

# PASTEL ASSADO INTEGRAL DE PALMITO

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa:1 xícara (chá) de farinha integral

1 xícara (chá) de farinha de trigo comum

1/2 xícara (chá) de amido de milho

1 ovo

1/2 xícara (chá) iogurte natural

100 g manteiga com sal

sal a gosto

### RECHEIO:

Recheio:1/2 xícara (chá) de água

1 colher (sopa) óleo

1 vidro de palmito

1 tomate maduro sem pele e sem sementes

1 cebola pequena

azeitonas azapa ou azeitonas pretas

tomilho fresco

pimenta-do-reino

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa:Misture todos os ingredientes em uma tigela grande.

Sove até obter uma massa lisa.

Deixe descansar dentro de um saco plástico, na geladeira por volta de 4 horas.

Abra a massa com o rolo e corte com um copo de boca larga.

Recheie e asse no forno a 200°C.

### RECHEIO:

Recheio:Em uma panela, acrescente o óleo e refogue a cebola.

Acrescente os demais ingredientes e refogue.

Em seguida acrescente a água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos ou até que seque a água.

Essa massa é versátil , podendo utilizar outras opções de recheio como por exemplo cogumelos, espinafre com ricota, tomate seco com queijo branco etc.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36682-pastel-assado-integral-de-palmito.html>