Pão da Tarde

Ingredientes:

- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de sobremesa de margarina;
- ✓ 1 colher de chá de fermento;
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo;
- ✓ 1 ovo;
- ✓ ½ xícara de chá de leite integral;
- ✓ 1 maço de brocólis;
- ✓ 2 unidades de tomate;
- ✓ 1 unidade de cebola + 1 dente de alho;
- ✓ 3 colheres de chá de sal;
- ✓ 150 gramas de mussarela.

Rendimento	11 porções
Valor calórico	170 Kcal
Custo	R$ 1,20

Modo de Preparo:

Em uma panela refogar o alho e a cebola, depois adicionar o brócolis picado e mexer até que fique cozido. Misturar em um refratário: a farinha, o ovo, o sal, o óleo, a margarina, o fermento e o leite. Misture tudo com as mãos, até a massa se soltar. Abra a massa com um rolo, deixando-a bem esticada. Recheie com o brócolis, a mussarela, os tomates em rodelas e salpique com orégano. Enrole como um rocambole fechando as pontas. Pincele com gema e leve ao forno por mais ou menos de 20 a 25 minutos.

60 minutos + Tempo p/ assar

FMRP-USP RIBEIRÃO PRETO

cnm