

MASSA DE LIQUIDIFICADOR INTEGRAL COM CHIA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:2 xícaras de leite

1 e 1/2 xícaras de óleo de canola

3 xícaras de farinha de trigo integral

1/2 xícara de farinha de chia

3 ovos grandes

1 queijo ralado

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

sal a gosto

RECHEIO:

Recheio:500 g de peito de peru assado previamente

350 ml de caldo (no meu caso feito do próprio peru)

350 g de requeijão cremoso catupiri

10 bolachas de sal integrais moídas

MODO DE PREPARO

Coloque o peito de peru (ou de frango) pré assado em pedaços sem osso para cozinhar em seu próprio caldo (feito com os ossos e miúdos) em panela de pressão por 30 minutos.

Abra, acrescente o requeijão cremoso, espere ferver novamente, (deve estar bastante líquido com pedaços da carne) e dê três pulsadas com o mixer.

Adicione as bolachas integrais picadas e corrija o sal.

Deixe esfriando enquanto prepara a massa.

Bata no liquidificador o leite, óleo, ovos, e adicione aos poucos as farinhas, o queijo ralado e por fim o fermento e o sal.

Para montar unte assadeira antiaderente com azeite, derrame parte da massa suficiente para cobrir o fundo e espalhe com espátula.

Esparrame o recheio sem deixar muito espaço nas laterais.

Derrame a outra metade da massa cobrindo tudo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/18383-massa-de-liquidificador-integral-com-chia.html>