

# TORTA DE ARROZ INTEGRAL E ATUM

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 xícara de arroz 7 grãos cozido  
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado  
1 copo de água  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
1 pacote parmesão  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
2 ovos  
sal a gosto

### RECHEIO:

Recheio: 1 lata de atum sólido  
1/2 xícara de molho de tomate  
azeitonas sem caroço a gosto  
milho verde e ervilha a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, todos os ingredientes da massa até ficarem bem homogêneos.

Deixa descansar enquanto faz o recheio.

Coloque em assadeira média untada.

Mistura os ingredientes do recheio em uma tigela e vá depositando sobre a massa com delicadeza.

Misture com um garfo para espalhar por toda a torta o recheio.

Leve ao forno preaquecido a 180° C, asse por 35 minutos ou até estar douradinho e quando ao espetar o garfo, este sair limpo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22343-torta-de-arroz-integral-e-atum.html>