

Tortas Salgadas Fit



Isabela Plaza

Índice

1. *Torta Salgada de Abóbora*
2. *Torta de Frango Cremosa Light*
3. *Torta de Cebola Light*
4. *Torta de Brócolis*
5. *Torta Light de Atum*
6. *Torta Suflê de Abobrinha e Aveia*
7. *Torta de Liquidificador de Espinafre*
8. *Torta Colorida de Legumes*
9. *Torta Light de Abobrinha*
10. *Torta de Palmito (Massa de Iogurte)*
11. *Torta de Ricota e Vegetais*
12. *Torta de Chuchu*
13. *Torta de Farinha de Aveia*
14. *Torta de Frango e Queijo Fit*
15. *Torta Fit de Frigideira*
16. *Torta De Frango com Aveia*
17. *Torta Low Carb de Atum*
18. *Torta de Tapioca na Frigideira*
19. *Torta com Farelo de Aveia*
20. *Torta de Frango Diet*



1- Torta Salgada de Abóbora

Ingredientes :

1 e 1/2 xícaras de abóbora cozida e amassada

500 g de carne moída

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de amido de milho

1 cebola pequena

1 tomate grande

Sal

Manjericão a gosto

3 ovos

1/2 xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento

Margarina para untar

1/2 xícara de queijo parmesão

Modo de preparo:

Pique a cebola e o tomate sem pele e sem semente, coloque numa panela com uma colher de óleo, adicione a carne moída, uma pitada de sal, o manjericão, refogue. Reserve. No liquidificador, coloque a abóbora, a farinha de trigo, o amido de milho, o restante do óleo, os ovos, uma pitada de sal, o queijo parmesão (reserve um pouquinho para decorar) e o fermento. Misture por mais ou menos 4 minutos.



1- Torta Salgada de Abóbora

Unte uma forma com a margarina, coloque um pouco mais que a metade da massa na forma, coloque a carne por cima e despeje o restante da massa por cima da carne. Jogue queijo parmesão por cima e leve ao forno médio pre-aquecido por 40 minutos ou até dourar.



2 - Torta de Frango Cremosa Light

Ingredientes :

300g de frango cozido e desfiado

Temperos à gosto: Alho desidratado, açafrão, páprica, pimenta-do-reino. (você pode usar outros)

2 ovos inteiros

1 iogurte desnatado (170 g)

4 colheres (de sopa) de queijo cottage 0%

4 colheres (de sopa) de requeijão zero

Sal à gosto

Salsinha picada à gosto

Modo de preparo:

Misture o frango desfiado com os temperos e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, o requeijão e o queijo, coloque sal à gosto. Coloque metade desse líquido numa forma retangular. Por cima da massa espalhe o frango. Por cima do frango derrame o restante do líquido, por cima polvilhe salsinha picada e se quiser coloque queijo ou requeijão também. Leve ao forno à 200°C até dourar.



3 - Torta de Cebola Ligth

Ingredientes :

2 xicaras de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de trigo

200 g de margarina light

1 colher de chá de sal

5 colheres de sopa de água

Recheio:

2 colheres de chá de azeite

3 cebolas grandes

3 ovos

1 caixinha de creme de leite light

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

Massa:

Misture a farinha de trigo integral, a farinha de trigo, a margarina e o sal. Quando já estiver bem misturado, junte a água até que forme uma massa homogênea. Forre o fundo e as laterais com a massa em uma forma redonda, com fundo falso, de mais ou menos 22 cm de diâmetro. Reserve. Pré-aqueça o fogo por 30 minutos a uma temperatura de 200°. **Recheio:** descascar as cebolas e cortar em pedaços pequenos. Se preferir, coloque em um multiprocessador que fica no tamanho ideal.



3 - *Torta de Cebola Ligth*

Se preferir, coloque em um multiprocessador que fica no tamanho ideal.

Refogue a cebola picada no azeite por 5 minutos. Bata os ovos, o creme de leite light e o sal no liquidificador por 1 minuto. Coloque a cebola refogada sobre a massa, depois adicione o creme e polvilhe com o queijo parmesão ralado. Coloque no forno pré-aquecido e deixe assar por 30 minutos.



4 - Torta de Brócolis

Ingredientes :

3 ovos

1 colher de margarina

1/2 xícara de azeite

1 colher (sopa) de queijo ralado

1 xícara de leite

1 1/2 xícara de farinha de trigo

1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Recheio:

1 maço pequeno de brócolis

1 dente de alho

Sal a gosto

1 colher (café) de margarina

Modo de preparo:

Cozinhe o brócolis no vapor ou como preferir.

