Esfiha Fit

www.receitasdafia.com/receitas/esfiha-fit

Experimente essa deliciosa esfiha fit de tomate e mussarela pra comer sem culpa com toda a família e amigos!

Esfiha Fit

Image not found or type unk

40 min 8 unidades

Ingredientes

MASSA

- 100 g de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de leite desnatado ou vegetal
- 50 g de queijo mussarela ou prato ralado
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó

RECHEIO

- 40 g de queijo mussarela ou prato ralado
- Tomate em rodelas a gosto
- Orégano a gosto

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a farinha de aveia, o ovo, o leite, o queijo e o sal até obter uma massa homogênea
2. Adicione o fermento em pó e continue misturando até a massa ficar macia e maleável
3. Divida a massa em porções e molde em formato de disco
4. Em uma assadeira untada e enfarinhada, disponha os discos de massa
5. Coloque um copo por cima de cada um e molde a massa no formato de esfirra aberta
6. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 8 minutos
7. Retire a assadeira do forno e recheie as esfirras com o queijo mussarela ralado e o tomate
8. Salpique orégano por cima do recheio
9. Volte a assadeira ao forno por mais 10 a 15 minutos, até que as esfirras fiquem douradas
10. Retire do forno e sirva a deliciosa esfirra fit de tomate e mussarela. Bom apetite!