

# TORTA DE LIQUIDIFICADOR LIGHT

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 1 dente de alho

1 ovo

1 pitada de sal

3 colheres de sopa de farinha de trigo

3 colheres de sopa de farinha de aveia

2 colheres de sopa de linhaça dourada triturada

1 e 1/2 xícara de chá de leite

1/2 xícara de chá de óleo

1 colher de sopa de queijo ralado

1 colher de sobremesa de fermento

### RECHEIO:

Recheio: 2 latas de atum sólido light

1 lata de milho

1 pote de iogurte natural desnatado

3 colheres de sobremesa de amido de milho

curry a gosto

1 pitada de sal

orégano à gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento.

Coloque o fermento e aperte o pulsar do liquidificador.

### RECHEIO:

Recheio: Dissolva o sal e o amido de milho ao iogurte.

Misture todos os ingredientes em um recipiente.

Em uma refratária untada, coloque a massa, depois o recheio e cubra com o restante da massa e leve ao forno

preaquecido por 30 minutos em temperatura 180°C - 220°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42561-torta-de-liquidificador-light.html>