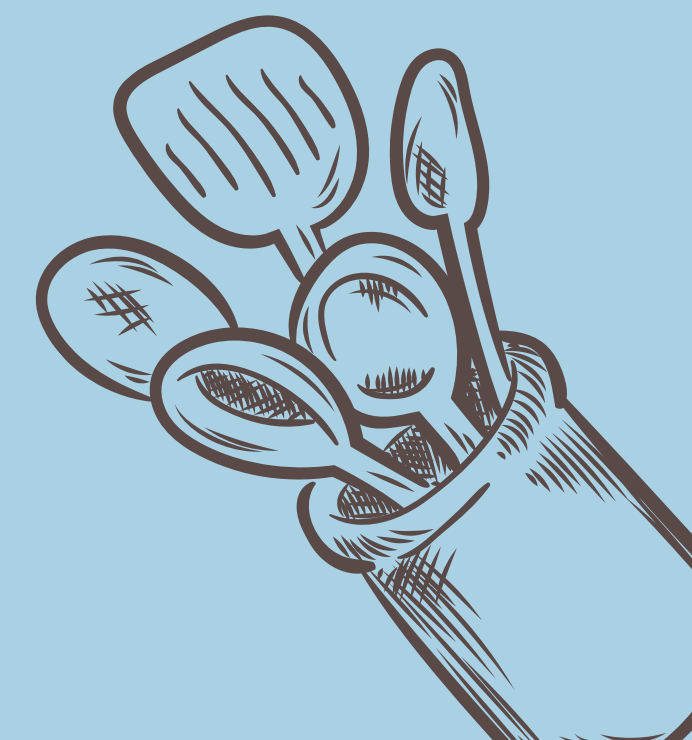
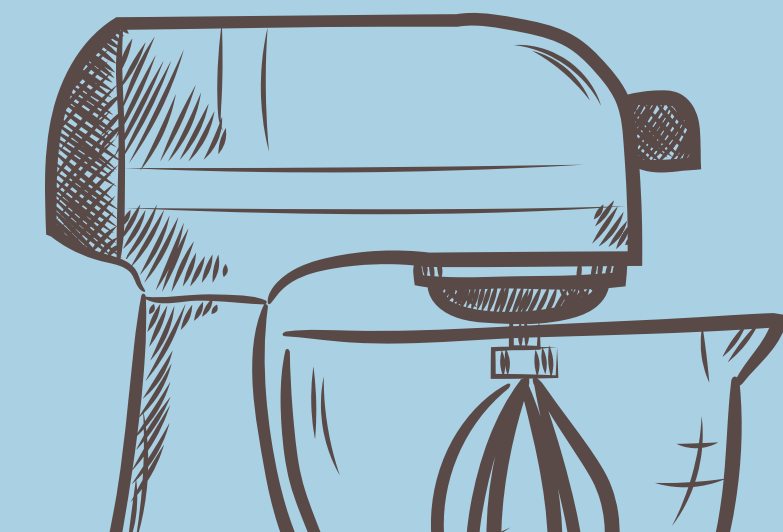




Opções de Receitas

Acadêmicas: Aline Estivalet, Morgana Silva
Professora orientadora: Ana Lúcia Saccol

Santa Maria, RS





Bolinho de frango e mandioca

Tempo de preparo: 45 min Rendimento: 7 porções

Ingredientes

- 250g de frango cozido
- 300g de mandioca cozida
- 2 cs de farelo de aveia
- 5 cs de leite integral
- 1 pitada de sal
- 1 cs de tempero verde
- 1 dente de alho triturado

*cs= colher de sopa

Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no processador até virar uma massa homogênea.
- Faça as bolinhas com a massa
- Recheio a gosto (Sugestão de recheio queijo branco e orégano ou brócolis e ricota).
- Leve assar em forno pré aquecido a 200° até dourar (Aproximadamente 20 min).

