



BOLACHA TIPO PASSATEMPO



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

¾ xícara (chá) farinha de trigo
¾ xícara (chá) de leite em pó
5 colheres (sopa) de água
2 colheres (sopa) rasas de açúcar
2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
10 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e coloque a água aos poucos até a massa desgrudar das mãos. Enrole a massa em papel filme e leve à geladeira por 30 minutos. Polvilhe farinha de trigo em uma superfície, abra a massa com auxílio de um rolo e corte em formato de retângulos. Unte a assadeira e asse em forno preaquecido a 180 °C por 10 a 15 minutos até dourar embaixo das bolachas. Após esfriar, armazene-as em um pote fechado para manter a crocância. Dica: após esfriar, utilize canetas com tintas comestíveis para fazer os desenhos nas superfícies das bolachas.

33 kcal a unidade. Rende 46 biscoitos

REFRIGERANTE DE LARANJA SAUDÁVEL (SUCO NATURAL)

INGREDIENTES

1 copo (requeijão) de suco de limão (250 ml, por volta de 12 limões)
3 cenouras médias (mais ou menos 218 g)
1 laranja
2 litros de água
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a laranja levemente, sem a parte branca, porque amarga o suco. Bata no liquidificador a cenoura e a casca da laranja com 1 litro de água. Coe em peneira. Em uma jarra, adicione os sucos dos limões, da laranja, o açúcar e o restante da água. Misture bem. Rendimento: 2,5 litros.

Copo de 200ml 32 kcal sem a adição de açúcar 32 kcal. Adicionando açúcar, 100 Kcal.



Imagem: Reprodução/WEB

**Tábata Mesquita Sampaio há doze anos exerce seu trabalho na área de nutrição, com atendimento em consultório e na rede pública de educação de sua cidade. Acredita melhorar a vida das pessoas por meio de uma alimentação saudável que seja também prazerosa e ama cozinhar. Trabalha com e por amor. Para saber mais, acesse o Instagram @nutritabatamesquita.*

Uma obra inspiradora, alimento para nossa fé e espiritualidade!

Escrito por Angela Abdo, fundadora do movimento "Mães que oram pelos filhos" e pelo Pe. Vicente de Paula Neto, bth, Coordenador da Comunidade Bethânia, esta obra responde a diversas mensagens e cartas de mães que buscam na fé a resposta para suas angústias, aflições e preocupações, mostrando como por meio da oração, da leitura da Palavra de Deus e da prática da Doutrina Católica, toda mãe pode encontrar a paz e a salvação para si mesma e para seus amados filhos.

Angela Abdo
Pe. Vicente de Paula Neto, bth

Cartas de uma mãe que ora

Para uma vivência
de oração no cotidiano



AM
EDITORA
AVE-MARIA

Quer saber mais sobre
nossos lançamentos? Siga-nos



AM
EDITORA
AVE-MARIA

Compre o seu no site:
avemaria.com.br

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

