

# EMPADA FOFINHA LIGHT

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de leite

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

2 colheres (sopa) de fermento em pó

### RECHEIO:

Recheio: 1 lata de sardinha

1 cebola picada

1 dente de alho picado

1/2 pimentão verde picado

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Bata os ovos, o leite e o óleo no liquidificador.

Após, adicione a mistura na farinha de trigo integral e por fim o fermento.

### RECHEIO:

Recheio: Refoque no próprio óleo da sardinha o alho, a cebola, o pimentão, por fim acrescente a sardinha.

### MONTAGEM:

Montagem: Use forminhas para empada, unte e enfarinhe bem.

Coloque 2 colheres (sopa) da massa na forminha, 1 colher (café) bem cheia do recheio e por fim cubra com 1 colher (sopa) da massa novamente.

Leve ao forno preaquecido, por 30 minutos em fogo baixo.

Pincele uma gema de ovo para ficar douradinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23865-empada-fofinha-light.html>