Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Palitinhos integrais

Ingredientes:
250g de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de gergelim
2 colheres (sopa) de chia
1 colher (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de sal
120 ml de água filtrada
50ml de azeite extra virgem

Modo de preparo:
Misture inicialmente apenas os ingredientes secos. Em seguida, adicione a água e o azeite, misturando bem até que a massa desgrude dos dedos.
Abra a massa com ajuda de um rolo de macarrão e coloque um plástico filme para que ela não grude no rolo.
Unte a fôrma com manteiga.
Com uma faca, corte os palitinhos.
Pincele sobre eles azeite e, se desejar, polvilhe parmesão ralado.
Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 25 minutos ou até dourarem.
Guarde em pote hermético.
Saboreie com patês, guacamole ou outros cremes.

Rendimento:
40 unidades