

# 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 refrataria 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>