



## MASSA DE PANQUECA

Imagem: Reprodução/WEB



### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 pacotinho de 50 g de queijo ralado

### MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.
2. Em seguida, desligue e com uma colher misture a farinha que grudou no copo do liquidificador.
3. Bata novamente só para misturar e reserve.
4. Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer.
5. Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa.
6. Abaixar o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

#### Dicas:

- Utilize uma frigideira média e antiaderente para fritar as panquecas.
- Use uma concha média e calcule muito bem a quantidade de massa na frigideira.
- Utilize o recheio e o molho de sua preferência (carne moída, frango ou vegetariana, com ricota e espinafre).

**Valor calórico: 138 kcal (unidade pequena).**

## BOMBOCADO DE TAPIOCA

### INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de massa de tapioca
- 1 colher (sopa) rasa de margarina
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 50 g de coco seco ralado (para cobrir)
- 1 colher (sopa) de aroma de baunilha

### MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, deixe a massa da tapioca de molho no leite durante 3 horas.
2. Após esse tempo, bata as claras em neve, junte as gemas, o açúcar, o leite de coco, a margarina derretida e o aroma de baunilha.
3. Junte essa mistura à tapioca, misturando bem devagar. Unte um tabuleiro, coloque nele a massa e cubra com o coco ralado.
4. Asse em forno médio preaquecido durante 40 minutos.

**Valor calórico: 132 kcal (porção média).**



Imagem: Reprodução/WEB

[lucielen.souza@gmail.com](mailto:lucielen.souza@gmail.com)