

BOLINHO DE ARROZ ASSADO

3 xícaras Arroz cozido

1 xícara de cheiro verde

2 ovos grandes

1 xícara de trigo

Sal e tempero a gosto

Fazer o bolinho normal e assar por 30 min

Sugestão: colocar cenoura, farinha de aveia (3 colheres), menos tempero verde e bater no liquidificador. 1 ovo pode ser suficiente para a receita.

MINI SUSHI DE PÃO INTEGRAL DE FRANGO COM CENOURA

Fazer o pão

Cortar em fatias

Tirar a casca e colocar sobre plástico filme

Amassar pão com rolo

Recheiar

Enrolar

Cortar em cubos igual sushi

CROQUETE ASSADO DE CARNE COM BATATA

1 Batata pequena (1/2 xícara)

1 xícara de carne (200 gramas)

½ colher de sopa de azeite

½ cebola em cubos (sugestão: ralada)

1 dente de alho picado

1 colher de chá de vinagre

1 e ½ colher de trigo ou de farinha de rosca (sugestão: sem trigo)

1 ovo

Farinha de rosco para empanar

Sal a gosto

Cozinhe a batata, refogue a carne, adicione a gema e acrescente aos poucos o trigo até ficar homogêneo. Molde os croquetes e passe pela clara bem batida e pela farinha de rosca por 2 vezes. Forno pré-aquecido em 180.C, asse por 30 minutos até dourar. Rende 15 croquetes.

MUFFIN DE BANANA SEM AÇÚCAR

Canela opcional

4 bananas maduras

2 ovos

Passas opcional

1 e ½ xícara de trigo ou farinha de aveia

60 gramas de manteiga sem sal

1 colher de royal

1 forma de muffin

Aquecer forno. Amassar as bananas, derreter a manteiga, acrescentar a manteiga, as bananas e os ovos e a canela 1 pitada e mexer, acrescentar trigo e mexer. Acrescentar as passas. Levar ao forno por 10 a 15 minutos em 180.C.

MINI PÃO FRANCÊS

½ kg de trigo

10 g de fermento

15 g de sal

20 g de açúcar

1 colher de margarina

Amasse a massa até ponto de véu, deixar descansar por 2 horas, depois amassar e dar forma de paõzinhos. Assar por 40 min.

COXINHA INTEGRAL DE MANDIOCA COM FRANGO

2 copos americanos de leite

2 colheres de margarina

1 cubo de caldo de galinha

2 copos americanos de trigo

½ kg de mandioca cozida

Fazer o molho de frango para o recheio. Leve ao fogo o leite, quando ferver acrescente o trigo, e mexer até cozinhar bem. Desligue e acrescente a mandioca e solver bem. Molde as coxinhas e coloque o recheio. Passe no ovo na farinha de rosca e assar.

Sugestão: croquete 500g de mandioca cozida, 500g de frango desfiado, 2 colheres de sobremesa de manteiga, 2 colheres de chá de sal. Bater a mandioca e todos os ingredientes no processador. Deixar na geladeira por 2 horas, fazer bolinhas e empanar no ovo e farinha que preferir.

BOLO DE IOGURTE COM MEL

6 ovos

80 gramas de mel

1 iogurte 125g

70 gramas de polvilho doce

140g de farinha de aveia

2 colheres de chá cheias de fermento

Separar as gemas e colocar ambas em recipientes grandes, adicionar o mel às gemas bater, adicionar o iogurte, depois polvilho doce, a aveia e o fermento. Bater separado as claras e ir colocando pouco a pouco.

Bata tudo no liquidificador, unte a forma e leve para assar. 30 min em 180.C

Sugestão: com glúten , 4 o de ovos, 1 pote de iogurte natural ou de mel, ½ pote de óleo (qual preferir) , 1 e ½ pote de açúcar , 2 potes de farinha (farinha de trigo + 1 integral – farinha de aveia), 1 colher de sopa de fermento em pó.

PÃO DE MILHO

A mesma receita de pão, só acrescentar o fubá.

CREPE DE FRIGIDEIRA SEM RECHEIO

A mesma receita da panqueca

1 xícara de leite

2 ovos

1 xícara de trigo

2 colheres de margarina

Sal a gosto

PÃOZINHO DE MANDIPCA COM RECHEIO DE FRANGO

Mesma receita do pão, acrescentar a mandioca ou:

1kg de trigo

45 gramas de fermento

1 xícara de açúcar

1 xícara de óleo ou banha

1 xícara de água ou leite

1 colher de café de sal

3 ovos

200g de mandioca cozida

Faça as bolinhas e deixe crescer, assar e depois rechear.

BROWNIE DE CACAU

4 ovos

1 e ½ xícara de açúcar

200g de chocolate meio amargo

3 colheres de margarina

½ xícara de chocolate em pó

1 pitada de sal

1 xícara de trigo

Bata bem os ovos e o açúcar, e reserve. Pique o chocolate e leve para derreter com a manteiga no micro-ondas de 30 em 30 segundos. Acrescente essa mistura os ovos e açúcar e coloque o cacau e o sal e misture bem. Acrescente o trigo e mexa, acrescente as nozes (opcional). Unte a forma e leve assar por 30 minutos em 180.C. Ficar úmido por dentro.

Sugestão: muito forte para café da manhã.