

# PASTEL DE FORNO LIGHT DA ANGEL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 250 g de farinha de trigo

250 g de farinha integral

4 colheres de margarina light

1 ovo

200 ml de água

1 pitada de sal

1 gema de ovo para pincelar

### RECHEIO:

Recheio: 1 cenoura ralada grossa

1 buque de brócolis bem picadinho

1/2 cebola ralada

100 g de ricota esfarelada

1 fio de azeite

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Misture bem as 2 farinhas.

Coloque a margarina, o sal e o ovo, misture bem.

Vá adicionando água aos poucos, até que de ponto de amassar.

Amasse bem e deixe descansar por 20 minutos.

### RECHEIO:

Recheio: Refogue a cebola, a cenoura e o brócolis com o azeite.

Acrescente o sal e quando estiverem macios, junte a ricota desligue do fogo e deixe esfriar.

Abra a massa com um rolo, faça pequenos discos.

Recheie, feche e pincele.

Se preferir, coloque gergelim e leve ao forno até dourar.

Não precisa enfarinhar a forma.

Depois de frios, podem ser congelados por um mês.

O recheio pode variar como frango, carne, tomate seco, palmito fica a seu gosto.

A farinha pode ser somente de trigo normal para quem não gosta de farinha integral.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28412-pastel-de-forno-light-da-angel.html>