

• VERÃO	CARDÁPIO I – COMUNITÁRIO PARA OS PAIS	SUCO	SOBREMESA	PARA PRÉ: 1 porção a mais de lanche
	PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de laranja com acerola	Banana (1 unidade por criança)	
TER	Esfirra de frango com cenoura ralada (2 unid criança)	Suco de morango	Melancia (1 ped por criança)	
QUA	Pastel assado com recheio de carne (3 unidades por criança)	Suco de maracujá	Maçã (½ unidade por criança)	
QUI	Bolo de laranja com aveia (2 ped por criança) (NOVO)	Suco de uva	Mamão (1 ped por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Mini pizza com massa integral , recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Melão (1 ped por criança)	Recheio de presunto e queijo
	SEGUNDA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de morango	Manga (1 ped por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pão de batata com recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de maracujá	Morangos (4 unidades por criança)	
QUA	Pastel assado de carne (2 unid peq por criança)	Suco de uva	Melão (1 fatia por criança)	Iogurte (1 potinho por criança)
QUI	Bolo de fubá (2 pedaços por criança)	Suco de abacaxi	Laranja (½ unidade por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Bolacha caseira (3 unidades por criança)	Suco de laranja	Banana (1 unidade por criança)	
	TERCEIRA SEMANA			
SEG	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geléia de frutas sem açúcar (1 fatia por criança)	Suco de acerola	Maçã (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de maracujá	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUA	Pastel assado com recheio de frango (3 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Mamão (1 ped por criança)	
QUI	Bolo de cenoura (2 ped por criança)	Suco de uva	Melão (1 ped por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Esfirra assada de carne (3 unidades por criança)	Suco de morango	Laranja (½ unidade por criança)	
	QUARTA SEMANA			
SEG	Pão integral com linhaça, acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de maracujá com maçã (acrescenta ½ unid) (NOVO)	Pêra (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pastel assado de frango (1 unid peq por criança)	Suco de abacaxi	Banana (1 unidade por criança)	Bauru assado (1 unid por criança)
QUA	Pão de batata com carne moída e brócolos moído (2 unidades por criança)	Suco de uva	Abacate (1 ped por criança)	
QUI	Mini cupcake de cenoura sem leite (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Esfirra assada de carne (2 unid criança)	Suco de morango	Salada de frutas (1 potinho por criança)	

	CARDÁPIO II – COMUNITÁRIO PARA OS PAIS	SUCO	SOBREMESA	PARA PRÉ: 1 porção a mais de lanche
	PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Pão caseiro de milho, acompanha um pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de laranja	Maçã (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Crepe de frigideira com recheio de frango (2 unidades por criança) (NOVO) ou baguete de frango assado (1 unid por criança)	Suco de maracujá	Mamão (1 ped por criança)	Com recheio presunto e queijo
QUA	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de uva	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUI	Bolo de laranja (1 ped por criança) PRE: com pouca cobertura	Suco de abacaxi	Banana (1 unid por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Mini pizza integral de carne moída (2 unidades por criança)	Suco de morango	Melão (1 ped por criança) PRE: gelatina (1 potinho)	
	SEGUNDA SEMANA			
SEG	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geléia de frutas sem açúcar (1 fatia por criança)	Suco de uva	Pera (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pastel assado de carne (2 unid por criança)	Suco de morango	Maçã (½ unidade por criança)	
QUA	Pãozinho de mandioca com recheio de frango (2 unidades criança) (NOVO)	Suco de maracujá	Melancia (1 ped por criança)	
QUI	Bolo de cenoura (2 unidades por criança)	Suco de laranja com acerola	Banana (1 unidade por criança)	Brownie de cacau (NOVO)
SEX	Esfirra assada de carne com brócolis moida (3 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Mamão (1 ped por criança)	
	TERCEIRA SEMANA			
SEG	Pão caseiro com 1 pote de requeijão ou manteiga (1 fatia por criança)	Suco de maracujá	Melão (1 fatia por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pastel assado de carne (3 unidades por criança)	Suco de morango	Banana (1 unidade por criança)	
QUA	Pão de batata com recheio de frango (2 unid por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)	Gelatina (1 potinho por criança)
QUI	Bolo simples (1 ped por criança)	Suco de laranja	Mamão (1 ped por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Croquete assado de carne com batata (2 unidades por criança) (NOVO)	Suco de uva	Melancia (1 ped por criança)	
	QUARTA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de morango	Pêra (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de maracujá	Banana (1 unidade por criança)	
QUA	Esfirra assada de carne moída (3 unidades por criança)	Suco de uva	Abacate (1 ped por criança) PRE: Sagu (1 potinho por criança)	
QUI	Mini cupcake de cenoura sem leite (2 unidades por criança) (NOVO)	Suco de abacaxi	Salada de frutas (1 potinho por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Mini pizza integral de carne frango (2 unidades por criança)	Suco de laranja	Maçã (½ unidade por criança)	Recheio de presunto e queijo

