

SALGADO DE ATUM SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

1/2 xícara farinha de arroz

1/2 xícara polentina

2 col sobremesa de chia

2 col de chá de fermento em pó

1 col de café de sal

1 xícara de leite sem lactose

1 azeite de oliva

1 ovo

recheio

1 lata de atum

cebola

pimenta

sal

temperos que gostar

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes (menos o atum) no liquidificador.

Despeje a mistura em formas de cupcake até a metade.

Coloque o atum (refogado com os demais ingredientes) para preencher as formas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25137-salgado-de-atum-sem-gluten.html>