

TORTA SALGADA DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

1 xícara de leite desnatado
1 xícara de arroz integral
1 xícara de óleo canola, milho ou girassol
2 ovos inteiros
1 colher de sopa de fermento em pó
2 latas de atum light
8 azeitonas pretas picadas
1/2 xícaras de queijo ralado light
8 tomates cereja cortados ao meio
4 colheres de azeite
1 pitadinha de sal

MODO DE PREPARO

Deixe de molho o leite com o arroz de um dia para o outro.

Unte uma forma de 25 cm com margarina light e farinha integral

Coloque o forno para aquecer em 200ºC.

Em uma vasilha junte o atum, azeitonas picadinhas, queijo ralado, tomates cerejas, azeite e a pitadinha de sal, misture tudo e reserve.

Coloque no liquidificador o leite e o arroz, bata muito bem.

Misture o óleo e os ovos e continue batendo muito bem (este é o segredo, bater bem).

Desligue o liquidificador e coloque o fermento, mexa com uma colher de pau e misture bem. Volte a tampar o liquidificador e aguarde alguns segundos.

Coloque a metade da massa na forma untada e coloque os ingredientes reservados.

Cubra com a metade da massa restante, de uma espalhadinha com uma colher para ficar uniforme.

Tempo estimado 30 minutos.

Para verificar se a massa está assada faça o teste do palito.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrápidas.com.br/receita/39770-torta-salgada-de-arroz-integral.html>