



# RECEITAS DA FIA

## Torta integral de atum

[www.receitasdafia.com/receitas/torta-integral-de-atum](http://www.receitasdafia.com/receitas/torta-integral-de-atum)

Quer aproveitar os benefícios dessa deliciosa torta integral de atum? Então, confira a receita.

Torta integral de atum

 45 min

 12 porções

### Ingredientes

#### MASSA

- 2 xícaras de trigo integral
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1 xícara de aveia fina
- 1 colher de sopa de fermento
- sal a gosto

#### RECHEIO

- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 ovos cozidos picados
- 2 lata de atum natural moído
- 1 colher de cheiro-verde
- sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo

### MASSA

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador exceto o fermento e bata tudo até ficar bem homogêneo.
2. Acrescente o fermento e bata rapidamente só para misturar a massa com o fermento.

### RECHEIO

1. Misture todos os ingredientes numa tigela e mexa ate todos se encorporarem.
2. Em uma forma média unte com azeite coloque metade da massa espalhe o recheio todo por ela, acrescente o restante da massa, polvilhe se quiser orégano por cima para dar um gostinho especial.
3. Leve ao forno médio por mais ou menos 40 a 45 minutos.
4. Bom apetite!

Relacionado: [Torta de Aveia com Legumes](#)

---