

receitas divertidas

Sorvete de frutas

Ingredientes

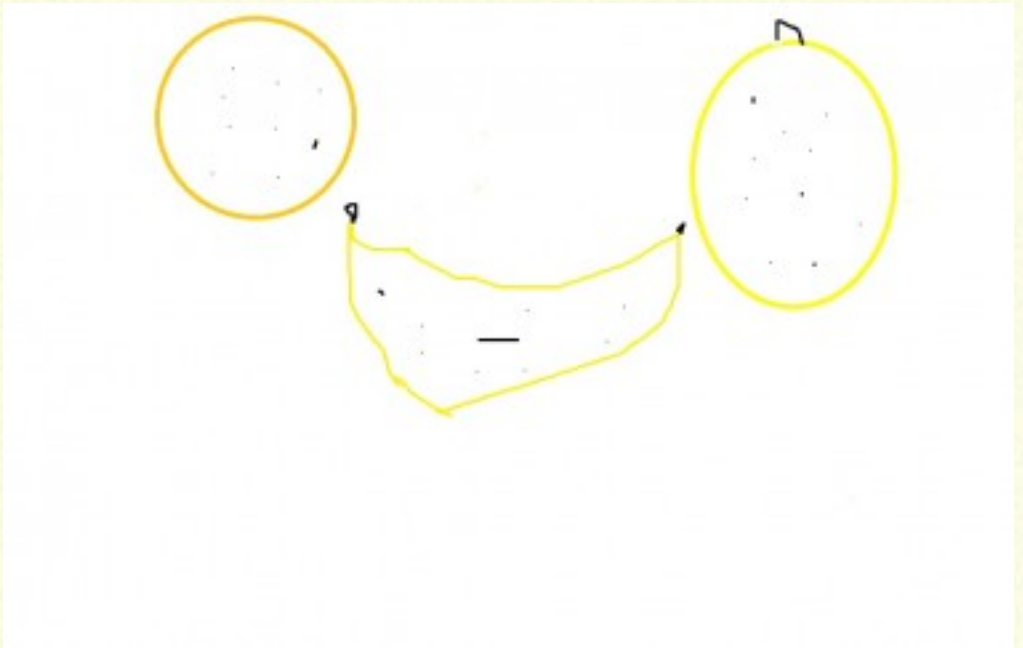
2 banana pratas

2 polpas de maracujá

1 manga

Modo de Preparo

Congele as banana picadas, a polpas do maracujá, e a manga picada depois de tudo congelado é a hora de bater do liquidificador, depois sirva com calda de chocolate.



Ana Carolina

Bolo de fubá cremoso

Ingredientes

4 ovos

2 xícaras(chá) de leite

3 xícaras(chá) de açúcar

2 colheres (sopa) de margarina

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Passa a mistura para uma tigela e junte meia xícara (chá) De amido de milho Maisena, 2 xícaras(chá) de leite 2 (chá) de fubá , 1 xícara e meia de (chá) de coco ralado, meia xícara de (chá) de queijo ralado e 1 colher de (sopa) de fermento em pó. Misture. Coloque em uma assadeira grande untada e enfarinhada . Leve ao forno pré-aquecida por 45 minutos Ou até que um palito, depois de espetado na massa, Saia limpo. Retire do forno e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva a seguir.

Salada de frutas

Ingredientes

Kiwi

Geleia de frutas

Banana

laranja

Manga

Mamão papaia

Pera

Modo de Preparo

Lave as frutas e corte- as em cubos pequenos.

Depois misture todas as frutas, coloque uma colher de geleia, misture e leve para a geladeira . Deixe gelar e já esta pronto para servir.



Omelete

Ingredientes

legumes verduras a escolher

2 ovos

Modo de preparo

Numa forma de cupcakes pique legumes e verduras sortidos. Bata dois ovos a parte e despeje nas formas leve em forma baixo até cozinhar e (estufar), e estão prontos mini -omeletes para todos.



