

TORTA DE ATUM

Excelente para um lanche rápido e bem completo

🕒 30 minutos

🕒 45 minutos

🍴 10 porções

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca semidesnatado [165 g]
- 1/2 copo [100 gramas] de óleo de girassol
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz, integral [316 g]
- 1 colher chá [1 grama] de sal Marinho
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- Para o Recheio: 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 lata [120 gramas] de atum fresco cru
- 1 porção de ervilhas a seu gosto [60 g]
- 4 unidades médias de azeitona [12 g]
- 2 colheres de sobremesa [8 gramas] de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a Massa:
- 2º Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 3º Unte uma assadeira e depois coloque uma camada de massa e outra de recheio e em seguida outra de massa.
- 4º Para fazer o Recheio:
- 5º Misture todos os ingredientes em um prato e tempere ao seu gosto e está pronto o recheio.
- 6º Coloque passar a 200 graus, por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [99 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 259 kcal | 255 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 27 g | 26 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 8 g | 10 % |
| GORDURA | 13 g | 13 g | 24 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 197 mg | 194 mg | 8 % |