

RECEITAS



## Empanadas nutritivas de atum

### Ingredientes:

#### Massa:

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 3 colheres (sopa) de gordura vegetal
- 1 gema com 1 colher (sopa) de óleo para pincelar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó  
sal

#### Recheio:

- 3 colheres (sopa) de azeite em lata
- 3 dentes de alho, picados
- 1 cebola pequena, picada
- 1 lata de tomate pelado, picados
- 2 latas de atum sólido
- 1 lata de ervilha
- 100g de azeitonas pretas, picadas
- sal, salsinha, cebolinha e orégano a gosto

### Modo de Preparo:

Comece preparando a massa. Numa tigela funda, junte a farinha de trigo, a manteiga ou margarina e a gordura vegetal. Acrescente aos poucos  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água morna, o fermento em pó, acerte o sal e misture bem até obter uma massa homogênea. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Misture bem a gema com o óleo e reserve para pincelar as empanadas.

Prepare o recheio. Numa panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate, o atum, a ervilha e a azeitona. Acerte o sal, tempere com salsinha, cebolinha e orégano, mexa delicadamente e reserve.

Numa superfície enfarinhada, abra a massa usando o rolo. Corte em círculos de aproximadamente 10cm de diâmetro. Acomode porções do recheio de atum sobre eles e feche dando formato de empanadas. Pincele com a mistura da gema com óleo por cima e leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até dourar as empanadas. Retire do forno e sirva a seguir.

**Rendimento:** 20 a 25 empanadas

**Abeço Informa:** Os alimentos enlatados são cozidos, em sua maioria, dentro da própria latinha já lacrada, passando por processos ideais de temperatura e pressão, garantindo a qualidade nutricional dos ingredientes por até 5 anos.