Corte - o em pedaços pequenos e refogue com a margarina e o alho. Reserve. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Prepare uma forma retangular pequena untada ou um refratário de vidro.

Despeje um pouco mais da metade da massa, depois todo o recheio e por último o restante da massa. A última camada da massa deve ficar bem fina para que a torta fique com aspecto de suflê, o que é o diferencial desta receita.



4 - Torta de Brócolis

Polvilhe queijo ralado por cima. Asse em forno brando por aproximadamente 20 minutos.



5- *Torta Light de Atum*

Ingredientes :

Massa:

1 ovo

6 colheres rasas (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

1/2 cebola picada

1 xícara (chá) de leite desnatado

2 colheres (sopa) de margarina light

Recheio:

2 latas de atum light

1 cebola grande, picada

1 colher (café) de orégano

2 tomates picados sem as sementes

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (café) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Aqueça o forno em temperatura média. Misture os ingredientes do recheio. Reserve. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e, se ficar muito mole, acrescente mais farinha de trigo, para adquirir consistência. Unte levemente um refratário com óleo e derrame um pouco da massa para cobrir o fundo.



5- *Torta Light de Atum*

Acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno até dourar.



6 - Torta Suflê de Abobrinha e Aveia

Ingredientes :

1 dente de alho picado
1 cebola pequena picada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 abobrinha italiana grande ralada
2 tomate grandes sem pele e sem sementes cortados em cubinhos
4 azeitona preta picadas
1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
1 xícara (chá) de leite (de preferência o desnatado)
5 talos de cebolinha-verde picados
5 clara de ovo de ovo batidas em neve
1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralada
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Refogue o alho e a cebola no azeite até deixá-los levemente dourados. Adicione à mesma panela a abobrinha, os tomates e as azeitonas e mexa por alguns minutos para que a abobrinha amoleça um pouco. Acrescente a aveia e o leite e misture tudo muito bem. Tempere com o sal, a pimenta e a cebolinha e desligue o fogo.



6 - Torta Suflê de Abobrinha e Aveia

Deixe a mistura esfriar e, delicadamente, junte as claras em neve. Unte e polvilhe um refratário redondo com um pouco de aveia. Deposite a massa e salpique, em toda a sua superfície, o queijo ralado. Leve ao forno médio, a 180 °C, preaquecido, por 40 minutos ou até a torta crescer e ficar dourada por fora.



7 - Torta de Liquidificador de Espinafre

Ingredientes :

Massa:

3 ovos

3/4 xícara de óleo

1 xícara de leite (leite de soja opcional)

2 colheres de chá de fermento em pó

1 colher de chá de sal (ou a gosto)

1 copo de farinha de trigo

1/2 copo de farinha integral

3 colheres de queijo ralado

Recheio:

2 maços de espinafre cozido abafadinho, refogado no alho e picado

Modo de preparo:

Massa:

Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o leite.

Adicione o queijo ralado e o sal. Depois acrescentar a farinha peneirada aos poucos. Bater até ficar homogêneo. Se necessário, acrescentar um pouquinho mais de leite (massa mole). Por último acrescentar o fermento em pó.

Montagem: Unte uma forma de 20X30 cm aproximadamente e reserve.



7 - Torta de Liquidificador de Espinafre

Despeje a massa na panela com o espinafre refogado e picado. Misture bem e despeje na assadeira. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C e asse por 45 a 50 minutos.



8 - Torta Colorida de Legumes

Ingredientes :

1 xícara (chá) de óleo
3 xícaras (chá) de leite
4 ovos 1 colher (chá) de sal
3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
2 colheres (sopa) de fermento em pó

recheio

1 lata de ervilha escorrida
1 lata de milho verde escorrido
1 cenoura ralada no ralo grosso
2 tomates picados
1 cebola picada
1 xícara (chá) de azeitona verde picada
1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado
Orégano
Sal

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Reserve. Numa tigela, misture todos os ingredientes do recheio. Préaqueça o forno à temperatura média (180°C). Despeje a massa em uma fôrma retangular de 40 cm x 27 cm e cubra com o recheio, misturando-os com um garfo.



8- Torta Colorida de Legumes

Leve ao forno quente e asse por 40 minutos ou até dourar. Sirva quente, cortada em quadrados.



