

**SALGADO ASSADO** 2 horas  
 8 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo, grão-inteiro [240 g]
- 0.2 colheres de sopa de fermento químico em pó [2 g]
- 6 colheres de chá cheias de manteiga com sal [48 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade, gema, crua, fresco [17 g]
- 1 peito pequeno de frango cozido [140 g] ou 100 gramas de carne moída refogada
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Coloque a farinha, o fermento, a manteiga, os ovos [levemente batidos] e o sal em uma tigela e misture tudo com as mãos;
- 2º Misture até formar uma massa homogênea, úmida, quebradiça e que se solte das mãos; na sequência, divida-a em 4 partes;
- 3º Coloque uma das partes entre duas folhas plásticas e abra a massa com o auxílio de um rolo;
- 4º Retire a folha de plástico de cima e acrescente uma generosa colher de sopa de recheio no centro da massa aberta;
- 5º Feche a massa com a ajuda da folha de plástico que ficou por baixo e corte-a no formato de meia-lua; depois, retire a folha de plástico e pressione as bordas do pastel com um garfo;
- 6º Repita esse processo com as outras partes da massa;
- 7º Coloque os salgados em uma forma e pincele a gema sobre eles;
- 8º Asse-os em forno pré-aquecido a 180º graus por cerca de 20 minutos;

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	282 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	31 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	13 %
GORDURA	13 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	530 mg	389 mg	16 %