

# 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.

©2024 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>