TORTA DE ATUM INTEGRAL DA JESSICA

INGREDIENTES

2 ovos

1/2 xícara de óleo de canola

2 xícaras de leite

2 xícaras de farinha integral

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (café) de sal

Recheio:3 latas de atum em pedaços

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão amarelo

1 tomate

1 lata de milho

2 ovos cozidos

1 cebola picada

2 colheres (sopa) de maionese light

cheiro-verde a gosto

palmito a gosto

RECHEIO

3 latas de atum em pedaços

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão amarelo

1 tomate

1 lata de milho

2 ovos cozidos

1 cebola picada

2 colheres (sopa) de maionese light

cheiro-verde a gosto

palmito a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa, colocando primeiro os líquidos e depois os sólidos

Reserve em duas partes

Pique todos os ingredientes e junte todos em uma vasilha, exceto a maionese

Pegue uma forma retangular, unte com manteiga e farinha e despeje a primeira parte da massa

Coloque todo o recheio misturado e depois

Depois, jogue a outra metade da massa

Asse a 280

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12540-torta-de-atum-integral-da-jessica.html