

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>