9- *Torta Light de Abobrinha*

Ingredientes :

1,2 quilogramas de abobrinha média (2 a 3 unidades)

1 colher de sopa de azeite de oliva

2 dentes de alhos

2 ramos de salsinha

3 ovos

1 pitada de pimenta do reino moída

1 pitada de sal

Modo de preparo:

Primeiramente lave a abobrinha e seque. Corte fora as pontas e fatie uma das abobrinhas em rodela com cerca de 1 cm de espessura. Leve ao fogo alto uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite de oliva e doure as abobrinhas de ambos os lados. Retire para um prato com papel absorvente, para eliminar o excesso de gordura. Reserve a frigideira com o azeite nela. Pique os dentes de alho e as abobrinhas restantes e leve ao fogo na frigideira usada no passo anterior, sem adicionar mais azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto e fique mexendo no fogo médio-alto até a abobrinha soltar toda a água e ficar macia - demorará aproximadamente 15 minutos.



9- *Torta Light de Abobrinha*

Depois do passo anterior lave a salsinha, seque e pique finamente. Coloque na abobrinha, misture e retire do fogo. Ligue o fogo nos 180°C e, numa assadeira levemente untada, coloque as rodela de abobrinha elas vão deixar esta torta de abobrinha low carb ainda mais apetitosa! Num bowl bata os ovos com um pouco de sal e coloque a abobrinha refogada. Misture e verta na assadeira, cuidando para não mover as rodela de abobrinha. Asse no forno a 180°C, com calor em cima e em baixo, durante 15-20 minutos. Depois de assar, sua torta de abobrinha baixa em calorias está pronta! Desenforme e sirva quente esta sugestão de almoço ou jantar baixo em calorias - rende um ótimo acompanhamento para, por exemplo, filé de peixe grelhado. Bom apetite



10 - Torta de Palmito (Massa de Iogurte)

Ingredientes :

Massa:

2 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

150 g de manteiga ou margarina

180 g de iogurte natural

1 colher (chá) de sal

1 gema para pincelar

Recheio:

3 colheres (sopa) de azeite

1 cebola picadinha

1 tomate inteiro picadinho

280 g de palmito

1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas

1 lata de ervilha (se preferir pode usar congelada que acho melhor)

1/2 xícara (chá) de salsa e cebolinha picadinha

220 g de requeijão cremoso

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Comece preparando o recheio que deverá ser utilizado frio. Aqueça numa panela o azeite e refogue a cebola só até ficar transparente (não é para dourar)



10 - Torta de Palmito (Massa de Iogurte)

Junte o tomate e deixe criar um caldinho no refogado, adicione o palmito, a ervilha, as azeitonas o sal e a pimenta e deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente o requeijão cremoso a salsa a cebolinha e farinha de trigo e mexendo deixe cozinhar por mais alguns minutinhos ele fica com textura de creme. Transfira para outra vasilha e deixe esfriar completamente. Modo de Preparo -

Massa: Em um recipiente coloque a farinha de trigo (reserve um pouco) a manteiga ou margarina, sal e o iogurte. Misture com as mãos (nesse momento se for necessário utilize a farinha reservada). Deixe descansar por 20 minutos tampada com um paninho ou um filme plástico. A seguir polvilhe com farinha um saquinho plástico aberto, coloque metade da massa e polvilhe a massa com farinha e cubra com outro saquinho plástico aberto e com auxílio do rolo de massa comece abrir a massa (o ideal é que não fique grossa). Cubra o fundo e as laterais de uma assadeira de 22cm de aro removível e coloque o recheio frio. Abra o restante da massa seguindo o mesmo processo e cubra a torta



10- Torta de Palmito (Massa de Iogurte)

pincele com a gema e leve ao forno a 180 graus por 20 minutos.



11- Torta de Ricota e Vegetais

Ingredientes :

4 xícaras (chá) rasas de farinha de trigo (400 g)

1 pitada de sal

150 g de manteiga gelada

2 ovos

5 colheres (sopa) de água

Recheio

200 g de berinjela em rodela finas

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

400 g de ricota temperada esfarelada

½ xícara (chá) de leite

1 caixinha (200 g) de creme de leite

3 ovos batidos com 1 pitada de sal

4 talos de cebolinha verde picados

200 g de cenoura em rodela finas aferventadas

200 g de abóbora-paulista em rodela aferventadas

Modo de preparo:

Misture a farinha, o sal e a manteiga com a ponta dos dedos até formar uma farofa. Junte os ovos levemente batidos e amasse suavemente, adicionando a água aos poucos, até formar uma bola lisa. Envolve em filme plástico e deixe em repouso por 20 minutos na geladeira. Estenda 2/3 da massa e forre a base e a lateral de uma fôrma de fundo removível (23 x 4 cm).



