



## Torta de Liquidificador Nutritiva

[www.receitasdafia.com/receitas/torta-de-liquidificador-nutritiva](http://www.receitasdafia.com/receitas/torta-de-liquidificador-nutritiva)

Experimente fazer essa super receita de torta, da água na boca só de olhar, super nutritiva e rápida !

Torta de Liquidificador Nutritiva

 60 min

 7 porções

### Ingredientes

#### RECHEIO

- 2 colheres (sopa) de [Azeite](#) de Oliva
- 2 dentes de [alho](#) picados
- meia [cebola](#) pequena picada
- 2 [tomates](#) médios maduros, sem sementes, picados
- 2 latas de [seleta de legumes](#), escorridas
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- meia colher (chá) de sal

#### MASSA

- 1 xícara (chá) de [leite](#) (200 ml)
- 1 [ovo](#)
- meia xícara (chá) de óleo
- folhas de 1 maço pequeno de [espinafre](#) (200 g)
- meia colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de [farinha de trigo](#)
- 1 colher (sopa) de [fermento em pó](#)

## Modo de Preparo

### RECHEIO

1. Em uma panela média, coloque o Azeite e leve ao fogo alto para aquecer.
2. Junte o alho e a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourarem.
3. Acrescente o tomate, a seleta de legumes, o cheiro-verde e o sal, e cozinhe por cerca de 2 minutos, ou até que os tomates comecem a desmanchar. Reserve.

### MASSA

1. No liquidificador, coloque o leite, o ovo, o óleo, o espinafre, e o sal, e bata até as folhas de espinafre ficarem bem trituradas. Transfira para uma tigela média e incorpore, aos poucos, a farinha de trigo e o fermento, mexendo com uma colher ou batedor manual até ficar homogêneo.
2. Em um refratário retangular médio (29 x 20 cm), untado e enfarinhado, espalhe metade da massa, distribua o recheio e cubra com o restante da massa.
3. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por cerca de 35 minutos, ou até dourar a superfície.
4. Retire do forno e sirva em seguida.
5. Leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por cerca de 35 minutos, ou até dourar a superfície.
6. Retire do forno e sirva em seguida.
7. Essa é uma receita muito prática e versátil, cujo recheio pode ser o de sua preferência: atum, queijo e presunto, palmito etc.