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

qqueijo 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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/42-torta-de-quinoa-com-atum.html