

☐ Tortinha Básica de Forno da Chef Inteligente

Uma base versátil e deliciosa para suas criações culinárias!

☐ Ingredientes Identificados:

- Farinha de Trigo - em pó
- Leite - líquido
- Ovos - frescos
- Temperos - variados (assumindo sal e pimenta)

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

Ovos - 2 unidades grandes

Leite - 1 xícara (240 ml)

Farinha de Trigo - 1 xícara (120 g)

Óleo vegetal - 3 colheres de sopa

Fermento em pó químico - 1 colher de sopa (10 g)

Sal - a gosto

Pimenta do reino moída - a gosto

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Primeiro, peça a um adulto para te ajudar a ligar o seu forno a gás. Pré-aqueça-o a uma temperatura média (cerca de 180°C).

Enquanto o forno aquece, pegue uma assadeira média (pode ser redonda ou retangular, de uns 20 cm de diâmetro ou lado). Peça ajuda para untar a forma, passando um pouquinho de óleo no fundo e nas laterais, e depois polvilhe um pouco de farinha de trigo por cima, batendo para espalhar bem. Isso ajuda a tortinha a não grudar!

No liquidificador (ou em uma tigela grande, se for usar um fouet ou garfo), coloque os ovos, o leite, o óleo, o sal e a pimenta do reino. Bata tudo por uns 2 minutos, até ficar uma mistura homogênea e com algumas bolhinhas.

Agora, adicione a farinha de trigo. Bata novamente, mas só até a farinha sumir na mistura. Não precisa bater muito!

Por último, adicione o fermento em pó. Bata rapidamente, por uns 5 a 10 segundos, só para misturar. O fermento é o que vai fazer sua tortinha crescer e ficar fofinha!

Despeje toda a massa que está no liquidificador (ou na tigela) na assadeira que você untou e enfarinhou.

Com cuidado, peça ajuda para colocar a assadeira no forno já quente. Deixe assar por uns 30 a 40 minutos.

Para saber se está pronto, a tortinha deve estar douradinha por cima. Você pode pedir para um adulto espetar um palito de dente no centro: se sair limpo, está pronto!

Peça ajuda para retirar a tortinha do forno e espere uns minutinhos para ela amornar antes de cortar e servir.

☐ Tempo de Preparo

Até 1 hora

☐ Rendimento

Serve 2 pessoas

☐ Equipamentos

Você vai usar: Forno a gás, Liquidificador, Assadeira, Tigela, Fouet ou garfo

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver leite de vaca, pode usar leite vegetal ou até água na mesma quantidade – a textura pode mudar um pouco, mas ainda ficará gostoso!

Para uma versão mais leve: você pode reduzir o óleo para 1 colher de sopa ou usar azeite de oliva extra virgem.

Para intensificar o sabor: adicione uma pitada de orégano seco ou queijo ralado (se tiver em casa) à massa antes de assar.

☐ *Dica do Chef*: Esta base de tortinha é super versátil! Você pode adicionar recheios simples antes de assar, como pedacinhos de queijo, presunto, legumes picados (milho, ervilha), ou até frango desfiado (se tiver sobras). Misture o recheio na massa antes de colocar na forma para uma tortinha completa!