

Pastel de Forno Funcional é a minha ideia para o seu lanche da tardeeeee hoje!

O recheio deli é com Queijo Minas Padrão sem lactose da [@verdecampo](#)!!

Como fiz 5 unidades, então aproveitei para congelar e consumir durante a semana. Essa é uma excelente estratégia, tá?

Esta receita e mais 350 estão no Aplicativo da Cozinha FIT&FAT! Baixe grátis [AQUI](#)!



Vamos à receita?

VERDE CAMPO APRESENTA: PASTEL DE FORNO FUNCIONAL

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Lanches e Petiscos

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 20 mins

Tempo Total: 35 mins

Rendimento: 4-5 uni

Ingredientes

- 1 xícara de biomassa de banana verde
- 1 xícara de farinha de aveia
- ½ colher (café) de gengibre em pó
- ½ colher (café) de sal rosa
- ⅓ de xícara de água gelada
- 1 ovo
- 100g de queijo minas padrão sem lactose VERDE CAMPO
- Orégano desidratado a gosto
- Azeite para pincelar
- 3 colheres (sopa) de gergelim branco

Como faz?

1. Em um recipiente, misture a farinha de biomassa de banana verde com a farinha de aveia, o gengibre em pó e o sal rosa. Adicione o ovo, o azeite e misture. Adicione a água gelada e misture até obter uma massa lisa e uniforme. Divida a massa em 5 partes e abra cada uma delas. Recheie com queijo minas padrão e com orégano. Feche tipo pastel e finalize amassando a borda com a ponta do garfo. Transfira os pastéis para uma forma com papel manteiga e pincele azeite de oliva. Decore com gergelim. Leve ao forno médio por 20 minutos. Sirva ou congele por até 3 meses!

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.