

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>