

# EMPANADAS DE RAÇÃO HUMANA (MIX DE CEREAIS)

## INGREDIENTES

500 g de peito de peru defumado light

200 g de queijo minas

2 cenouras

1/2 xícara de ração humana

2 xícaras de trigo

50 g de margarina light

1 xícara de leite light ou água (eu prefiro usar água para ficar mais saudável)

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Rale a cenoura e reserve sem temperos.

Se preferir tempere a seu gosto com azeitonas, tomates, sal e cozinhe um pouco.

Corte as fatias de peito de peru bem fininhas e reserve, também sem temperos.

Misture a ração humana com a água e misture, acrescente a margarina e mexa bem.

Acrescente o trigo até ficar uma massa fofa e lisa.

Corte pedaços e estique bem fino com o rolo de macarrão. Corte com um pires ou um copo de boca maior.

Em cada corte coloque o recheio de sua preferência.

Coloque no forno a 250°C preaquecido por alguns minutos, até ficar dourado.

Retire do forno espere esfriar e bom apetite!

A massa fica macia e super leve.

Esse lanche é extremamente saudável porque leva cereais integrais e não leva óleo nem fermento.

Experimente fica uma delícia!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54937-empnadas-de-racao-humana-mix-de-cereais.html>