

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 manjerição.

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

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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