

Pastel de forno light

De [Receitas & Comidas](#)



Tipo de receita: Entrada
Número de doses: 8 porções
Tempo de Preparação: 15 minutos
Tempo de Cozedura: 25 minutos
Pronto em: 40 minutos

Ingredientes

2 xícaras de farinha de [trigo](#)
1 colher de fermento em pó
1 caixa de creme de [leite](#) light
sal a gosto

Para o recheio:

1 colher de sopa de [cebola](#) ralada
1 dente de [alho](#)
1 colher de sobremesa de margarina light
200g de [carne moída](#) ou de soja
1 tomate picado em cubos
1 colher de sopa de salsinha ou cebolinha
1 colher de chá de orégano
1 colher de sobremesa de farinha de trigo diluída em 1/4 de xícara de chá de água
sal a gosto

Preparação

Passo 1

Preparo da massa:

Em uma vasilha, coloque a farinha, o sal e o fermento.

Junte o creme de leite, e com as pontas dos dedos, amasse até obter uma massa homogênea.

Reserve.

Passo 2

Prepare o Recheio:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho na margarina.

Junte a carne e mexa até dourar.

Junte o tomate, a salsa, o sal e o orégano.

Acrescente a farinha. Mexa até ficar cremoso.

Passo 3

Abra a massa com um rolo de macarão e corte em rodela com um copo.

Coloque o recheio sobre as rodela.

Dobre e feche as pontas com um garfo.

Coloque os pastéis em uma assadeira untada.

Pincele com gema e leve ao forno médio por 25 minutos.

Rende 30 pastéis de 32g cada, com 84kcal por pastel.

<https://pt.petitchef.com/receitas/entrada/pastel-de-forno-light-fid-1500932>



São Paulo, SP, 30 Setembro de 2017

Mkmouse