



TORTA DE ATUM INTEGRAL

INGREDIENTES

- 1 xícara de Farinha de trigo integral
 - 1 xícara de Farinha de aveia
 - 40g manteiga
 - Mix de Temperos a gosto [Receita anexa]
 - 1 xícara de leite
 - 1 colher de sopa de psyllium (opcional)
 - 1 Pacote de fermento em pó
 - 1 Pitadinha de sal a gosto
- Recheio:
- 2 latas de atum
 - 1 tomate
 - 1 cebola
 - 1 dente de alho
 - Sal e pimenta a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o molho do seu gosto e deixe separado esfriando, o molho precisa ser sequinho.
- 2º Para a massa, misture todos ingredientes exceto fermento, quando a massa estiver bem homogênea você mistura o fermento.
- 3º Unte uma forma média, e acrescente metade da massa, adicione todo o molho e cubra com o restante da massa.
- 4º Leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos... Ela fica deliciosa quente e fria, mas quando for cortar ela quente só cuida pq ela fica mais esfareladinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	224 mg	9 %