



# TORTA DE BRÓCOLIS

## Ingredientes

*Para 1 torta*

140g de brócolis fresco picado  
1 cebola picada  
1 pimentão verde picado  
115g de queijo cheddar ralado  
200g de leite  
1/2 colher de chá de sal  
1/4 colher de chá de pimenta  
1/2 colher de chá de alho em pó  
2 ovos  
60g de água

## Passo à passo

- 1.** Preaqueça o forno a 200°C, depois coloque os brócolis em uma tigela grande e adicione 60g de água. Cobrir e colocar no microondas por 6 minutos (mexa após 3 minutos) e escorre bem.
- 2.** Em uma tigela, bata os ovos, o sal, a pimenta e o alho em pó. Mexer os brócolis e o queijo.
- 3.** Passe a mistura para o prato de torta preparado. Assar até dourar e que uma faca sai intacta (30 minutos).
- 4.** Deixe a torta esfriar e colocar em um prato, cerca de 15 minutos, antes de fatiar e servir.