrinha em cubos
- 1 xícara de berinjela em cubos
- 1 xícara de pimentão em cubos
- 1 xícara de tomate picado
- alho picado a gosto
- 1 cebola picada
- 1 xícara de queijo picado

MASSA

- 3 xícaras de leite
- 4 ovos
- 1 xícara de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal, salsinha, orégano e pimenta a gosto
- Margarina e farinha de trigo para untar a forma

Modo de Preparo

RECHEIO

1. Aquecer 1 colher de sopa do azeite em fogo médio e dourar a abobrinha.
2. Retirar e colocar em um prato, repetindo a operação com a berinjela, o pimentão e o tomate.
3. Levar todos os legumes ao fogo novamente, adicionar o alho e a cebola e fritar por 3 minutos.
4. Esperar esfriar e misturar o queijo, temperando com sal, pimenta, orégano e salsinha.

MASSA

1. No liquidificador, bater o leite com os ovos e uma pitada de sal.
2. Adicionar as farinhas e bater até ficar homogêneo.
3. Misturar a massa com os legumes, despejar em uma forma untada e levar ao forno médio, preaquecido, durante 35 minutos.

Relacionado: [Torta Integral de Atum](#) Artigo Relacionado: [Controle de Diabetes](#)
