

ROLINHO PRIMAVERA INTEGRAL

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo branca (um pouco menos de 1 kg)

1 copo de farelo de trigo

½ copo de gérmen de trigo

2 colheres de sopa rasas de sal

2 copos e meio de água

¼ de copo de óleo ou azeite

MODO DE PREPARO

Misture os secos numa vasilha. Depois os líquidos. Talvez seja necessário acrescentar mais um pouco de água. E faça uma massa bem lisa. Abra parte da massa com rolo de pastel numa pia, corte em quadrados e na borda coloque o recheio (seco) e dobre duas vezes a massa fazendo um rolinho. Corte as laterais de modo que o rolinho fique com mais ou menos 5 a 7 cm.

Recheio cru sabor pizza: 3 tomates picadinhos, 1 pimentão picadinho, azeitonas verdes e pretas picadinhos, cheiro verde, cebola, alho, orégano.

Pode fazer com palmito ou com cenoura e abobrinha ralados e levemente refogados.

Leve ao forno por 30 a 45 minutos. Asse de um lado só e não vire os rolinhos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54596-rolinho-primavera-integral.html>