

TORTA DE ATUM SIMPLES

Disponível em: <https://comidinhasdochef.com/torta-de-atum-simples-de-liquidificador/>

 45 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 380 gramas de leite de vaca integral
- 180 gramas de óleo de soja
- 200 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 3 unidades de ovo de galinha cru [234 g]
- 1 lata de atum em conserva [120 g]
- 1/2 lata de ervilha em conserva [100 g]
- 1/2 lata de milho verde em conserva [100 g]
- 1 unidade média de tomate com semente cru [100 g]
- 4 unidades médias de azeitona verde em conserva [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Junte todos os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento
- 2º Em seguida bata até que a massa fique bem homogênea
- 3º Adicione o fermento e mexa delicadamente até ficar bem agregado a massa;
- 4º Despeje metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada;
- 5º Coloque o recheio e em seguida cubra com o restante da massa;
- 6º Leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [94 g]	% DDR
ENERGIA	231 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	16 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	186 mg	174 mg	7 %