

A versão mais saudável de um lanche super famoso?! Temos!

O Pastel de Forno é, de verdade, um dos salgados mais pedidos nas lanchonetes. Resolvi então compartilhar uma receita mega saborosa e muito saudável!

Troquei a tradicional farinha de trigo, ovos e manteiga por batata-doce, chia e aveia! Para dar uma corzinha, escolhi o açafrão. De recheio, optei por legumes (brócolis com abobrinha) e requeijão sem lactose.

Você vai amar essa receita!



Vamos à receita?

PASTEL DE FORNO (SEM GLÚTEN)

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 35 mins

Tempo Total: 50 mins

Rendimento: 3-4 unidades

Ingredientes

- Ingredientes para o recheio:
- ½ xícara de brócolis cozido
- ½ xícara de abobrinha ralada
- 2 colheres (sopa) de requeijão sem lactose (ou o da sua preferência)
- Pitada de sal
- Pitada de pimenta preta moída
- Ingredientes para a massa:
- 1 batata-doce grande cozida
- 1 colher (sopa) de semente de chia

- ½ xícara de aveia sem glúten (farinha, flocos ou grãos)
- 1 colher (chá) de azeite
- ⅓ colher (chá) de açafrão em pó
- 1 colher (chá) de cebolinha desidratada
- Pitada de sal rosa
- 1 colher (chá) de fermento químico

Como faz?

1. Para o recheio basta misturar todos os ingredientes.
2. Para a massa também. Comece amassando a batata cozida (com casca ou sem casca).
3. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem até formar uma massa que desgrude das mãos.
4. Divida a massa em 3 ou 4 bolinhos e abra em círculos, sobre uma assadeira untada.
5. Coloque o recheio no centro e dobre a massa formando e modelando em formato de pastel.
6. Finalize fazendo as marquinhas com a ponta do garfo.
7. Leve para assar em forno médio por 35 minutos.
8. Agora é só servir!
9. Pode congelar também!!

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#cozinhafitefat

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.