TORTINHA DE CENOURA E ABOBRINHA

INGREDIENTES

2 ovos

sal a gosto

1/2 xícara de leite desnatado (ou leite vegetal ou de soja)

2 colheres (sopa) de óleo de coco (ou girassol)

1 xícara de abobrinha picada pequena

1 xícara de cenoura ralada

1/2 cebola picada

1/2 xícara farinha de aveia

1/2 xícara de farinha de trigo integral

cebolinha a gosto

2 colheres (chá) de fermento em pó (ou bicarbonato)

óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

Bata os ovos e o sal

Acrescente o restante dos ingredientes, menos o fermento, colocando as farinhas aos poucos

Mexa bem até ficar uma massa homogenia

Adicione por último o fermento

Unte as forminhas de empada

Coloque a massa nas forminhas untadas

Leve ao forno preaquecido a 200

Pode congelar por até 1 mês ou conservar na geladeira por até 3 dias

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/10744-tortinha-de-cenoura-e-abobrinha.html