

Tartar (falso)

ingredientes:

- Bolacha água e sal
- 200g de requeijão;

- 200g de alguma  
Bolo de Caneca

Ingredientes

- Um ovo  
proteína, como atum ou

- Uma colher de sopa de óleo  
presunto por exemplo

- 4 colheres de sopa rasas de farinha de trigo

- 2 colheres de sopa rasas de achocolatado em pó.  
- 2 colheres de

- 2 colheres de sopa rasas de açúcar

sobremesa de amido de  
modo de preparo

milho ou farinha de

Misture todos os ingredientes muito bem.

Coloque um pouco da massa em uma caneca e  
ponha para assar no microondas por três  
trigo

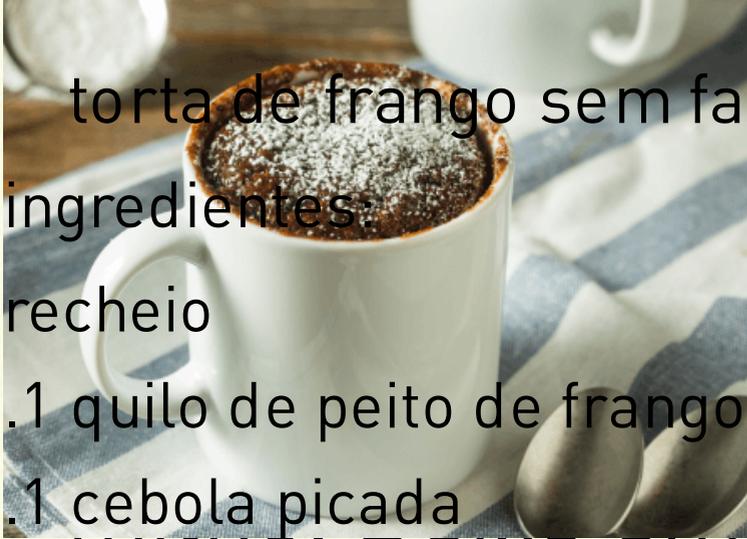
minutos.

- Sal e tempero a gosto

Modo de preparo:

em um recipiente

misture o requeijão a



torta de frango sem farinha

ingredientes:

recheio

.1 quilo de peito de frango desfiado

.1 cebola picada

.2 dentes de alho picados

.1 lata de milho

.1 cenoura ralada

. Sal a gosto

. Pimenta-do-reino a gosto

Massa

Montagem:

.4 ovos

.2 colheres de (sopa) de requeijão

.1 e um quarto de xícara de ovo doce

doce

o restante da receita

da e

cente

nido de

uma

consistência cremosa.

Coloque sal e tempero

a gosto

Use a bolacha água e

sal como base e modele

o restante da receita

em uma. Pode ser

1 colher de chá de sal

Ingredientes

1. 3 xícaras (chá) de farinha de

1. 3 xícaras (chá) de farinha de

de acordo com o formato

MODO DE PREPARO

2. 2 colheres (sopa) de margarina

recheio da bolacha.

3. 2 colheres (sopa) de açúcar

1. cozinhe o frango e desfie

4. 1 ovo

2. em uma tigela, junte a cebola

5. 1 colher (chá) de sal

picada, os dentes de alho picados, o

6. 1 xícara (chá) de leite

conteúdo da lata de milho, a

7. 1 colher (sopa) de fermento em

cenoura ralada, sal e pimenta-do-

pó

reino a gosto. Em seguida,

Modo de preparo : 1h 30min

acrescente o peito de frango e

1. Em um recipiente coloque a

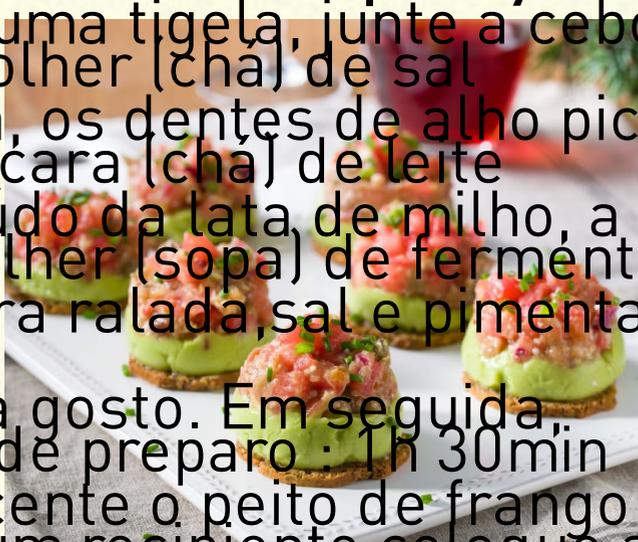
misture com os ingredientes. Você

farinha, a margarina, o açúcar, o

também pode acrescentar

sal e o ovo levemente batido.

outros temperos de sua preferência.





recheio de frango.

2. por cima do recheio, coloque o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos ou até dourar.