Esfihas

Tempo de preparo: 45 a 60 min **Rendimento: 6 porções**

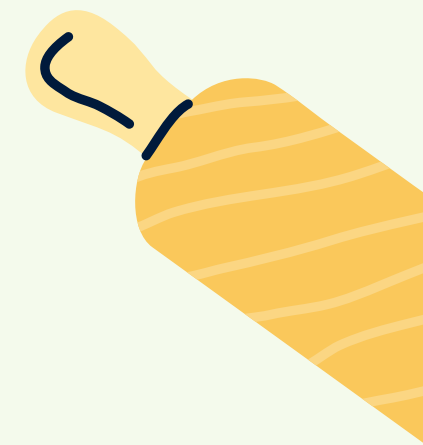
Ingredientes

- 100g de Farinha de aveia
- 1 ovo
- 50g de batata inglesa cozida
- 3 cs água
- 1 cs de Farinha integral
- 1 cs de Gergilim
- 1 Pitada de sal

*cs= colher de sopa

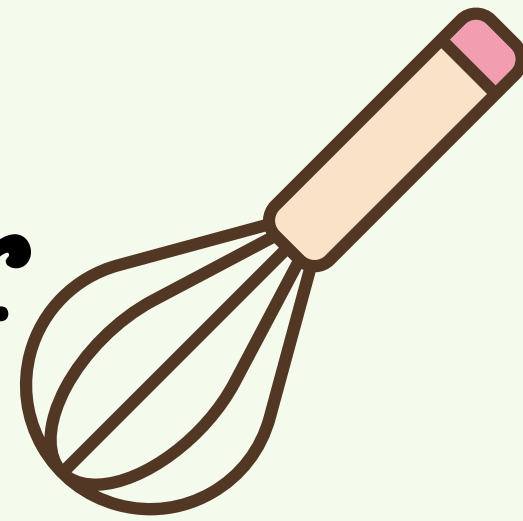
Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no processador até formar uma massa homogênea.
- Molde as Esfihas
- coloque no forno por 20 min a 200°
- Recheio a gosto.
- Leve para assar novamente no forno pré aquecido a 180° por cerca de 15 min.
- Sugestão de recheio (tomate cereja e frango desfiado)



Bolo de banana sem adição de açúcar

Tempo de preparo: 60 min Rendimento: 5 porções



Ingredientes

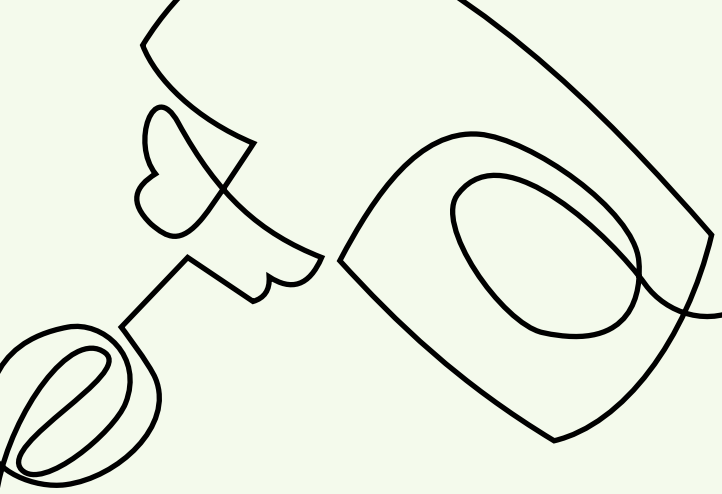
- 2 OVOS
- 5 cs de farinha de aveia
- 2 cs de farinha de trigo
- 3 bananas amassadas
- 1/2 xícara de amendoim triturado
- 1/2 xícara de leite
- 1 cs de fermento em pó

*As bananas devem estar bem maduras

*cs= colher de sopa

Modo de preparo

- Misture bem os ovos a farinha de aveia e de trigo, o amendoim e o leite.
- Após coloque as bananas esmagadas e por último o fermento em pó.
- Despeje a mistura numa forma untada e leve para assar no forno pré aquecido a 180° por 35 minutos.



Coxinha de frango com batata doce

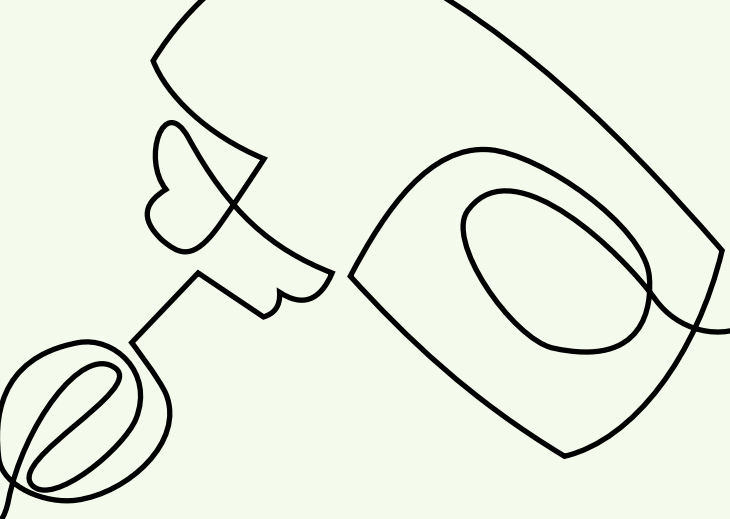
Tempo de preparo: 45 min a 60 min Rendimento: 5 unidades

