



COOKIES



Imagem: chandlervids / Adobe Stock

INGREDIENTES

1 ¼ xícara (137 g) de farinha de amêndoas
¼ xícara (30 g) de gotas de chocolate amargo ou em pedaços
¼ xícara de coco ralado seco sem açúcar
2 colheres (sopa) de chia
½ colher (chá) de fermento em pó
¼ colher (chá) de sal marinho
1/3 xícara (73 g) de açúcar de coco ou 1 colher (sopa) rasa de eritritol (adoçante)
1 ovo (ou flax egg: 1 colher [sopa] de semente linhaça ou chia de molho em 3 colheres [sopa] de água)
3 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
½ colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Misture tudo.
2. Deixe 20 minutos na geladeira (importante para deixar macio).
3. Depois, com as mãos, molde os cookies. Asse por 16-18 minutos a 180 °C.

ESTROGONOFE DE FRANGO COM IOGURTE

INGREDIENTES

300 g de peito de frango (filé)
1 unidade de cebola (picada)
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de azeite
2 unidades de tomate (sem pele, batidos no liquidificador)
1 copo de iogurte natural
2 colheres (sopa) de ketchup
1 colher de sopa de molho inglês
100 g de champignons
Sal a gosto
Pimenta-do-reino e páprica defumada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o frango em cubinhos ou em tirinhas.
2. Doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente o frango e mexa até começar a dourar.
3. Adicione o molho de tomate, acrescente o ketchup, os champignons e o molho inglês.
4. Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos.
5. Quando começar, a ferver junte o iogurte e mexa até ficar encorpado.
6. Cozinhe por mais 7 minutos e se preferir adicione sal a gosto.

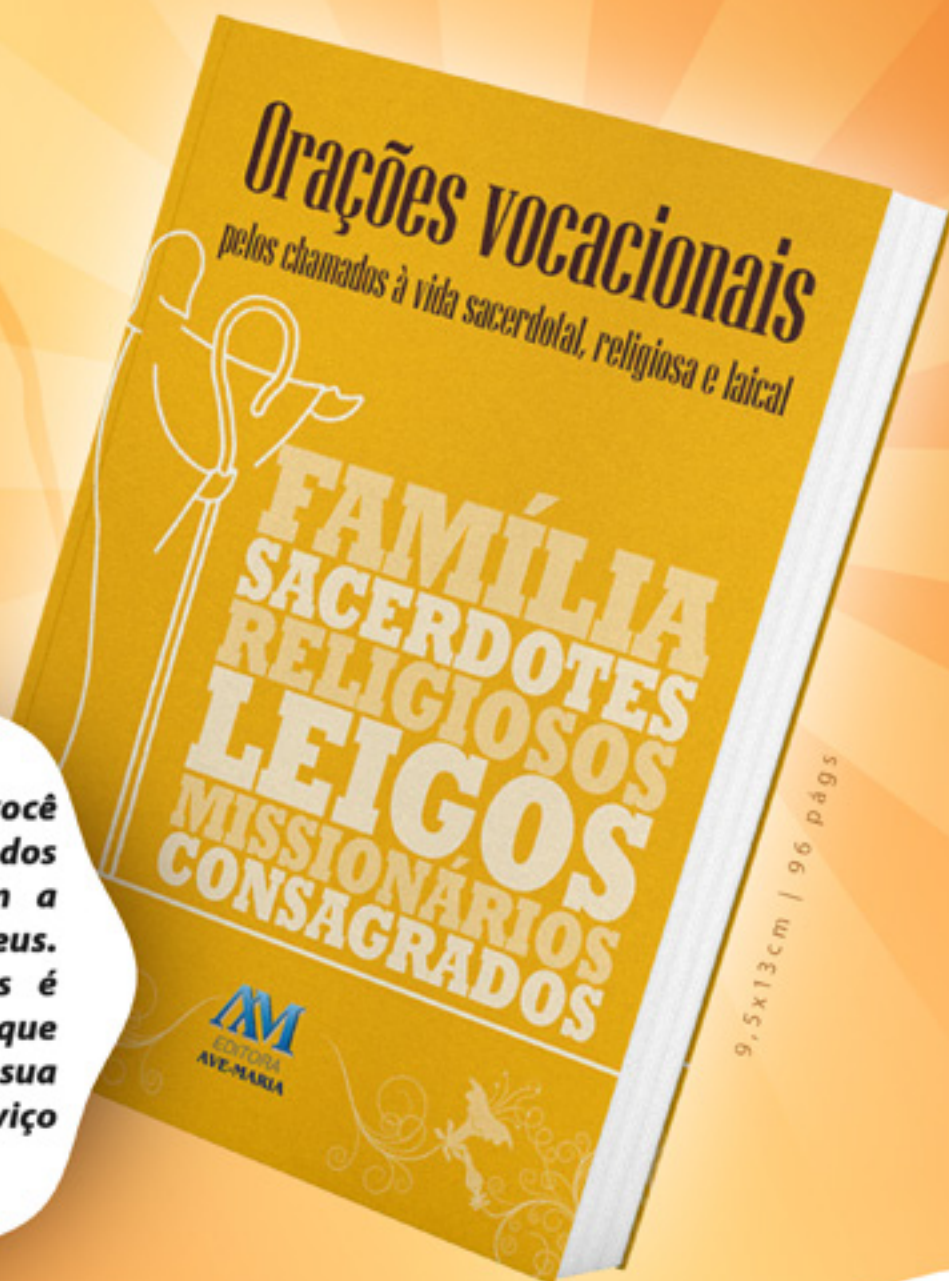


Imagem: Reprodução/WEB

 @NUTRIMARIANAOMATI

**Mariana Omati é formada em Nutrição e apaixonada por gastronomia, alimentação saudável e tudo que envolve saúde. Atua há mais de dez anos na área de nutrição clínica, com atendimento em consultório.*

Que por meio de nossas orações o Senhor suscite novas vocações!



Este é um livro para você rezar pelas vocações de todos aqueles que se colocam a serviço do Reino de Deus. Servir o Reino de Deus é observar as orientações que nos foram reveladas na sua Palavra e colocar-se a serviço do próximo.

Siga-nos nas redes sociais:    

Já a venda na livraria católica mais próxima ou pelo site:

www.avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Um caminho para
entender a importância dos

Santos Anjos!



Esse é
um lançamento
para levar
sempre consigo.



Conheça!

Acesse nosso site
www.avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga nossas
redes sociais

