

TORTA DE ATUM INTEGRAL DA JESSICA

INGREDIENTES

2 ovos
1/2 xícara de óleo de canola
2 xícaras de leite
2 xícaras de farinha integral
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (café) de sal
Recheio: 3 latas de atum em pedaços
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão amarelo
1 tomate
1 lata de milho
2 ovos cozidos
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de maionese light
cheiro-verde a gosto
palmito a gosto

RECHEIO

3 latas de atum em pedaços
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão amarelo
1 tomate
1 lata de milho
2 ovos cozidos
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de maionese light
cheiro-verde a gosto
palmito a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa, colocando primeiro os líquidos e depois os sólidos

Reserve em duas partes

Pique todos os ingredientes e junte todos em uma vasilha, exceto a maionese

Pegue uma forma retangular, unte com manteiga e farinha e despeje a primeira parte da massa

Coloque todo o recheio misturado e depois

Depois, jogue a outra metade da massa

Asse a 280

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/12540-torta-de-atum-integral-da-jessica.html>