

TORTA SALGADA RECHEADA COM ATUM

torta salgada recheada com atum

40 minutos

12 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo, branca, multi-uso, enriquecida (125 g)
- 1 xícara de chá de amido de milho (128 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 copos pequenos cheios de leite de vaca integral (330 g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (32 g)
- 4 colheres de sopa de óleo de soja (32 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 lata de atum em conserva (120 g)
- 1 unidade grande de tomate (150 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 porção de cebolinha crua (20 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de pimentão vermelho cru (13 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 50 gramas de queijo muzarella

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente junte todos os ingredientes do recheio e misture bem (atum, tomate picado, cebola picada, tempero verde, pimentão vermelho picado, orégano, pimenta do reino, sal a gosto, azeite de oliva). No liquidificador ou processador de alimentos, bata todos os ingredientes da massa (farinha de trigo, amido de milho, ovos, leite, óleo e azeite de oliva). Desligue o liquidificador e com uma colher misture o fermento em pó. Despeje metade da massa numa assadeira untada (20x30 ou 30cm de diâmetro). Em seguida, espalhe o recheio, coloque o queijo picado e cubra com o restante da massa. Coloque em forno pré-aquecido e asse por 30 min (aproximadamente) em forno médio, ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	9 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	275 mg	261 mg	11 %