Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Pão de frigideira (Piadina)

Ingredientes:
3 xícaras (chá) de farinha de trigo (pode mesclar com integral)
1 ½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de fermento químico
2 colheres (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de leite ou água quente
1 pitada de orégano
1 colher (sopa) de gergelim

Modo de preparo:
Em um recipiente, misture a farinha, o sal e o fermento.
Abra o centro da mistura e adicione as duas colheres de azeite.
Misture com as mãos até virar uma farofa seca e adicione metade do leite.
Continue misturando até ficar homogêneo e adicione o restante do leite, o gergelim e o orégano.
Em uma superfície lisa e limpa, disponha a massa e sove-a levemente por no máximo 3 minutos ou até que solte das mãos.
Divida a massa em bolinhas. Abra cada uma delas com a ajuda de um rolo, deixando-a bem fininha e no formato de um círculo.
"Asse" em uma frigideira bem quente por cerca de 2 minutos de cada lado, furando a massa com um garfo para que cozinhe por dentro.

Rendimento:
16 unidades