

Pastel de Forno sem ovo

8 porções

Ingredientes

ou

200 gramas de farinha de arroz, branco

ou

50 gramas de farinha de aveia, parcialmente moída

ou

50 gramas de fubá de milho cru

ou

5 gramas de sal dietético

ou

1/2 xícara de chá de óleo, industrial, coco, para caldas de doces e oleaginosas torradas (109 g)

Método de preparo

1

Obs: 1/4 de xícara (chá) de água morna. Óleo para untar, Farinha de arroz para untar e polvilhar

2

Em um recipiente peneire junto: a farinha de trigo integral, a farinha de aveia, o fubá e o sal. Distribua uniformemente o óleo de coco sobre as farinhas peneiradas. Com as pontas dos dedos misture a gordura e as farinhas; aos poucos, adicione a água morna e trabalhe com a massa até ficar lisa e homogênea. Faça um retângulo, cubra com filme plástico e deixe descansar por aproximadamente 2 horas. Pré aqueça o forno à 180°C. Unte uma forma com óleo e farinha. Reserve. Prepare o recheio de sua escolha, coloque-o na geladeira. Em uma superfície lisa, polvilhe um pouco de farinha e abra a massa na espessura de 2mm e corte discos com 10 a 15cm de diâmetro. Sobre a metade de cada disco, coloque de 2 a 3 colheres do recheio, deixando uma margem de aproximadamente 1 dedo para poder fechar a massa. Antes de fechar, umedeça a margem com água e dobre a metade (sem recheio) sobre o recheio. Una as laterais com a ponta dos dedos e depois pressione os dentes do garfo para finalizar e decorar. Disponha os pasteis sobre a assadeira untada, deixando o espaço de pelo menos 1 dedo entre eles. Asse até a massa estar dourada, aproximadamente 15 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.