

# EMPANADA GILSON GULOSO

## INGREDIENTES

2 copos de farinha de trigo integral  
1/2 copo de linhaça  
1/2 copo de aveia (farinha, farelo ou flocos)  
1 colher (chá) de sal  
50 g de queijo ralado  
1 copo de óleo de canola ou de azeite de oliva  
2 ovos  
2 copos de leite  
2 latas de atum  
milho verde  
1 tomate pequeno  
1 cebola pequena  
coentro  
cebolinha

## MODO DE PREPARO

Corta em pedacinhos a cebola e o tomate.

Corte miudinho também, coentro e cebolinha a gosto.

Mistura a cebola, o tomate, o coentro e a cebolinha com o atum.

Acrescente o milho verde a gosto e reserve.

No liquidificador coloque o leite, o sal, 25 g de queijo ralado, o óleo, os ovos, a farinha de trigo integral, a linhaça e a aveia.

Bata todos os ingredientes.

Unte a forma.

Despeje um pouco da massa e coloque um pouco do recheio, coloque mais massa e mais recheio.

Assim vai até terminar o recheio e a massa.

Salpique queijo ralado por cima.

Cubra a assadeira com papel laminado e leve ao forno.

Após 20 minutos em forno médio, retire o alumínio e deixe no forno para dourar em cima.

Pra garantir que a empanada esteja assada por dentro, enfie um palito de dente, se sair limpinho já está boa, bom apetite!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18572-empanada-gilson-guloso.html>