# TORTA INTEGRAL DE ATUM

## INGREDIENTES

2 ovos

1/4 copo de azeite

1 copo de leite integral

2 colheres (chá) de fermento em pó

1 1/2 copo de farinha de trigo integral

sal a gosto

Recheio:1 lata de milho

1 lata de ervilha

2 latas de Atum

palmito a gosto

azeitonas pretas a gosto

## RECHEIO

1 lata de milho

1 lata de ervilha

2 latas de Atum

palmito a gosto

azeitonas pretas a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador

Misture em uma vasilha os ingredientes do recheio

Unte uma forma e coloque a metade da massa

Coloque o recheio e cubra com o restante da massa

Asse por 45 a 50 minutos a 180

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/9238-torta-integral-de-atum.html