



TORTA DE ATUM/FRANGO COM MASSA DE AVEIA

Torta de liquidificador com massa de aveia e recheio variado Sugestão: lanche, almoço ou jantar

 40 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de atum em conserva [120 g] - drenado **ou** 150 gramas de peito de frango, sem pele, cozido, desfiado **ou** 85 gramas de sardinha em conserva **ou** 4 colheres de sopa cheias de carne moída refogada [100 g] **ou** 150 gramas de proteína texturizada de soja hidratada cozida
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1/2 unidade pequena de cebola [15 g]
- 5 dentes de alho, cru [15 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 1/2 lata de milho verde em conserva [100 g]
- 1/2 lata de ervilha em conserva [100 g]
- 10 unidades médias de azeitona [30 g]. Opcional.
- 100 gramas de queijo, muçarela, sem gordura ou branco
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos [156 g]
- 1 xícara de chá de leite de vaca desnatado [165 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua [6 g]
- 1 colher de chá de temperos a seu gosto: cominho, pimenta do reino, páprica, tempero misto, cúrcuma, ervas finas e sal [2 g]
- 1 colher de chá [3 gramas] de fermento químico em pó
- 1/4 de xícara de azeite de oliva extra virgem [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º **RECHEIO:** Refogue em fogo baixo a cebola e o alho em 2 colheres de sopa de azeite, por em média 5 minutos. Acrescente os temperos secos/moídos, mexa e adicione o tomate picado e deixe refogando por mais 5 minutos. Acrescente o atum drenado/ sardinha/ frango desfiado/carne moída/PTS e as azeitonas picadas e refogue por mais 3 minutos. Acrescente a cenoura raladas, o milho e a ervilha, acerte o sal, misture bem e reserve.
- 2º **MASSA:** No liquidificador bata: o leite, o ovo, 1/4 de xícara de azeite, a aveia, 1 pitada de sal e de noz moscada [opcional]. Após bater adicione o fermento químico e misture.
- 3º Unte uma forma de 24 cm com azeite, despeje a metade da massa e cubra com o recheio refogado e com o queijo muçarela [pode ser em fatia ou ralado], cubra com o restante da massa.
- 4º Leve ao forno [180º] ou airfryer por 35-40 minutos, ou até dourar.

5º OBS.: O recheio pode ser variado entre frango, carne moída, atum, PTS ou só legumes. Pode ser assada em forminhas individuais. Após assada pode ser mantida em refrigeração por até 3 dias ou congelada por até 4 meses.

6º DICA: Pode ser servida como almoço ou jantar com uma salada verde com tomates ou legumes cozidos ou assados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO - FATIA OU UNIDADE (136 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	18 %
GORDURA	6 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	210 mg	286 mg	12 %