Torta fit de atum

Ingredients

1 e 1/2 xícara de chá de farinha de aveia

1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz

2 xícaras de chá de água

1/3 xícara de chá de azeite

2 ovos

1 colher de café de sal

1 colher de café de tomilho fresco ou seco

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (fermento para bolo)

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Para o recheio, em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite;

Em seguida, adicione o brócolis e refogue novamente;

Quando o brócolis murchar levemente, incorpore ele ao atum em uma vasilha. Reserve;

Para a massa, em um liquidificador, coloque os ovos, o azeite e a água. Bata bem até obter uma massa homogênea;

Depois que estiver homogêneo, adicione as farinhas, o sal e o tomilho. Bata novamente até homogeneizar;

Por último, incorpore o fermento na massa, batendo somente para misturar (na função pulsar do liquidificador);

Em seguida, despeje a massa em uma assadeira untada com azeite e farinha de arroz;

Acomode o recheio de atum sobre a massa;

Depois, sobre o recheio, acomode a cebolas e o tomates em rodelas;

Salpique orégano e parmesão sobre a torta e leve ao forno preaquecido a 250 ºC por 10 minutos. Passado o tempo, abaixe o forno para 180 ºC e asse por mais 30 minutos;

Está pronto! Sirva e aproveite esse lanche fit sem glúten.