



EMPANADAS INTEGRAIS

Modo de preparo

Massa:

- 2 xícaras de chá de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 1 gema de ovo

Recheio:

- 400 gramas de frango refogado e desfiado
- Requeijão a gosto
- 300 gramas de tomate cereja

Modo de preparo

- 1) Em um recipiente, misture todos os ingredientes da massa, exceto a gema de ovo, até ficar homogênea.
- 2) Amasse utilizando as mãos e sove bem. Depois deixe a mistura descansar por 30 minutos.
- 3) Em uma bancada limpa, abra a massa com um rolo e corte-a em círculos de mesmo tamanho.
- 4) Recheie com frango, requeijão e tomate cereja.
- 5) Feche bem e pincele a massa com uma gema de ovo batida.
- 6) Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos ou até dourarem.