Picolé de manga

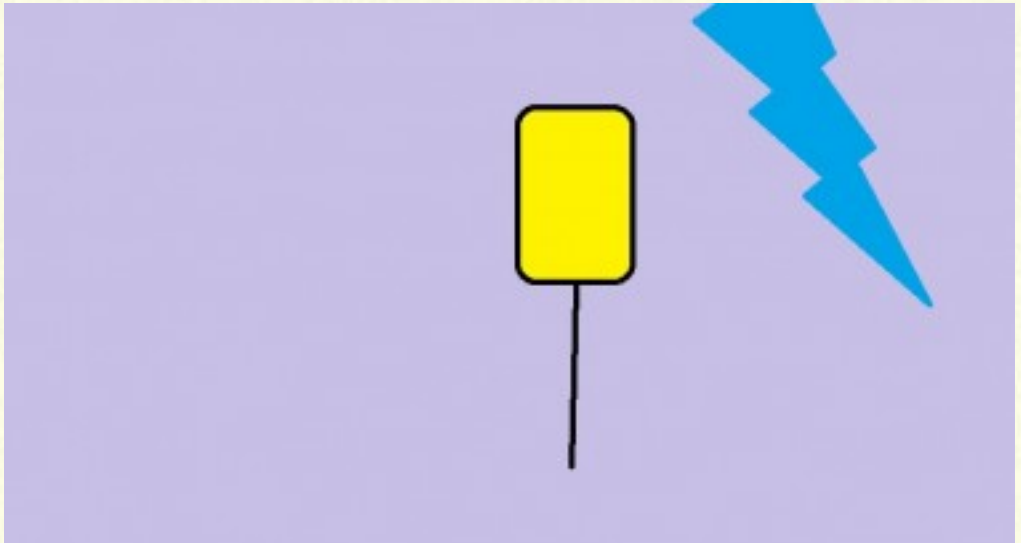
Ingredientes

2 mangas Haden

Raspas de laranjas

Modo de preparo

Corte as mangas em pedaços grandes tirando o máximo de poupa e caldo. Coloque no copo do mixer e acrescente as raspas de laranja, bata ate ficar bem cremoso Leve ao frízzer por 30 minutos retire frízzer e bata novamente. Coloque por mais 30 minutos no frízzer retire e bata no mixer mais uma vez antes de colocar nas forminhas. Deixe por mais 1 hora no frizer.



Suco detox

Ingredientes

- 100 ml de água
- 1 folha de couve picada
- 2 fatias médias de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- Adoçante a gosto

Modo de preparo

Corte o abacaxi em pequenos cubos. Depois, coloque todos os ingredientes e bata no liquidificador. Peneire bem e se preferir, coloque cubos de gelo.



Salada de fruta

Ingredientes

2 mamão papaia

1 laranja média

5 bananas

2 maçãs

5 morangos maduros

1 pêsego

10 grãos de uva

1 caixa de leite condensado

10 cubos de gelo

1\2 colher de sopa canela em pó

Modo de preparo

Lave bem todas as frutas, misture-as e sirva.



Giovanna

Vitamina Nutritiva

Ingredientes

1 banana

1 maçã Meio mamão

2 copos de leite desnatado

1 colher de açúcar refinado

Preparo

Bater tudo no liquidificador por 1 minuto e sirva.



Gustavo

Bolinhos de arroz

Ingredientes

1 xícara de chá de arroz cozido e amassado

1 batata cozida, passada pelo espremedor

1 ovo

½ colher de sopa de salsa picadinha

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado

sal e pimenta a gosto

2 colheres de sopa de farinha de rosca

óleo em quantidade suficiente para fritar

Modo de preparo

Misture o arroz com a batata, o ovo, a salsa, o queijo, tempere com sal e pimenta. Faça os bolinhos, passe na farinha de rosca e frite no óleo quente.

Pão de queijo de ricota e chia

Ingredientes

2 colheres de sopa bem cheias de ricota

1 xícara de polvilho azedo

1/2 xícaras de ricota

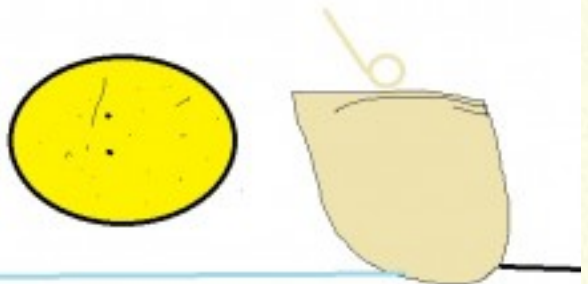
1 pote de iogurte grego

1 colher de chia

Modo de preparo

Misture tudo até ficar uma massa bem macia que não gruda na mão e bem fácil de trabalhar eu nem usei sal

Isabella Moraes porque a ricota defumada já tem um sabor bem marcante então é forno até ficar bem morninho.



Isabella Querino

Salada caesar

Ingredientes

100 g de filé de frango em tiras

100 g de alface

100 gramas de croutons

120 g de queijo parmesão

250 g de maionese light

250 g de azeite de oliva

Uma colher de sopa de alho triturado

Modo de preparo

Bata a maionese, o azeite, o alho e 100 g de parmesão em um liquidificador para obter o molho. Em um prato, ponha o alface, espalhe as tiras de frango por cima . Derrame o molho por cima e espalhe o resto do queijo com os croutons, também por cima e sirva para família.

