

# TORTA RÁPIDA DE AVEIA COM ATUM

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

Recheio: 100 g de vagens limpas  
sal a gosto  
2 latas de atum ralado light drenadas 240g  
3 tomates sem sementes em cubos pequenos 450g  
10 azeitonas verdes e picadas  
folhas de 8 ramos e salsa picadas  
pimenta-do-reino recém moída

### MASSA:

Massa: 12 colheres sopa de farinha de aveia 72g  
5 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher chá de sal  
3 xícaras chá de leite líquida 600 ml  
4 ovos  
1 colher de fermento químico em pó 10 g

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Cozinhe as vagens em água e sal até ficarem al dente.  
Corte as em pedaços de 1 cm e misture ao restante dos ingredientes temperando com sal e pimenta. Reserve

### MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea. Misture bem o recheio com a massa e despeje em uma assadeira retangular pequena 27x17x5 cm untada e enfarinhada.  
Asse no forno preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49385-torta-rapida-de-aveia-com-atum.html>