



# PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**E. M. JOÃO FELICIANO**

## **TORTA SAÚDE MARAVILHA**

INGREDIENTES:

MASSA:

- ✓ 4 xícaras de leite
- ✓ 6 ovos
- ✓ 2 xícaras de óleo
- ✓ 3 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento em pó
- ✓ 2 colheres de sobremesa de sal

RECHEIO:

- ✓ 1 kg de frango desfiado ou carne picada
- ✓ 2 molhos de couve com talo
- ✓ 10 folhas de repolho
- ✓ 2 cenouras
- ✓ 2 chuchus
- ✓ 2 abobrinhas verdes
- ✓ 400g de vagem
- ✓ 2 pimentões
- ✓ 400g de batata inglesa
- ✓ 4 tomates com sementes
- ✓ 2 latas de milho e 2 latas de ervilha
- ✓ cheiro verde
- ✓ 2 copos de requeijão

### **MODO DE PREPARO**

Massa:

- ✓ Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou misturá-los bem em uma tigela.

Recheio:

- ✓ Prepare o frango a gosto
- ✓ Cozinhe os legumes e reserve
- ✓ Refogue os legumes com alho, cebola e sal, junte o requeijão, o milho verde, e a ervilha escorridos

Montagem da torta:

- ✓ Para montar a torta, untar uma forma, despejar a metade da massa e em seguida o recheio e por fim a outra metade da massa.
  - ✓ Leve para assar até dourar
- Rendimento; 32 porções