Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Grissini

Ingredientes:
250g de farinha de trigo (ou 2 xícaras medidoras)
3 g de fermento biológico seco (ou ½ da colher de sopa)
5g de sal (ou 1/3 da colher de sopa)
150g ou ½ xícara medidora de água
30g de azeite (ou ¼ da xícara medidora)
Gergelim ou parmesão

Opcional: ervas secas (como orégano, alecrim, manjericão), linhaça e chia

Modo de preparo:
Em uma tigela, misture delicadamente a farinha, o fermento e o sal.
Em seguida, adicione a água, o azeite e misture até desgrudar das mãos.
Passe a massa para uma bancada e sove-a até que fique lisa e bem macia.
Recoloque-a na tigela, cubra com um pano limpo e deixe-a descansando para agregar mais sabor, pois ela não irá crescer muito.
Divida a massa e corte-a em palitinhos com a ajuda de um cortador ou de uma faca.
Unte uma assadeira com azeite ou manteiga.
Assim que os palitinhos já estiverem formados, pincele com água e salpique parmesão ou gergelim.
Asse em forno alto (em média 250 graus) na prateleira de cima para que fiquem crocantes por fora e macio por dentro.

Rendimento:
12 a 15 palitinhos.