

TORTA DE ATUM SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

1 lata de atum
1/4 de óleo ou azeite
1/4 de óleo ou caldo do atum
3 ovos
1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de água
sal a gosto
1 pitada de noz-moscada
seleta de legumes
ervilha torta

MODO DE PREPARO

Faça um refogado com atum e a seleta.

No liquidificador, misture todos os ingredientes, menos o atum, e bata.

Depois misture o fermento e reserve.

Unte uma forma pequena e forre o fundo com um pouco da massa.

Coloque o refogado de atum e espalhe a ervilha torta, cubra com o restante da massa e coloque para assar.

Forno a 200° C, por cerca de 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23879-torta-de-atum-sem-gluten.html>