

Receitas de tortas salgadas



Receita: Torta de frango ou de carne com legumes (opção 1)

Para crianças maiores de um ano

Ingredientes

Massa:

- 400 ml de leite integral (2 canecas cheias)
- 240g de farinha de trigo (1 e 1/2 caneca)
- 185 ml de óleo (1 caneca)
- 5g de sal (1 colher de chá)
- 10g de fermento em pó (1 colher de sobremesa rasa)
- 2 ovos

Recheio:

- 240 g de tomate (3 unidades médias)
- 160 g de cebola (1 unidade grande)
- 35g de alho picado (4 a 6 dentes)
- 1 kg de cenoura crua (4 unidades médias)
- 40g de salsinha picada (1 colher de servir)
- 1,6 kg de frango cru e limpo ou carne bovina crua e limpa
- 10 g de sal (1 colher de sopa rasa)

Modo de preparo

Massa:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador e reservar.

Recheio:

Lavar o tomate, a cebola, o alho, a cenoura e a salsinha.

Descascar a cebola e o alho, picar e reservar.

Picar o restante dos legumes e reservar.

Refogar e cozinhar o frango ou a carne com a cebola, o alho, o tomate com parte do sal e desfiar.

Cozinhar levemente a cenoura separadamente com a salsinha e o restante do sal..

Montagem da torta:

1ª camada: forrar a forma com a massa

2ª camada: frango ou carne

3ª camada: cenoura

4ª camada: forrar com massa (camada fina)

Levar ao forno por cerca de 30 minutos (o tempo pode variar de acordo com o forno da Unidade).



Dicas

Use outros legumes disponíveis na Unidade para o recheio! .
Os per captas do legume e da carne/frango são os mesmos.
O legume pode ser servido separadamente da torta.

Tempo de preparo: 1h10

Rendimento: 3,2kg (40 porções)

Porcionamento: 1 pedaço de 80g

Receita: Torta de frango ou de carne com legumes (opção 2)

Para crianças maiores de um ano

Ingredientes

Massa:

- 1 caneca de óleo
- 12 ovos
- 4 canecas de leite integral
- 5 canecas de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa rasa de sal

Recheio:

- 240 g de tomate (3 unidades médias)
- 160 g de cebola (1 unidade grande)
- 35g de alho picado (4 a 6 dentes)
- 1 kg de cenoura crua (4 unidades médias)
- 40g de salsinha picada (1 colher de servir)
- 1,6 kg de frango cru e limpo ou carne bovina crua e limpa
- 10 g de sal (1 colher de sopa rasa)

Modo de preparo

Massa:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador e reservar.

Recheio:

Lavar o tomate, a cebola, o alho, a cenoura e a salsinha.

Descascar a cebola e o alho, picar e reservar.

Picar o restante dos legumes, ralar a cenoura e reservar.

Refogar e cozinhar o frango ou a carne com a cebola, o alho, o tomate e o sal e desfiar.

Acrescentar a cenoura ralada e deixar cozinhar por 5 minutos.

Adicionar a salsinha com o fogo desligado e misturar.

Montagem da torta:

1ª camada: forrar metade da forma com a massa

2ª camada: recheio

3ª camada: forrar a forma com o restante da massa

Levar ao forno por cerca de 30 minutos (o tempo pode variar de acordo com o forno da Unidade).



Dicas

Use outros legumes disponíveis na Unidade para o recheio! .
Os per captas do legume e da carne/frango são os mesmos.
O legume pode ser servido separadamente da torta.

Tempo de preparo: 1h10

Rendimento: 3,2kg (40 porções)

Porcionamento: 1 pedaço de 80g

Receita: Torta verde

Para crianças maiores de um ano

Ingredientes

Massa:

- 10 colheres de sopa de farinha de trigo
- 400 ml de leite integral
- 6 ovos
- 200 ml de óleo
- 1 colher de sobremesa rasa de sal
- 1 colher de sopa de orégano desidratado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio:

- 1 maço de espinafre
- 2 cebolas médias
- 3 tomates médios
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa rasa de sal

Modo de preparo

Comece pelo recheio:

Lavar e picar o espinafre, as cebolas e os tomates.

Numa panela, colocar o óleo, adicionar a cebola e refogar.

Acrescentar o espinafre, os tomates e o sal. Cozinhar até murchar.

Massa:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador, menos o fermento.

Adicionar aos poucos o recheio refogado e bater até incorporar.

Acrescentar o fermento e colocar numa assadeira untada.

Dicas

Use outros legumes/verduras ou talos disponíveis na Unidade para o recheio! Use PANC (taioba, folhas de beterraba, ora-pro-nóbis, outros)

Experimente outros temperos naturais desidratados ou in natura (salsinha, noz moscada, coentro, manjeriço, outros)

Os per captas dos legumes e da verdura são os mesmos.

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 1,6kg (20 porções)

Porcionamento: 1 pedaço de 80g

