

# TORTA INTEGRAL DE ATUM OU SARDINHA

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 3 ovos

1 colher de sopa de margarina

1/2 xícara de óleo

2 xícaras de leite

1/2 xícara de farinha de trigo integral

1/2 xícara de aveia em flocos (ou farinha de centeio integral)

1 xícara de farinha de trigo branca

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

queijo ralado para polvilhar

### RECHEIO:

Recheio: 2 latas de sardinha ou atum escorridas

1 lata de milho

1 lata de ervilha

1 cebola picadinha

2 tomates sem pele e sem sementes picadinhos

azeite, sal, orégano, pimenta-do-reino e salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes do recheio em uma bacia.

Bata os ingredientes da massa no liquidificador.

Unte e enfarinhe uma forma redonda ou retangular. Coloque metade da massa, cobrindo todo o fundo da forma.

Arrume o recheio e, por cima, despeje o restante da massa, cobrindo todo o recheio.

Leva para assar em forno médio, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31374-torta-integral-de-atum-ou-sardinha.html>