11- *Torta de Ricota e Vegetais*

Fure em diversos pontos com um garfo para não estufar enquanto assa. Recheie alternando camadas de berinjela, cenoura, abóbora e creme de ricota, finalizando com creme de ricota. Abra o restante da massa e cubra a torta, unindo bem a borda. Leve ao forno médio preaquecido (200°C) por cerca de 35 minutos ou até dourar. Aguarde 10 minutos para desenformar.

Recheio

Refogue a berinjela no azeite até murchar e deixe esfriar. À parte, misture a ricota com o leite, o creme de leite, o ovo batido e a cebolinha.



12 - Torta de Chuchu

Ingredientes :

5 chuchus médios cortados em cubos
(descascados e sem miolos)

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola picadinha

2 dentes de alho amassados

2 latas de seleta de legumes (escorridas - milho,
ervilha, batata, cenoura)

1 tablete de caldo de carne

1 ovo ligeiramente batido

1 xícara (chá) de leite frio

4 colheres (sopa) de margarina derretida

2 xícaras (chá) farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

Molho de pimenta vermelha a gosto

Orégano a gosto

1 colher (chá) de fermento em pó

Margarina para untar

Farinha de rosca para enfarinhar

Pedacinhos de margarina

Modo de preparo:

Numa panela com água e sal a gosto, cozinhe 5 chuchus médios cortados em cubos (descascados e sem miolos) por 15 min.



12 - Torta de Chuchu

Retire do fogo, passe por água fria, escorra bem e esprema com as mãos para retirar toda a água. Reserve. Obs: se quiser, cozinhe os chuchus no microondas, dentro de uma saco plástico (assim, não precisa escorrer nem espremer) ou cozinhe no vapor. Numa panela com 2 colheres (sopa) de óleo, refogue ligeiramente 1 cebola picadinha, 2 dentes de alho amassados, 2 latas de seleta de legumes (escorridas - milho, ervilha, batata, cenoura), 1 tablete de caldo de carne e o chuchu reservado. Reserve. Numa tigela, coloque 1 ovo ligeiramente batido, 1 xícara (chá) de leite frio, 4 colheres (sopa) de margarina derretida, 2 xícaras (chá) farinha de trigo. Acrescente o refogado de chuchu reservado, 1 colher (chá) de sal, molho de pimenta vermelha a gosto, orégano a gosto e 1 colher (chá) de fermento em pó. Misture bem. Transfira a mistura para um refratário (ou uma fôrma com 24 cm X 31 cm X 4 cm de altura) untado e enfarinhado com farinha de rosca. Cubra com uns pedacinhos de margarina. Leve ao forno por 30 min ou até dourar. Retire do forno. Sirva quente com arroz, salada ou carne assada.



13- Torta de Farinha de Aveia (Liquidificador)

Ingredientes :

02 xícaras (chá) de farinha de aveia

01 xícara (chá) de leite

02 ovos

01 colher (sopa) de azeite

Sal e temperos a gosto (Pimenta, orégano)

01 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Só bater tudo no liquidificador, deixando o fermento por último. Depois, transferir toda a massa, para uma forma untada e enfarinhada, e em seguida colocar todo o recheio, por cima da massa. Levar pra assar em forno pré aquecido 180°C por aproximadamente 30 minutos.



14 - Torta de Frango e Queijo Fit

Ingredientes :

4 ovos - (para a massa)

200ml creme de leite - (para a massa)

1 colher de sopa requeijão - (para a massa)

1 colher de sopa farinha de aveia - (para a massa)

1 colher de chá sal - (para a massa)

1 colher de chá fermento - (para a massa)

300g frango desfiado - (para o recheio)

150g queijo muçarela - (para o recheio)

1 colher de sopa de creme de queijo minas - (para o recheio)

3 colheres de sopa de milho cozido - (para o recheio)

Molho de tomate - (para o recheio)

Modo de preparo:

Bata os ingredientes da massa no liquidificador, deixando o fermento para bater por último. Unte uma travessa, coloque metade da massa, depois o recheio, e por fim, cubra com o restante da massa. Polvilhe com parmesão por cima e leve ao forno por uns 20/30min ou até dourar.



15- Torta Fit de Frigideira

Ingredientes :

1 unidade de ovo

2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas

1 colher (sopa) de parmesão ralado

1 colher (sopa) de creme de leite

sal a gosto

1 colher (café) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Massa

Misture os ingredientes deixando para adicionar o fermento por ultimo. Unte uma frigideira pequena (eu uso uma de 14 cm), despeje metade da massa. Coloque o recheio de sua preferencia, cubra com o restante da massa. Leve a frigideira para o fogo, tampe e espere dourar. Quando a massa estiver firme, vire e doure do outro lado. Sirva!