NUTRICIONISTA: MICHELLE CARPINÉ OST CRN 8-4128 OBS: se necessário retornar para início se o mês tiver continuidade, as frutas variam conforme estação.

	CARDÁPIO III – COMUNITÁRIO PARA OS PAIS	SUCO	SOBREMESA	PARA PRÉ: 1 porção a mais de lanche
	PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geléia de frutas sem açúcar (1 fatia por criança)	Suco de maracujá com maçã (acrescenta ½ unid) (NOVO)	Melão (1 fatia por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pastel assado de carne (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Melancia (1 ped por criança)	
QUA	Pão de queijo (2 unidades por criança)	Suco de uva	Banana (1 unidade por criança)	
QUI	Bolo de cenoura sem cobertura (2 ped por criança)	Suco de morango	Laranja (½ unid por criança)	Com cobertura
SEX	Mini pizza com massa integral , recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de acerola	Maçã (½ unidade por criança)	
	SEGUNDA SEMANA			
SEG	Mini pão francês com carne moída (1 unid criança)	Suco de uva	Morango (4 unidades por criança)	
TER	Esfirra de frango com cenoura ralada (2 unid criança)	Suco de maracujá com maçã (acrescenta ½ unid) (NOVO)	Batata doce assada em rodela (2 rodela por criança)	Batata doce em rodela
QUA	Pão de batata com carne moída e brócolis ralado (2 unid por criança)	Suco de acerola	Melão (1 fatia por criança)	Sagu (1 potinho por criança)
QUI	Bolo de milho (2 pedaço por criança)	Suco de laranja	Melancia (1 fatia por criança)	
SEX	Croquete de carne moída (NOVO) (3unidade por criança)	Suco de abacaxi	Banana (1 unidade por criança)	
	TERCEIRA SEMANA			
SEG	Pão integral com linhaça, acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de morango	Maçã (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Mini pizza de frango (2 unidades por criança)	Suco de maracujá	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUA	Crepe com pouco recheio de carne moída (2 unid por criança) ou baguete de frango (2 unidades)	Suco de uva	Manga (1 ped por criança)	Recheio de presunto e queijo
QUI	Bolacha caseira (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Melancia (1 ped por criança)	
SEX	Pastel assado de frango com cenoura ralada (2 unidades por criança)	Suco de laranja	Maçã (½ unidade por criança)	Sagu (1 potinho por criança)
	QUARTA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de uva	Mamão (1 ped por criança)	1 pote de doce de leite
TER	Esfirra assada de carne (2 unidades por criança)	Suco de morango	Banana (1 unid por criança)	
QUA	Pão de queijo (2 unidades por criança)	Suco de maracujá	Laranja (½ unidade por criança)	
QUI	Cuca com frutas ou de aveia com iogurte (1 fatia por criança)	Suco de laranja com acerola	Manga (1 ped por criança)	Cuca de doce de leite
SEX	Baguete de carne moída (2 unid por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)	

NUTRICIONISTA: MICHELLE CARPINÉ OST CRN 8-4128

OBS: se necessário retornar para início se o mês tiver continuidade, as frutas variam conforme estação.

