

## *Torta de atum ou frango*

### Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 6 unidades de claras de ovos
- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 tomate longa vida sem pele e sem semente
- 2 latas de atum em óleo ou 250g de frango grelhado
- Cebolinha verde e cebola a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de sal marinho.

### Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, as claras, a aveia, o fermento e o sal. Picar e misturar o tomate, a cebola, o atum ou frango. Misturar tudo, colocar numa forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 45 minutos.

