



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)

MSc. Ciências dos Alimentos

Especialista em Saúde Quântica

TORTA SALGADA VEGANA ou MUFFINS SALGADOS (sem ovo, sem leite, sem trigo)

INGREDIENTES da massa

- 1 xícara de caldo caseiro ou água
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara farinha de grão de bico (ou farinha de arroz integral)
- 1 xícara de farinha de aveia (ou polvilho doce ou maisena)
- 1 colher de sopa de psyllium
- 2 colheres de sopa de chia ou linhaça ou farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal marinho não refinado
- Legumes previamente cozidos (podem ser misturados na massa ou colocados no meio (1 camada de massa, recheio e mais uma camada de massa)).

Obs.: Se você não é vegetariano mas precisa evitar o ovo pode usar recheio de frango ou carne moída ou atum ou sardinha.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture bem todos os ingredientes da massa em uma vasilha e coloque numa forma pequena previamente pincelada com azeite ou em forminhas de muffins, leve ao forno de 20 a 22 minutos.



julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com

Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade 88036-003
Florianópolis - SC