• INVERNO	CARDÁPIO I – COMUNITÁRIO PARA OS PAIS	SUCO	SOBREMESA	PARA PRÉ: 1 porção a mais de lanche
	PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de laranja com acerola	Banana (1 unidade por criança)	
TER	Esfirra de frango com cenoura ralada (2 unid criança)	Suco de morango	Laranja (½ unidade por criança)	
QUA	Pastel assado com recheio de carne (3 unidades por criança)	Suco de maracujá	Maçã (½ unidade por criança)	
QUI	Bolo de laranja (2 ped por criança)	Chá de camomila	Mamão (1 ped por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Mini pizza com massa integral , recheio de carne moída (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Melão (1 ped por criança)	Recheio de presunto e queijo
	SEGUNDA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de morango	Manga (1 ped por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pão de batata com recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de maracujá	Mexerica (½ unidade por criança)	
QUA	Pastel assado de carne (2 unid peq por criança)	Suco de uva	Melão (1 fatia por criança)	Iogurte (1 potinho por criança)
QUI	Bolo de fubá (2 pedaços por criança)	Chá de erva doce	Milho (1 unidade por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Bolacha caseira (3 unidades por criança)	Suco de laranja	Banana (1 unidade por criança)	
	TERCEIRA SEMANA			
SEG	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geléia de frutas sem açúcar (1 fatia por criança)	Suco de acerola	Maçã (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de maracujá	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUA	Pastel assado com recheio de frango (3 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Mamão (1 ped por criança)	
QUI	Bolo de cenoura (2 ped por criança)	Suco de uva	Melão (1 ped por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Esfirra assada de carne (3 unidades por criança)	Suco de morango	Laranja (½ unidade por criança)	
	QUARTA SEMANA			
SEG	Pão integral com linhaça, acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de maracujá com maçã (acrescenta ½ unid) (NOVO)	Pêra (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Pastel assado de frango (1 unid peq por criança)	Suco de abacaxi	Banana (1 unidade por criança)	Bauru assado (1 unid por criança)
QUA	Pão de batata com carne moída e brócolos moído (2 unidades por criança)	Suco de uva	Abacate (1 ped por criança)	
QUI	Mini cupcake de cenoura sem leite (2 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)	Com pouca cobertura
SEX	Esfirra assada de carne (2 unid criança)	Suco de morango	Salada de frutas (1 potinho por criança)	

NUTRICIONISTA: MICHELLE CARPINÉ OST CRN 8-4128 OBS: se necessário retornar para início se o mês tiver continuidade, as frutas variam conforme estação.

	CARDÁPIO II – COMUNITÁRIO PARA OS PAIS	SUCO	SOBREMESA	PARA PRÉ: 1 porção a mais de lanche
	PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Pão caseiro de milho acompanha um pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de morango	Melão (1 fatia por criança)	
TER	Mini cupcake de cenoura sem leite (2 unidades por criança) (NOVO) SEM COBERTURA	Suco de maracujá	Mamão (1 ped por criança)	
QUA	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de uva	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUI	Pão caseiro com 1 pote de requeijão + 1 pote manteiga (1 fatia por criança)	Suco de abacaxi	Banana (1 unid por criança)	Bauru (1 unidade por criança)
SEX	Mini pizza integral de carne moída (2 unidades por criança)	Suco de morango	Melão (1 ped por criança)	
	SEGUNDA SEMANA			
SEG	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geleia de frutas (1 fatia por criança)	Suco de uva	Pera (½ unidade por criança)	Acompanha pote de doce de leite
TER	Bolo de laranja (2 ped por criança) SEM COBERTURA	Suco de frutas vermelhas	Maçã (½ unidade por criança)	Com pouca cobertura
QUA	Baguete de carne moída (3 unid por criança)	Suco de maracujá	Laranja (1/2 unidade por criança)	Recheio de presunto e queijo
QUI	Pão caseiro com 1 pote de requeijão + 1 pote manteiga (1 fatia por criança)	Suco de laranja com acerola	Banana (1 unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
SEX	Pão de queijo (3 unid por criança)	Suco de abacaxi	Mamão (1 ped por criança) + Batata doce (1 rodela por criança)	
	TERCEIRA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora acompanha c/ 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de maracujá	Uva Niágara (10 unidades por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Bolo de cenoura (2 unidades por criança) SEM COBERTURA	Suco de morango	Banana (1 unidade por criança)	Com pouca cobertura
QUA	Esfirra assada de carne com brócolis (3 unidades por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)	
QUI	Pão caseiro com 1 pote de requeijão + 1 pote manteiga (1 fatia por criança)	Suco de laranja	Mamão (1 ped por criança)	Bauru 1 unidade por criança
SEX	Croquete assado de carne com batata (2 unidades por criança) (NOVO)	Suco de uva	Abacate (1 ped por criança)	Caqui (1/2 unidade por criança)
	QUARTA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga (1 fatia por criança)	Suco de morango	Laranja (1/2 unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Bolacha caseira (3 unid por criança)	Suco de maracujá	Banana (1 unidade por criança)	
QUA	Pão de queijo (3 unidades por criança)	Suco de uva	Dia do tomate (meio por criança) mandar inteiro	
QUI	Pão caseiro com 1 pote de requeijão e 1 pote manteiga (1 fatia por criança)	Suco de abacaxi	Salada de frutas (1 potinho por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
SEX	Mini pizza integral de frango (2 unidades por criança)	Suco de laranja	Maçã (½ unidade por criança)	Recheio de presunto e queijo

NUTRICIONISTA: MICHELLE CARPINÉ OST CRN 8-4128 OBS: se necessário retornar para início se o mês tiver continuidade, as frutas variam conforme estação.

