Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

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 150 gramas de proteína texturizada de soja hidratada cozida ou 4 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (100 g)
- 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 %