

PASTEL DE FORNO SEM OVO

 8 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de arroz, branco
- 50 gramas de farinha de aveia, parcialmente moída
- 50 gramas de fubá de milho cru
- 5 gramas de sal dietético
- 1/2 xícara de chá de óleo, industrial, coco, para caldas de doces e oleaginosas torradas [109 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Obs: 1/4 de xícara [chá] de água morna. Óleo para untar, Farinha de arroz para untar e polvilhar

2º 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	501 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	56 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	28 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	23 g	12 g	54 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	285 mg	148 mg	6 %