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de purê de batata-doce
- 5 ovos (só as claras)
- 5 cs de farinha de amêndoa (ou de aveia)
- 4 cs de frango desfiado, cozido e temperado
- 3 cs de farinha de linhaça

*cs= colher de sopa





Coxinha de frango com batata doce

Modo de preparo

- Para a massa, misture o purê de batata-doce, 3 claras e a farinha de amêndoas numa tigela.
- Faça as bolinhas com a massa e, em seguida, amasse-as em formato de uma tortinha.
- Recheie com o frango e feche em forma de coxinha.
- Para fazer a casquinha, passe as coxinhas em 2 claras e na farinha de linhaça. Leve ao forno a 200° por 15 minutos ou até ficar dourada.





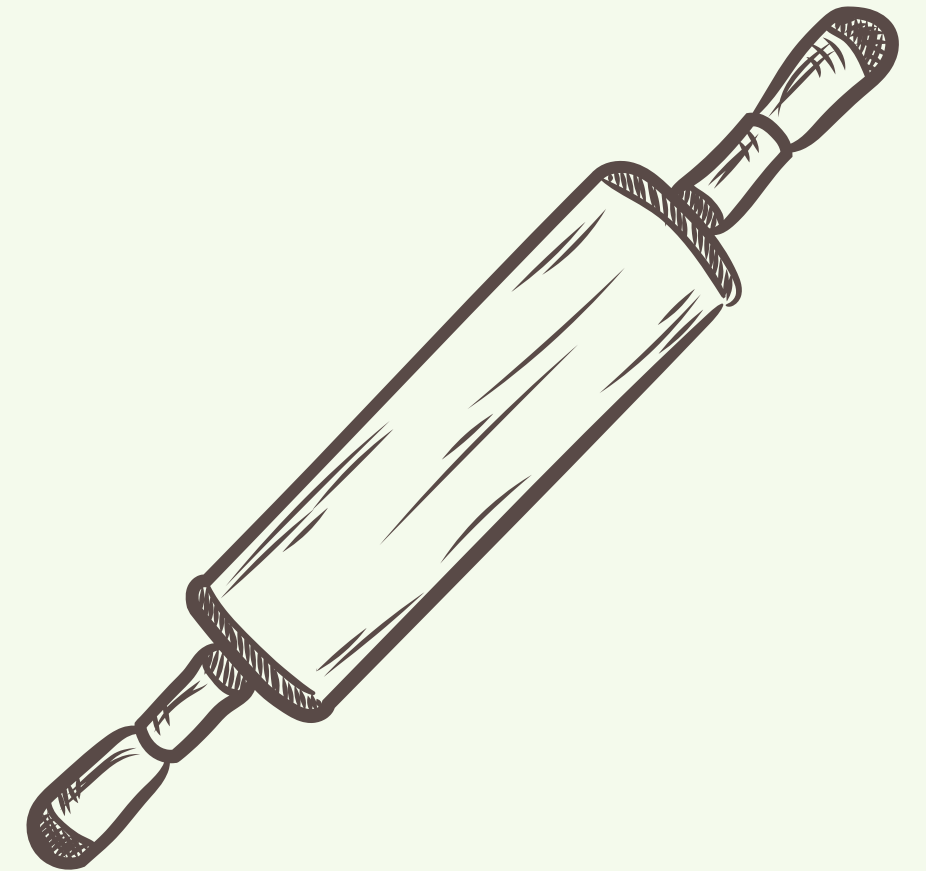
Torta de legumes

Tempo de preparo: 60 min **Rendimento 4 porções**

Ingredientes

- 3 OVOS
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate picado
- 1/2 abobrinha
- 1 cebola pequena em cubos
- cheiro-verde
- sal a gosto
- 300 g de peito de frango desfiado
- 2 cs de farinha de trigo integral ou linhaça
- 2 cs de aveia
- 2 cs de requeijão
- 1 colher (chá) de fermento em pó

