



TORTA DE ATUM E LEGUMES

Perfeita para levar na sua marmita, sendo apenas necessário juntar uma salada ou uns legumes para uma refeição completa!

 5 porções

INGREDIENTES

- 180 gramas de farinha de trigo
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru
- 70 ml de bebida à base de aveia
- 30 ml de azeite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá, grosso de sal
- 100 gramas de tomate cru
- 20 gramas de cebola roxa (crua)
- 50 gramas de pimento vermelho cru
- 1 lata escorrida de atum em posta conserva ao natural
- 1/2 gramas de orégão seco
- pimenta preta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro faça a massa da torta. Na taça da batedeira coloque o azeite e os ovos. Bata durante uns minutos. De seguida, vá adicionando, aos poucos, a farinha com o fermento, batendo sempre entre adições. Vá raspando as bordas da taça com um salazar.
- 2º Por fim, junte a bebida vegetal e torne a misturar, até obter uma massa homogénea. Reserve.
- 3º Numa taça coloque o tomate picado, o pimento vermelho picado, a cebola roxa picada e o atum escorrido. Misture e tempera com um pouco de sal, fio de azeite, pimenta preta e oregãos.
- 4º Numa forma, tipo bolo inglês, coloque um pouco da massa da torta no fundo, seguindo-se a mistura do atum e no final, o resto da massa de torta. Leve ao forno a 180°C durante 25 minutos. Acabado este tempo deixe por mais 10 minutos, em grill.
- 5º Retire do forno e deixe arrefecer completamente antes de consumir. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DR
ENERGIA	183 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	26 %
H. CARBONO	20 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	8 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	691 mg	1048 mg	44 %