

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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