# SALGADOS INTEGRAIS

## INGREDIENTES

2 xícaras de aveia (flocos)

2 xícaras de farinha de trigo integral

1/3 de xícara de óleo de girassol ou azeite de oliva

1 xícara de água morna

1 pitada de sal (pode acrescentar quinua, chia, linhaça)

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a aveia, o óleo, a água e sal rapidamente para formar um creme, mas sem deixar a aveia sumir na massa.

Acrescente a farinha e misture com a mão até obter uma massa homogênea.

Modele na forma de pastéis, empada, bolinhos, etc.

Asse em forno médio até a massa ficar crocante e dourada.

Sugestão de recheios: Frango com brócolis, ricota com espinafre, ricota com cenoura e especiarias, tomate seco e rúcula, tomate, queijo Minas e manjericão.

Esse salgadinhos integrais tem uma massa super fácil de fazer; fica leve e uma delícia.

A massa não vai ovo, nem leite, nem manteiga.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17009-salgados-integrais.html