



ESFIHA FIT DE CARNE

Ingredientes

- 1 e 3/4 xícara de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 1 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto
- 250g de carne moída
- Sal a gosto
- 10 tomates cereja
- 1/2 limão
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- Pimenta a gosto

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela, adicione a farinha, o fermento, o sal e o iogurte. Misture tudo até a massa ficar homogênea.
- 2) Cubra a tigela com plástico filme e reserve enquanto faz o recheio.
- 3) Em uma tigela, tempere a carne com sal, pimenta do reino e o suco de limão. Adicione o tomate e o cheiro verde. Misture muito bem e reserve.
- 4) Em uma bancada enfarinhada, abra a massa com as mãos e corte em 8 partes iguais, como triângulos.
- 5) Pegue cada parte, boleie e abra com as mãos até ficar no formato de esfihas, que são disquinhos com bordas.
- 6) Coloque os discos em uma assadeira com papel manteiga e reserve.
- 7) Coloque o recheio de carne sobre os discos.
- 8) Asse no forno a 200°C, por 20 minutos.



 farinhamariaines.com.br

  [farinhadetrigomariaines](#)