

TORTA RÁPIDA E NUTRITIVA DE FUBÁ DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 2 ovos inteiros

3/4 xícara (chá) de fubá

1/4 xícara (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara (chá) de água (se preferir pode substituir por leite)

4 colheres (sopa) de óleo

1/2 colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO:

Recheio: 1 lata de atum

100 g de queijo picado (mussarela, prato, ou o de sua preferência)

1/2 cebola picada

1/2 pimentão picado (pode ser o verde, o vermelho ou amarelo)

2 colheres (sopa) de semente de linhaça

2 colheres (sopa) de gergelim torrado

1 tomate inteiro picado

sal a gosto

orégano a gosto

cebolinha, salsinha ou coentro a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela bata os ovos com um garfo, junte o óleo, o fubá, a farinha e água e misture bem até ficar uma massa homogênea, acrescente o fermento e misture levemente.

Junte à massa os ingredientes do recheio e misture novamente.

Coloque em uma forma untada que possa ir ao micro-ondas e leve para assar por aproximadamente 10 a 15 minutos.

Os ingredientes do recheio podem ser trocados por outros de sua preferência, como frango, calabresa, carne moída, legumes e etc.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35605-torta-rapida-e-nutritiva-de-fuba-de-micro-ondas.html>