PASTEL DE FORNO LIGHT DA ANGEL

INGREDIENTES

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

 $\underline{https://receitasface is rapidas.com.br/receita/28412-pastel-de-forno-light-da-angel.html}$