

ANTESPASTOS COM CREAM CHEESE E NOZES

INGREDIENTES:

MASSA:

100G. DE IOGURTE NATURAL DESNATADO

1 GEMA

100G. DE MARGARINA LIGHT

1 COLHER (CHÁ) DE SAL

1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

1 OVO PARA PINCELAR

COBERTURA:

200G. DE CREAM CHEESE LIGHT

1 LATA DE CREME DE LEITE LIGHT

50G. DE NOZES MOÍDAS

SAL A GOSTO

DECORAÇÃO:

5 AZEITONAS PRETAS CORTADAS EM FATIAS FINAS

5 CEREJAS VERMELHAS EM CALDA DIET (CORTADAS EM FATIAS)

1 COLHER (SOPA) DE PEPINO PICADO

1 COLHER (SOPA) DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO

MODO DE PREPARAR:

MASSA: EM UM RECIPIENTE, COLOQUE O IOGURTE, A GEMA, A MARGARINA E O SAL.

MISTURE AS FARINHAS E ACRESCENTE-AS, AOS POUCOS, À MISTURA ANTERIOR ATÉ OBTER UMA MASSA QUE DESGRUDE DAS MÃOS. SE SENTIR NECESSIDADE, COLOQUE UM POUCO MAIS DE FARINHA DE TRIGO. EMBRULHE A MASSA EM UM FILME PLÁSTICO E DEIXE-A REPOUSAR EM GELADEIRA POR, APROXIMADAMENTE, 1 HORA.

ABRA A MASSA EM UMA SUPERFÍCIE POLVILHADA COM FARINHA DE TRIGO.

CORTE A MASSA COM O AUXÍLIO DE CORTADORES REDONDOS DE 4 CM DE DIÂMENTRO, APROXIMADAMENTE. PINCELE COM O OVO E ACOMODE EM UMA FÔRMA UNTADA. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO (180°C) ATÉ DOURAR.

COBERTURA: EM UM RECIPIENTE, MISTURE O CREAM CHEESE, O CREME DE LEITE E AS NOZES MOÍDAS. TEMPERE COM O SAL.

COLOQUE A COBERTURA EM UM SACO DE CONFEITEIRO E CUBRA OS CANAPÉS. DECORE COM AS AZEITONAS, AS CEREJAS, O PEPINO E O PIMENTÃO VERMELHO. ACOMODE-OS EM UMA BANDEJA DECORADA COM FOLHAS DE ALFACE. SIRVA A SEGUIR.

RENDIMENTOS: 40 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 65

PROTEINAS POR PORÇÃO: 2G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 5G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 4G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 1G.

Fonte: ANAD