



BATATA INGLESA CROCANTE AO FORNO



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

2 batatas inglesas grandes
 1 ramo de salsinha
 1 dente de alho
 1 colher (café) de orégano
 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
 1 colher (café) de páprica
 100 ml de azeite de oliva mais o suficiente para untar a forma

MODO DE PREPARO

Comece lavando, descascando e cortando as batatas em palitos. Lave-as depois de cortadas e espalhe sobre um pano de prato limpo e seco para retirar o excesso de água. Regue uma forma com um pouco de azeite no fundo, bem espalhado, só para as batatas não grudarem durante o preparo. Espalhe as batatas sobre o azeite, sem deixar uma por cima da outra. Tempere-as com sal, pimenta e páprica e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 35 minutos. Enquanto isso, coloque no liquidificador o alho e a salsinha e bata bem para se misturarem e triturarem. Transfira para uma tigela e misture os 100 ml de azeite, o orégano e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve. Quando as batatas estiverem douradas, retire-as do forno, regue com o molho e sirva quente.

Valor calórico: 120 kcal (porção média).

FILES DE PEITO DE FRANGO RECHEADOS

INGREDIENTES

6 filés de peito de frango
 2 dentes de alho amassados
 Sal a gosto
 2 colheres (sopa) de sopa de cebola (opcional)
 Pimenta-do-reino a gosto
 100 g de bacon picadinho
 50 g de apresuntado picadinho
 50 g de muçarela picadinha
 1 tomate picadinho
 6 azeitonas verdes cortadas ao meio
 Orégano a gosto
 1 colher de requeijão cremoso

MODO DE PREPARO

Abra os filés ao meio, mas sem separar as partes. Tempere com alho, sal, pimenta-do-reino e sopa de cebola. Em seguida, recheie cada peito com porções de bacon, apresuntado, muçarela, tomate e azeitona. Salpique orégano por cima desse recheio. Feche as partes dos filés com palitos de dente. Passe requeijão em todos os lados. Coloque os filés em um refratário e se sobrar algum caldinho do tempero despeje sobre eles. Feche o refratário com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora. Depois disso, tire o papel e deixe dourar 15 minutos de cada lado.

Valor calórico: 165 kcal (porção média).



Imagem: Reprodução/WEB

@dralucielen
 lucielen.souza@gmail.com

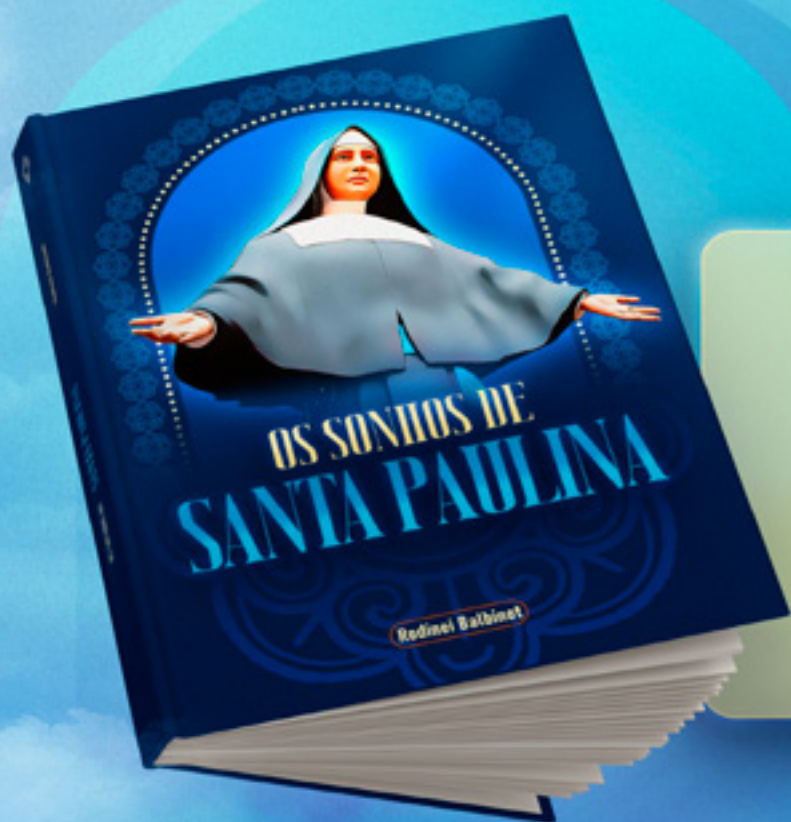
Endereço de atendimento: Consultório Grandocto
 Rodovia Raposo Tavares, km 22, The Square Open
 Mall, bloco A, sala 427/428, 4º andar.

Fone para agendamento
 ☎: (11) 97979-5948

LANÇAMENTO

DESCUBRA COMO DEUS
REVELOU SUA VONTADE A

SANTA PAULINA



OS SONHOS ESTÃO ENTRE AS MAIS CONHECIDAS MANEIRAS QUE DEUS UTILIZA PARA REVELAR SUA VONTADE.

CONHEÇA OS SONHOS QUE LEVARAM A SANTA A INICIAR SUA MISSÃO E DESCUBRA A IMPORTÂNCIA DE SONHAR COM UM MUNDO MELHOR.

ADQUIRA O SEU AGORA MESMO EM

AVEMARIA.COM.BR

ACOMPANHE-NOS



AM
EDITORA
AVE-MARIA

UMA JORNADA DE ORAÇÃO,
CONDUZIDA
por Maria
E ILUMINADA PELO
Espírito Santo!



AUTOR COM MAIS DE
1 MILHÃO
DE LIVROS VENDIDOS

NESTA OBRA, PE. LUÍS ERLIN, AUTOR COM MAIS DE 1 MILHÃO DE LIVROS VENDIDOS, TE CONDUZ EM UM ROTEIRO DE FÉ DE 50 DIAS, PARA APRENDER COM MARIA O PODER DO ESPÍRITO SANTO, CAPAZ DE RENOVAR E TRANSFORMAR SUA VIDA!

VIVA A EXPERIÊNCIA DA ESPERA E DEIXE-SE GUIAR PELO ESPÍRITO SANTO, PELA INTERCESSÃO DE NOSSA SENHORA DE PENTECOSTES!

À VENDA NAS MELHORES LIVRARIAS
OU EM WWW.AVEMARIA.COM.BR

AM
EDITORA
AVE-MARIA