



CREPE SALGADO



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

MASSA

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) rasa de requeijão
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia ou tapioca
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de chia e gergelim (opcional)

RECHEIO

- 2 fatias de queijo (45 g)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa. Unte uma frigideira com azeite de oliva, salpique chia para acomodar a massa e depois ligue fogo baixo até a massa firmar. Acrescente o queijo na metade da massa, feche o crepe e retire do fogo quando o queijo derreter.

Contém 112 Kcal

BOLO DE IOGURTE E AVEIA

INGREDIENTES

MASSA

- 3 xícaras (chá) de farelo de aveia
- 1 copo de iogurte natural
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou óleo de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento

COBERTURA

- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- 6 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata bem os ovos e acrescente a manteiga e o açúcar; adicione os demais ingredientes e por último o fermento. Unte uma forma pequena. Asse em forno preaquecido a 200 °C. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da cobertura e cubra o bolo.

Dica: pode-se enfeitar com nozes, castanhas e gotas de chocolate.

Contém 77,76 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.*

Linha sazonal 2023

A Editora Ave-Maria sabe da importância de se manter conectado com a Palavra de Deus. Por isso, preparou uma linha de produtos sazonais que irão te acompanhar em sua jornada espiritual durante o ano de 2023.

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Renove sua
intimidade com
a Palavra de
Deus

↖
Dia a dia Paroquial



↖
Diários Bíblicos



↖
Palavra
e Vida

↖
Diário Orante

Confira os produtos também em
nosso site: avemaria.com.br

Siga-nos em nossas
redes sociais:



LANÇAMENTO

arcangjo

Uma obra capaz de
acolher e amparar um
CORAÇÃO ENLUTADO



O livro de **Célia Alves Cardoso** é como um aconchego para quem perdeu um ente querido. Ele mostra como Deus dá a força necessária para passar pela dor do luto, sugerindo passagens bíblicas para abrir as portas do coração para a cura interior.

Acompanhe as novidades
em nossas redes sociais



Peça já o seu no site
www.avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA