

# TORTA DE QUINOA COM ATUM

## INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite  
2 dentes de alho amassados  
1 cebola ralada  
1 cenoura ralada  
2 latas de atum sólido ao natural  
4 ovos  
2 colheres (sopa) de farelo de aveia  
2 xícaras de quinoa cozida  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
queijo parmesão ralado  
cheiro-verde e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque o azeite numa panela, refogue o alho, cebola e cenoura (nessa ordem)

Escorra a água do atum e junte

Bata os ovos com um garfo, acrescente o farelo de aveia e em seguida acrescente a quinoa cozida

Junte as duas misturas e acrescente o fermento em pó

Salpique o queijo parmesão por cima

Asse por 30 minutos em forno preaquecido à 180° C

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/42-torta-de-quinoa-com-atum.html>