

### **Pizza integral**

- 300 g de farinha integral
- 100 g de farinha de aveia
- 1 colher (sopr.) de manteiga light
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo
- 2 colheres (chá) de sal
- 15 g de fermento seco
- Água até dar ponto

### **Modo de fazer :**

Misture e amasse todos os ingredientes. Deixe crescer. Depois abra com o rolo: tamanho pizza brotinho. Cubra com um recheio light que pode ser de queijo minas frescal com tomates e manjeriçãõ ou de sua preferencia. Bom Apetite!

Rendimento: 6 unidades – Valor calórico: 220 cal por unidade com o recheio sugerido acima.

### **Purê de maçã**

- 4 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 2 batatas cozidas
- ¼ xic. de leite de vaca, ou de soja, ou de aveia.
- 1 colher (sob.) de manteiga light
- sal e ervas frescas a gosto!

### **Beirute Vegetariano**

- 1 pão sírio
- 1 colher (sopa) de pasta de manjeriçãõ
- 2 fatias de queijo minas
- ½ maçã verde
- 2 talos de palmito
- 2 colheres (sopa) de milho verde
- alface

## **BISCOITO DE FÉCULA**

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xic.(chá) de açúcar
- 1 xic.(chá) de fécula de batata
- 1 col.(sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar até ficarem esbranquiçados. Adicione a fécula e o fermento e torne a bater. Com o auxílio de uma colher, forme biscoitos sobre uma assadeira untada. Deixe um espaço entre um e outro. Asse em forno preaquecido a 200°C, por cerca de 15 minutos, ou até que estejam dourados.

## **BISCOITO DE POLVILHO DOCE**

Ingredientes:

- 10 ovos
- 2 copos (requeijão) de óleo
- 1 kg.de polvilho doce
- 5 col.(sopa) de água fria
- 1 col.(sopa) de sal

Modo de preparo:

Regue o polvilho com a água e esfregue com as mãos. Ferva o óleo e despeje sobre o polvilho para esquentar. Espere esfriar, adicione o sal e vá juntando os ovos, um a um, amassando até obter uma massa uniforme, que dê para enrolar. Faça os biscoitos dando o formato que preferir e frite em óleo não muito quente.

## **BOLO DE NOZES E DAMASCO**

Ingredientes:

- 450g damasco fresco
- 1/3 de xic.(chá) de margarina sem lactose
- 1/2 xic.(chá) de açúcar
- 2 ovos grandes
- 2 xic.(chá) de cremor de tártaro
- 3/4 col.(chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 col.(chá) de sal

- ½ col. xic.(chá) de nozes picadas

Modo de preparo:

Descasque os damascos e deixe-os de molho em água fria por 15 a 20 min. Escorra bem, coloque no processador e bata até formar um purê (deverá render 1 xic. de chá), Reserve. Bata a margarina com o açúcar até obter um creme, adicione os ovos, um a um, batendo sempre, até que o creme esteja liso e fofo. Peneire os ingredientes secos, misture-os e vá adicionando aos poucos ao creme de margarina, intercalando com purê de damasco e as nozes. Despeje numa forma (22x12x7cm) untada. Asse em forno preaquecido a 200°C por 50 minutos.

### **SEQUILHO DE COCO**

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 500g de polvilho doce
- 1 xic.(chá) de açúcar
- 100g margarina sem lactose para untar
- 1 xic.(chá) de leite de coco light

Modo de preparo:

Bata a margarina com o açúcar e o ovo até ficar cremoso. Junte o alternadamente o leite de coco e o polvilho. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 20 minutos. Se a massa ficar um pouco seca, acrescente 1 ou 2 colheres (sopa) de leite de coco e torne a amassar. Faça rolinhos médios; corte em pequenos pedaços, como nhoques, e coloque-os em assadeira untada. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

### **BOLO DE MANDIOCA**

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 1kg de mandioca
- 1 xic.(chá) de açúcar
- 3 col.(sopa) margarina sem lactose

- 200ml de leite de coco light
- ½ copo (requeijão) de óleo
- ½ prato (mesa) de queijo minas ralado

Modo de preparo:

Descasque a mandioca, passe pelo processador ou rale fino. Coloque num escorredor e lave algumas vezes, para tirar o excesso de amido. Junte o queijo ralado, a manteiga e o óleo e misture bem. Bata os ovos até ficarem esbranquiçados, adicione o açúcar e torne a bater. Despeje sobre a mandioca, misture bem, acrescente o leite e mexa bem, até que os ingredientes bem incorporados. Unte com margarina uma forma redonda de buraco no meio, despeje a massa e leve a assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 50 minutos, ou até que o bolo esteja assado.

### **SUFLÊ DE LIMÃO OU CARAMBOLA OU MORANGO**

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 3 col.(sopa) de açúcar
- ½ col.(sopa) raspa de limão
- 2 col.(sopa) suco limão.

Modo de preparo:

Bata as claras em neve firme, Reserve. Bata as gemas até ficarem esbranquiçadas e fofas. Adicione aos poucos o açúcar, as raspas de limão, sem parar de bater. Acrescente as claras com movimentos leves e circulares. Despeje numa forma de suflê e asse em banho-maria, em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

### **MUSSE DE MANGA OU CARAMBOLA**

Ingredientes:

- ½ kg de manga
- 6 col.(sopa) de açúcar
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 6 col.(sopa) de água
- 3 claras
- 1xic. de suco de manga concentrado.

Modo de preparo:

Descasque a mangas, e bata no liquidificador, com uma xic. de açúcar, até formar um purê. Reserve. Dissolva a gelatina na água por 3 a 4 minutos e leve ao fogo em banho-maria, até amolecer. Junte ao purê e bata por alguns minutos. Bata as claras em neve firme, junte o açúcar restante e bata só para misturar. Adicione ao purê delicadamente. Despeje numa forma de buraco no meio, canelada e molhada com água Leve a geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, desenforme e despeje o suco de manga. Decore com uma manga cortada em leque com folhas de hortelã.