



SALADA DE FRANGO LIGHT CREMOSO



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem osso
- 2 dentes de alho grandes
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 xícara (chá) de milho verde
- 1 xícara (chá) de ervilha
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada fininha
- ½ cebola em cubos
- 1 limão
- 2 colheres (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- Sal a gosto
- Páprica a gosto
- Orégano a gosto
- Folhas mistas de alface americana e rúcula
- 1 xícara de tomates-cereja cortados ao meio

MODO DE PREPARO

Lave bem o peito de frango com água e vinagre, corte em cubos e tempere com alho, cebola, orégano, páprica e sal. Numa frigideira, coloque o azeite e doure o alho. Em seguida, adicione o frango e cozinhe até ficar macio. Reserve e espere esfriar. Desfie o frango. Rale a cenoura em fatias finas. Misture todos os ingredientes e esprema o limão, adicione as azeitonas, o cheiro-verde, incorpore o iogurte natural e sirva em seguida com as folhas de alface americana e rúcula. Adicione os tomates-cereja e sirva em seguida.

Valor calórico: 43,5 kcal (prato raso de salada).

TORTA CREMOSA DE PALMITO

INGREDIENTES

MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 150 g de manteiga
- 2 gemas
- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher (chá) sal
- 1 gema para pincelar

RECHEIO

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 vidro grande de palmito
- ½ xícara (chá) de azeitonas
- 1 lata de ervilha
- ½ xícara (chá) de salsa e cebolinha
- 1 pote de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o tomate picado e frite. Adicione o palmito, a ervilha, as azeitonas, o sal e a pimenta. Cozinhe por alguns minutos. Acrescente o requeijão cremoso, a salsa, a cebolinha e a farinha. Cozinhe por mais alguns minutos. Coloque num recipiente e reserve.

MASSA

Num recipiente, coloque a farinha de trigo (mas reserve um pouco dela), a manteiga, o sal, as gemas e o iogurte. Misture com as mãos (neste momento, se for necessário, utilize a farinha reservada para dar o ponto). Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos coberta com um pano. A seguir, abra parte da massa com auxílio de rolo. Coloque em assadeira redonda (nº 24) de fundo falso. Empregue o recheio frio. Abra o restante da massa e cubra a torta. Pincele com a gema. Leve ao forno preaquecido (180 °C) por 20 minutos.

Valor calórico: 145 kcal (porção média).

@dralucielen
lucielen.souza@gmail.com

Endereço de atendimento: Consultório Grandocor
Rodovia Raposo Tavares, km 22, The Square Open
Mall, bloco A, sala 427/428, 4º andar.

Fone para agendamento
☎: (11) 97979-5948



VOCÊ REZA POR SUA *família?*

Conheça o Livro **3 Meses com São José - em Oração pela Minha Família**. Uma obra inspirada pela espiritualidade do pai adotivo de Jesus, que te ajudará a orar e a interceder pelos seus.



**O livro é um convite
a esta prática!**

Aproveite esta oportunidade e presenteie amigos que também partilham deste desejo de orar pelas suas famílias, você pode ainda sugerir esta leitura para seus familiares ou grupo de casais de sua paróquia, e assim, realizar uma **corrente de oração**.

À venda nas
melhores livrarias
ou no site

www.avemaria.com.br

AUTOR
COM MAIS DE
1 MILHÃO
DE LIVROS
VENDIDOS!

AM
EDITORA
AVE-MARIA

CONHEÇA ESTE LANÇAMENTO!

Planejar para catequizar!



A mística da ação evangelizadora apresenta o rosto de Cristo com uma abordagem **planejada, afetiva e efetiva** na catequese.

INCLUI MAPA DO PLANEJAMENTO



Um livro para semear virtudes nos catequistas!

Garanta o seu exemplar em

www.avemaria.com.br

Acompanhe as novidades em nossas redes.

