

# Pastel de Forno Fit

## Ingredientes

### Massa:

- 300g de farinha de trigo 100% integral
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva (50ml)
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1/2 colher de sopa de fermento químico
- 100ml de água

### Recheio:

Escolha um recheio saudável e de sua preferência, como:

- Frango desfiado com creme de ricota e ervas
- Queijo minas light com espinafre refogado
- Legumes assados temperados com azeite e orégano

## Modo de Preparo do Pastel de Forno Fit

1. **Prepare a massa:**  
Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo integral, o sal e o fermento. Em seguida, acrescente o azeite, o ovo e a água aos poucos, misturando até obter uma massa homogênea e que desgrude das mãos.
2. **Abra a massa:**  
Com a ajuda de um rolo, abra a massa em uma superfície untada com azeite, deixando-a com aproximadamente 2mm de espessura.
3. **Recheie os pastéis:**  
Corte a massa em círculos ou retângulos, coloque o recheio de sua escolha no centro, dobre a massa e feche as bordas pressionando com um garfo.
4. **Asse os pastéis:**  
Disponha os pastéis em uma assadeira untada ou coberta com papel manteiga. Pincele com uma mistura de gema de ovo e um fio de azeite para dourar. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até que estejam dourados.

[Para mais receitas acesse nosso site \[receitacerta.blog.br\]\(http://receitacerta.blog.br\)](http://receitacerta.blog.br)