

TORTA INTEGRAL DE LEGUMES

Ingredientes:

- 1 xícara de cebola de cabeça picada
- 1 xícara de tomate picado
- 1 xícara de cebolinha verde e salsinha picadas
- 1 cenoura média crua ralada
- 1 abobrinha tipo italiana pequena crua ralada
- 3 folhas de couve cortada em tirinhas finas
- 1 lata de ervilhas (escorrer a água, lavar 3 x com água potável para depois utilizá-la) ou a mesma quantidade de ervilhas *in natura*
- 1 ovo
- 3/4 xícara de leite de soja original (sem sabor) ou leite desnatado
- 1/3 de xícara de azeite de oliva extra virgem (acidez máxima <0,5%)
- 4 colheres de sopa (cheia) de farinha de quinua/quinua ou 2 colheres de sopa de farinha de trigo branca e 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 3 dentes de alho bem picados
- Sal, temperos frescos como orégano, tomilho, manjeriço podem ser utilizados, Pimenta e cominho somente para quem não tem dores de estômago (gastrite, úlcera)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

OBS: Pode acrescentar outros legumes e verduras como repolho cru picado, espinafre e folha de beterraba (passar água fervente em cima e desprezar a água), brócolis picado, vagem cozida e picada, entre outros de sua preferência

Modo de preparo: Colocar todos os vegetais e temperos em um recipiente, acrescentar o leite, o ovo batido levemente, a farinha de quinua ou trigo. Misturar com uma colher e por último adicionar o fermento. Untar um pirex com azeite de oliva e polvilhar com farinha de trigo ou quinua. Colocar a mistura para assar em forno médio (180-200º) por 45 minutos aproximadamente.

Porção: Servir 2 porções médias na refeição. Serve como alimento completo fonte de minerais, vitaminas, carboidratos, lipídios e proteínas.

Fonte: Receita elaborada e cedida por Élide de Araújo Roslindo