

TORTA DE QUINOA COM ATUM

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite
2 dentes de alho amassados
1 cebola ralada
1 cenoura ralada
2 latas de atum sólido ao natural
4 ovos
2 colheres (sopa) de farelo de aveia
2 xícaras de quinoa cozida
1 colher (sopa) de fermento em pó
queijo parmesão ralado
cheiro-verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o azeite numa panela, refogue o alho, cebola e cenoura (nessa ordem)

Escorra a água do atum e junte

Bata os ovos com um garfo, acrescente o farelo de aveia e em seguida acrescente a quinoa cozida

Junte as duas misturas e acrescente o fermento em pó

Salpique o queijo parmesão por cima

Asse por 30 minutos em forno preaquecido à 180° C

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42-torta-de-quinoa-com-atum.html>