

PASTEL DE FORNO INTEGRAL

INGREDIENTES

3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo branca

1/4 xícara (chá) de aveia fina

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de gergelim

1 colher (sopa) de chia

1 colher (sopa) de linhaça dourada

2 ovos

1 colher (chá) de sal

água morna para dar liga

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture todos os ingredientes, vá amassando e adicionando a água morna até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos.

Envolva-a em papel filme ou saco plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Abra a massa com o rolo em superfície enfarinhada, abra a massa e utilize uma xícara ou copo para cortar a massa.

Coloque o recheio que desejar, uma boa dica é frango com um pouquinho de requeijão light.

Asse em forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37673-pastel-de-forno-integral.html>