

# Torta de abobrinha com batata baroa

<https://sem lactose.com/index.php/2017/05/17/torta-de-abobrinha-com-batata-baroa/>

Última atualização em: 8/09/17



[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:25](#)

[00:25](#)

[Baixa](#)

[08](#)

Há infinitas formas de preparar tortas de legumes. O que esta tem de especial? Ela é puro recheio, não contém farinhas (isenta de glúten), não contém lácteos e pode ser servida como uma quiche, para um lanche, ou como acompanhamento de carnes e peixes.

Você ainda pode assar tortinhas individuais com esta mesma massa. Basta usar uma forma antiaderente para cupcakes, colocar o recheio de legumes e completar com os ovos batidos. Fica sensacional!

## INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 3 batatas baroa médias (mandioquinha)
- 2 talos de alho poró pequenos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 4 ovos
- 1 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de sopa de folhas de manjeriço
- sal à gosto
- pimenta moída à gosto



## PREPARO

1. Passe a abobrinha e a batata baroa no ralador médio. Se você tiver um processador de alimentos, basta usar a lâmina com orifícios maiores. Escorra o excesso de líquido. Corte o alho poró em tirinhas finas.
2. Refogue o alho poró com azeite de oliva. Acrescente a batata e a abobrinha e logo após adicione sal, pimenta e noz moscada. Passe o refogado para uma travessa que irá ao forno. Espalhe as folhas de manjerição por cima do refogado.
3. Bata os ovos ligeiramente com uma pitada de sal e despeje a mistura por cima do refogado.
4. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 20 a 25 minutos, ou até as bordas da torta ficarem douradas.

Sirva quente.

# Vontade de comer um docinho?



a loja online do Semlactose.com

**Prepare em casa o seu doce favorito, sem glúten e sem lactose.**

Receba nossas caixinhas com TUDO que você precisa para fazer uma sobremesa deliciosa e saudável para curtir com toda a família.

[Acesse a loja](#)