Cookies saudável

Ingredientes



1 xícara de chá cheia de flocos de aveia

1 xícara de chá de trigo integral

1 xícara de chá de açúcar mascavo

1 xícara de chá de castanha-do-pará bem picados

1 ovo

1/2 xícara de margarina

1/2 colher de café de essência de baunilha

1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de sopa farinha de linhaça

Modo de preparo

Misture tudo com a mão e fazer bolinhos Em formato de cookies no forno, 180° graus , por 20 minutos.



Lucas

Torta de morango

Ingredientes

- 1 pacote de biscoito maisena
- 1/2 xícara de margarina Recheio e 700 ml leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de essência de baunilha
- 4 colheres de amido de milho
- 2 gemas peneiradas
- 1 lata de creme de leite Cobertura
- 2 caixas de morangos
- 1 pacote de gelatina de morango

Modo de preparo

Massa: Passe os biscoitos pelo processador, coloque em uma tigela e vá misturando margarina até formar uma massa lisa. Forre uma forma aro removível asse por mais ou menos 15 minutos e reserve.

Recheio: Leve ao fogo o leite , leite condensado, essência de baunilha, amido de milho e as gemas peneiradas, misture bem até formar,deixe amornar e junte o creme de leite. Coloque na forma por cima da massa já assada, prepare a gelatina. Coloque os morangos picados por cima. Leve a geladeira para endurecer.



logurte de morango

Ingredientes

- 2 litros de leite fervendo
- 1 pacote de gelatina de morango
- 1 lata de leite condensado
- 1 iogurte natural (pote)

Modo de preparo

Deixe o leite amornar e coloque o iogurte natural mexa deixe um dia para o outro fora da geladeira bata tudo no liquidificador (dissolva a gelatina numa xícara de água fervendo).



Pizza saudável

Ingredientes

- 500 gramas de trigo integral
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 pacote de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de gergelim

Modo de preparo

Faça a esponja com um pouco de farinha de trigo água morna e fermento deixa por 15 minutos. Depois acrescente o açúcar e o sal, a margarina, a farinha de linhaça, a farinha de trigo integral e o gergelim misture e divida no tamanho desejado e deixa descansar por mais 30 minutos, separe a massa numa mesa enfarinhada coloque na geladeira fure a massa com um garfo e coloque o molho e leve para asar por 15 min retire do forno e coloque o recheio de sua preferência.

Suco de melancia com acerola

Ingredientes

300 gramas de melancia

100 gramas de acerolas

Gelo a vontade

Modo de preparo

Corte em cubos a polpa da melancia e coloque-a no liquidificador. Lave as acerolas e junte-as com a melancia, bata tudo muito bem. Junte gelo se quiser.

Coe o suco numa peneira e está pronto para beber.

Fica uma delicia e é rico em vitamina c.



Pudim de beterraba

Ingredientes

3 copos da água que cozinhou beterrabas

1 copo de suco de laranja

10 colheres sopa açúcar

6 colheres de sopa de maisena

Modo de Preparo

Raspas de casca de 1 laranja, misture todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre, até espessar. Coloque em forma para pudim (21 cm de diâmetro) , previamente molhada. Deixe esfriar e leve ao refrigerador. Desenforme depois de bem frio.



Torta de banana

Ingredientes

9 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de fermento em pó

6 colheres (sopa) de leite.

recheio

6 bananas maduras cortadas ao meio no sentido do comprimento.

3 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de canela em pó.

Modo de preparo

Misture os ingredientes da massa, abra-a com as mãos e forre uma assadeira redonda Desmontável, previamente untada com margarina e polvilhada com Farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por 15 minutos. Retire do forno, cubra com as bananas, polvilhe o açúcar misturado com a canela e volte ao forno. Quando as bananas estiverem cozidas, retire do forno.



1 colher de queijo parmesão

1/2 copo de leite 1 pitada de sal

Rafael dos Santos Fetti

Modo de Preparo

Bata no liquidificador 1/2 copo de óleo, 1 e 1/2 copo de polvilho doce, 1 copo de queijo ralado, 1 ovo, 1 colher de queijo parmesão, 1/2 copo de leite e 1 pitada de sal.

Bata bem e ponha a mistura em forminhas untadas de alumínio (forminhas de empadinha) em pequenas quantidades. Leve para assar em forno pré aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar. Pode acrescentar também pedaços de queijo, bacon, frango, azeitona, presunto no meio da massa.

Torta de morango

Ingredientes

1/2 kg morango

1/2 kg ricota fresca

100 ml leite

3 colheres (sopa) açúcar de preferência orgânico **Modo**

de preparo

1 gema 100 g aveia em flocos 200 g farinha integral

Misture os ingredientes da massa até dar liga, forme uma forma e leve para assar por 15 minutos. Bata a ricota com o leite e o açúcar até formar um creme, coloque sobre a massa já assada e fria. Por cima os morango. Sirva gelada.