*cs= colher de sopa

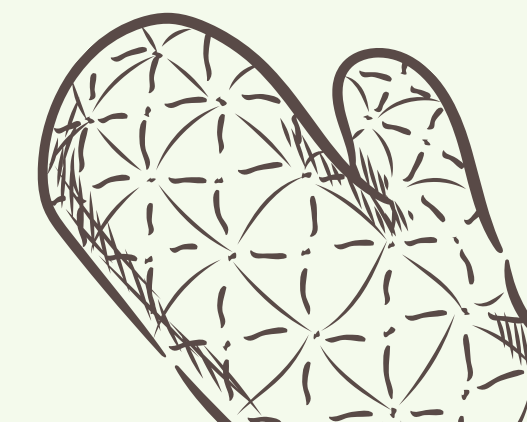


Torta de legumes



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho.
- Acrescente os legumes.
- Acrescente um pouco de água e deixe os legumes refogarem, até ficarem macios, reserve.
- Em uma bacia, coloque os ovos, a farinha, o requeijão, a aveia, o frango desfiado e os legumes e o sal a gosto.
- Misture bem, acrescente o fermento e misture novamente.
- Transfira a massa para uma forma untada com azeite.
- Leve ao forno preaquecido a 230°C.
- Deixe assar por 25 minutos ou até ficar dourada.
- Os legumes podem ser substituídos por outros legumes de sua preferência.



Hambúrguer de espinafre e cenoura

Tempo de preparo: 30 a 45 min Rendimento: 2 porções

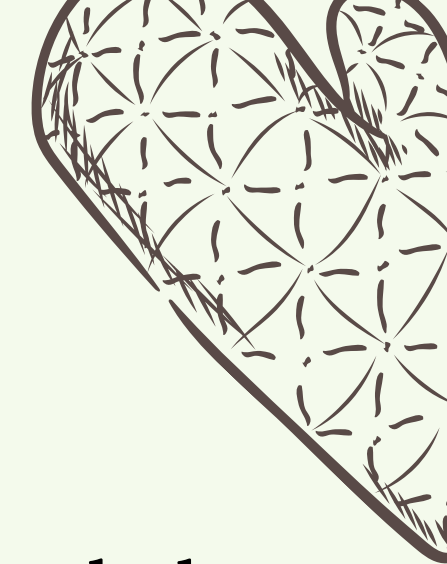
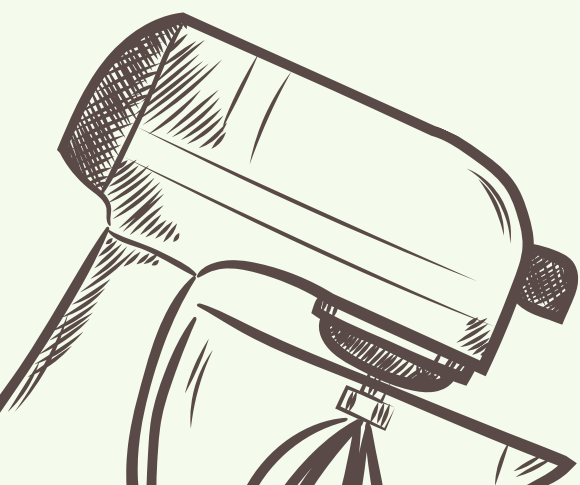
Ingredientes

- 3 batatas
- 1/2 espinafre fresco
- 1/2 cabeça de cebola
- 1/2 cenoura
- 4 cs de farinha de milho
- 1/2 colher de chá de pimenta
- Sal a gosto
- Óleo vegetal para fritar

Modo de preparo

- Rale as batatas e a cenoura em um ralador grosso e retire o excesso de líquido.
- Pique o espinafre e a cebola. Adicione à mistura de batatas e cenoura.
- Adicione pimenta, sal e farinha de milho e misture bem.
- Coloque uma frigideira grande no fogo, adicione óleo em pequena quantidade.
- Com as mãos molde os hambúrgueres da mistura. Ou coloque em uma panela com uma colher.
- Frite dos dois lados até ficar crocante, depois reduza o fogo e frite até ficar cozido. Bom apetite!

*cs= colher de sopa





Obrigada pela atenção!

