



# RECEITAS DA FIA

## Pastel Integral com Carne Moída

[www.receitasdafia.com/receitas/pastel-integral-com-carne-moída](http://www.receitasdafia.com/receitas/pastel-integral-com-carne-moída)

Desfrute desta incrível receita de pastel integral assado, recheado com uma mistura suculenta de carne moída!

Pastel Integral com Carne Moída

 60 min

 15 unidades

### Ingredientes

#### MASSA

- 200 g de [farinha de trigo integral](#)
- 5 colheres (sopa) de [requeijão light](#)
- 2 [gemas](#)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) fermento em pó

#### RECHEIO

- 2 colheres (sopa) de azeite (ou óleo de coco)
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1/2 cebola picada
- Sal a gosto
- 200 g de [carne moída](#)
- Páprica doce, pimenta-do-reino e colorau a gosto
- 1/2 tomate picado
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 1 gema e 1 colher (sopa) de água para pincelar

## Modo de Preparo

### MASSA

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo integral, o requeijão, as gemas, o sal e o fermento até obter uma massa homogênea.
2. Sove a massa em uma superfície enfarinhada por alguns minutos, embrulhe em plástico e leve à geladeira por 20 minutos.

### RECHEIO

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite.
2. Adicione a carne moída e refogue até cozinhar.
3. Tempere com páprica doce, pimenta-do-reino, colorau, tomate e cebolinha, misturando bem. Reserve.

### MONTAGEM

1. Abra a massa bem fina com um rolo e corte discos de aproximadamente 8 cm de diâmetro.
2. Coloque pequenas porções do recheio no centro de cada disco e feche os pastéis, apertando as bordas com um garfo.
3. Disponha os pastéis em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Pincele uma mistura de gema e água sobre cada pastel.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos ou até dourar.
6. Sirva e aproveite!