



## Torta de legumes

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (sopa rasa) de açúcar mascavo
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva extra-virgem
- 3 ovos caipiras
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça



Torta de legumes

### Recheio:

- 1 tomate sem sementes picado em cubos
- 3 folhas de couve cortadas fininhas
- 1 cebola grande bem picada e refogada
- 1 xícara de milho
- 150g de ervilhas frescas
- palmito, pimentão amarelo e pimentão vermelho picados

### Modo de preparo:

Colocar os ingredientes da massa no liquidificador (primeiro os líquidos, depois os sólidos).  
Bater bastante até a mistura ficar homogênea.  
Untar uma forma com azeite e farinha de arroz integral.

### Recheio:

Misturar os ingredientes do recheio e temperá-los com óleo, sal e vinagre, a gosto.  
Despejar metade da massa na forma.  
Colocar todo o recheio sobre a massa.  
Despejar o restante da mistura até cobrir o recheio.  
Assar por, mais ou menos, 50 minutos, mas vá olhando, pois o tempo vai depender do seu forno!

