

# EMPADA INTEGRAL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 500 g farinha de trigo integral

4 gema de ovos

9 colheres (sopa) de margarina light

### RECHEIO DE FRANGO:

Recheio de frango: 1 peito de frango desfiado

1 requeijão light

azeitonas

1 tomate médio

1/2 cebola picada

1 dente de alho

tempero a gosto

### RECHEIO DE CARNE MOÍDA:

Recheio de carne moída: 500 g carne de patinho moída

azeitonas

1 tomate médio

1/2 cebola picada

1 dente de alho

tempero a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, despeje a farinha de trigo integral.

Coloque as gemas sobre a farinha e mexa até o ovo e a farinha se misturarem.

Derreta a margarina por 30 segundos no microondas.

Despeje aos poucos sobre a mistura e vá mexendo com as mãos até a massa ficar uniforme (caso haja necessidade, coloque mais farinha ou margarina).

Deixe a massa descansar por 10 minutos.

Abra a massa com o rolo e modele na forminha de empada.

Adicione o recheio de sua preferência.

Tampe a empada com uma massa fina.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21962-empada-integral.html>