16 - Torta de Frango com Aveia

Ingredientes :

3 ovos

1 e 1/2 xícara (chá) de leite

1 e 1/2 xícara (chá) de farelo de aveia

1/2 xícara (chá) de óleo

1 peito de frango cozido, temperado e desfiado

2 cenouras médias

2 dentes de alho passados no espremedor

2 tomates sem pele e sem semente, picados

1/2 xícara (chá) de salsinha picada

10 azeitonas verdes picadas

1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Corte as cenouras em pedaços bem pequenos.

Coloque em uma panela com água e leve ao fogo

até ferver, pré-cozinhando-a. Reserve. Bata no

liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o farelo de

aveia. Acrescente o fermento e misture levemente,

com o modo pulsar do liquidificador. À parte,

misture o frango desfiado com o tomate picado, a

cenoura picada, azeitona, o alho espremido e a

salsinha. Unte e enfarinhe com o farelo de aveia

uma forma média. Acrescente metade da massa.

Adicione o recheio de frango sobre a massa.



16- *Torta de Frango com Aveia*

Finalize com o restante da massa por cima. Leve ao forno preaquecido a 200° C por aproximadamente 30 minutos. Saboreie essa delícia!



17 - Torta Low Carb de Atum

Ingredientes :

Massa

3 ovos

150 grs de creme de leite fresco (pode usar o convencional de caixinha ou lata se preferir)

150 grs muçarela (provolone ou o queijo que preferir)

1 colher de chá de fermento em pó

1 pitada de sal

Recheio

1 lata de atum bem escorrido

1/2 cebola picada

1 tomate pequeno picado

azeitonas picadas a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Coloque metade da massa em um refratário untado, distribua todo o recheio em cima e complete com o resto da massa. Salpique queijo ralado. Levar ao forno pré aquecido por 35 min ou até dourar.



18- Torta de Tapioca na Frigideira

Ingredientes :

Massa:

200 g de Goma de tapioca (1 xícara e 1/3)

4 ovos

100 g de requeijão (1/2 pote)

5 g de fermento químico (1 colher de chá)

1 pitada de sal

Recheio:

100 g de queijo muçarela picado

100 g de peito de peru picado

200 g de milho verde (1 lata)

Tomate

orégano a gosto

50 g de muçarela ralada

Modo de preparo:

Coloque em uma tigela os ovos, o requeijão, a goma de tapioca e o sal misture bem. Em seguida acrescente o fermento e mexa novamente.

Acrescente a muçarela picada, o peito de peru picado, o milho e o orégano e mexa. Transfira para uma forma untada com manteiga (a que utilizei tem 25x19cm) Por cima coloque o queijo muçarela ralado



18- *Torta de Tapioca na Frigideira*

Decore com os tomates cereja e um pouco de orégano. Leve ao forno preaquecido a 200°C e deixe por aproximadamente 25 minutos



19 - Torta com Farelo de Aveia

Ingredientes :

3 ovos

1 xícara e 1/2 de chá de leite

1 xícara e 1/2 de chá de farelo de aveia

1/2 xícara de chá de óleo

1 peito de frango cozido, temperado e desfiado

2 cenouras médias bem picadinhas

2 dentes de alho passados no espremedor

2 tomates sem peles e sem sementes picados

1/2 xícara de chá de salsinha picada

10 azeitonas verdes picadas

1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Leve a cenoura picada ao microondas e dê uma pré-cozida. Bata no liquidificador: os ovos, o leite, o óleo e o farelo de aveia. Passe para uma tigela e junte os demais ingredientes, sendo que o fermento deve ser o último, misture bem. Coloque em uma fôrma pequena untada e enfarinhada com o próprio farelo de aveia. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.



20- Torta de Frango Diet

Ingredientes :

3 colheres (sopa) de margarina light

1 ovo

1 xícara (chá) de leite desnatado

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto

8 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Margarina para untar

Recheio:

2 xícaras (chá) de peito de frango desfiado

3 tomates sem pele e sem sementes picados

1 cebola em cubos pequenos

4 colheres (sopa) de azeite

Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a margarina, o ovo, o leite, o parmesão, sal e pimenta. Por último e aos poucos, acrescente a farinha e o fermento. Para o recheio, em uma tigela, misture o peito de frango, o tomate, a cebola e orégano. Tempere com o azeite, sal e pimenta. Em um refratário médio untado, coloque no fundo o recheio e cubra com a massa.



20- Torta de Frango Diet

Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos.

