

2150

Ingredientes

Recheio

| | |
|------|-------------------------------------|
| 20g | Alho Picado |
| 75g | Cebola Picada |
| 75g | Azeitonas Verdes Fatiadas |
| 40g | Cebolinha Picada |
| 40g | Salsinha Picada |
| 100g | Pimentão Vermelho Em Cubo |
| 400g | Queijo Muçarela Em Cubo |
| 100g | Pimentão Amarelo Em Cubo |
| 100g | Pimentão Verde Em Cubo |
| 500g | Linguiça Calabresa Defumada Em Cubo |

Preparo

| | |
|-------|-----------------------------|
| 500g | Ovos |
| 300ml | Leite Líquido |
| 200g | Óleo |
| 20g | Caldo De Galinha Em Pó |
| 700g | T-Milho-Light T-Milho-Light |
| 50g | Arti F Arti F |



Modo de Fazer

RECHEIO

01. Colocar um fio de azeite em uma frigideira aquecida e refogar a linguiça calabresa defumada em cubos até dourar. Retirar do fogo e reservar.
02. Colocar um fio de azeite novamente na frigideira aquecida e refogar a cebola picada até murchar.
03. Adicionar o alho picado, os pimentões em cubos e refogar até ficar macio. Retirar do fogo.
04. Colocar a linguiça calabresa, os pimentões refogados, a salsinha picada, a cebolinha picada, as azeitonas verdes fatiadas e o queijo mussarela em cubos em um recipiente e misturar até homogeneizar.
05. Adicionar orégano e pimenta calabresa a gosto. Reservar.

PREPARO

01. Colocar o Trigale Milho Light, o Zeelandia Arti, os ovos, o óleo, o leite e o caldo de galinha em pó na batedeira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 1 minuto. Utilizar batedor tipo raquete.
02. Bater em velocidade média (velocidade 2) por aproximadamente 2 minutos.
03. Colocar parte da massa (870g) em uma forma retangular (40 x 28 x 4 cm) previamente untada e forrada com papel manteiga.
04. Com o auxílio de uma espátula espalhar a massa.
05. Adicionar o recheio reservado e espalhar o restante da massa sobre o recheio.
06. Com o auxílio de um pincel, pincelar a superfície da torta com gemas de ovos.
07. Decorar com gergelim e com decoração Trigale Milho Light a gosto.
08. Fornear a 180°C por aproximadamente 40 minutos em forno lastro.

DICA

Outro forneamento:

* Forno Turbo: 150°C por aproximadamente 40 minutos.

Dicas

Rendimento / Quebra

1 Unidade de 2930 g

Validade

48 horas

Equipamentos

Forno

Batedeira

Fogão

Espátula

Batedor Tipo Raquete

Balança

Faca

Pincel

Recipiente

Papel Manteiga

Tábua Para Corte

Forma Retangular

Frigideira

Tabela Nutricional

Porção de 60g contém (em média): % VD (*)

| | | |
|------------------------|--------|----|
| V. Energético (kcal) | 170 | 9 |
| V. Energético (kJ) | 714 kJ | 8 |
| Carboidratos (g) | 12 | 4 |
| Proteínas (g) | 6.8 | 14 |
| Fibra Alimentar (g) | 0.6 | 2 |
| Sódio (mg) | 509 | 21 |
| Açúcares (g) | 0.8 g | ** |
| Açúcares totais (g) | 0.8 | |
| Aç adicionados (g) | 0.1 | 0 |
| Gorduras totais (g) | 11 | 17 |
| Gorduras saturadas (g) | 3.3 | 17 |
| Gorduras trans (g) | 0 | 0 |