

Esfiha saudável existe e tem por aqui!

Para rechear as nossas Esfihas eu usei o [Queijo Prato Minilanche LACFREE da Verde Campo®](#) que é sem glúten, zero lactose, produzido com leite certificado e possui alta digestibilidade!

Além de linda a nossa receita ficou incrivelmente deliciosa!



Vamos à receita?

VERDE CAMPO APRESENTA: ESFIHA ABERTA

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 30 mins

Tempo Total: 45 mins

Rendimento: 4-5 unidades

Ingredientes

- 1 batata-doce cozida média
- 2 csopa de tapioca
- 1 ccafé de sal rosa
- 2 dentes de alho picados
- 1 ccafé de gengibre em pó
- ½ ccafé de fermento químico
- 200g de queijo prato mini-lanche LACFREE Verde Campo
- Carne refogada a gosto e opcional
- Folhinhas de manjeriço a gosto para decorar

Como faz?

1. Amasse a batata doce.
2. Adicione a tapioca, o alho, o sal, o gengibre e o fermento químico.
3. Misture até desgrudar das mãos.
4. Molde a base das Esfihas sob um papel manteiga untado.
5. Com a ajuda de um garfo, faça furinhos.
6. Leve para assar em forno médio por 15 minutos.
7. Rale o queijo prato mini-lanche e recheie a base das esfihas.
8. Pode colocar carne refogada também ou outro recheio da sua preferência.
9. Retorne ao forno médio por mais 15 minutos. Fica delícia demais!

[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.