	CARDÁPIO III – COMUNITÁRIO PARA OS PAIS	SUCO	SOBREMESA	PARA PRÉ: 1 porção a mais de lanche
	PRIMEIRA SEMANA			
SEG	Pão de cenoura acompanha c/ 1 pote de manteiga e 1 pote de geléia de frutas (2 fatias por criança)	Suco de maracujá com maçã (acrescenta ½ unid) (NOVO)	Melão (1 fatia por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Bolo de cenoura sem cobertura (2 ped por criança)	Suco de abacaxi	Mexerica (1 ped por criança)	Com cobertura
QUA	Pão de queijo (4 unidades por criança)	Suco de uva	Banana (1 unidade por criança)	sagu
QUI	Pão caseiro acompanha 1 pote de (2 fatias por criança)	Suco de morango	Laranja (½ unid por criança)	
SEX	Mini pizza com massa integral , recheio de frango (2 unidades por criança)	Suco de acerola	Maçã (½ unidade por criança)	
	SEGUNDA SEMANA			
SEG	Mini pão francês com carne moída (1 unid criança)	Suco de uva	Caqui (½ unidade por criança)	
TER	Bolo de milho (2 pedaço por criança)	Suco de maracujá com maçã (acrescenta ½ unid) (NOVO)	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUA	Pão de batata com carne moída e brócolis ralado (3 unid por criança)	Suco de acerola	Melão (1 fatia por criança)	
QUI	Pão caseiro acompanha 1 pote de manteiga (2 fatias por criança)	Suco de laranja	Mexerica (1 fatia por criança)	
SEX	Croquete de carne moída (NOVO) (3 unidade por criança)	Suco de abacaxi	Banana (1 unidade por criança)	
	TERCEIRA SEMANA			
SEG	Pão integral com linhaça, acompanha 1 pote de manteiga (2 fatias por criança)	Suco de morango	Maçã (½ unidade por criança)	Acompanha 1 pote de doce de leite
TER	Bolacha caseira (4 unidades por criança)	Suco de maracujá	Salada de frutas (1 potinho por criança)	
QUA	Mini pizza de frango (2 unidades por criança)	Suco de uva	Laranja (1 ped por criança)	Recheio de presunto e queijo
QUI	Pão caseiro acompanha 1 pote de manteiga (2 fatias por criança)	Suco de abacaxi	Mexerica (1 ped por criança)	
SEX	Pastel assado de frango com cenoura ralada (3 unidades por criança)	Suco de laranja	Maçã (½ unidade por criança)	Sagu (1 potinho por criança)
	QUARTA SEMANA			
SEG	Pão de abóbora (acrescenta no preparo 1 xícara de abóbora cozida), acompanha 1 pote de manteiga (2 fatias por criança)	Suco de uva	Mamão (1 ped por criança)	1 pote de doce de leite
TER	Cuca com frutas e/ou requeijão (2 fatias por criança)	Suco de morango	Banana (1 unid por criança)	
QUA	Pão de queijo (4 unidades por criança)	Suco de maracujá	Laranja (½ unidade por criança)	
QUI	Pão caseiro acompanha 1 pote de manteiga (2 fatias por criança)	Suco de laranja com acerola	Morango (4 unidade por criança)	Cuca de doce de leite
SEX	Baguete de carne moída (3 unid por criança)	Suco de abacaxi	Maçã (½ unidade por criança)	

NUTRICIONISTA: MICHELLE CARPINÉ OST CRN 8-4128 OBS: se necessário retornar para início se o mês tiver continuidade, as frutas variam conforme estação.

- **RECEITAS**

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

Amassar a massa até ponto de véu, deixar descansar por 2 horas, depois amassar e dar forma de pãezinhos. 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. Levar ao fogo o leite, quando ferver acrescentar o trigo, e mexer até cozinhar bem. Desligar e acrescentar a mandioca e soltar 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 MANDIÇA 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. Acrescenta o trigo e mexa, acrescenta 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.