



Imagem: Reprodução/WEB



PANQUECA FITNESS COM FARINHA DE AVEIA

INGREDIENTES

MASSA

- 3 ovos (sendo 3 claras e apenas 1 gema)
- 3 colheres de azeite
- 1 ½ cenoura ralada bem fino
- 2 xícaras (chá) de leite semidesnatado ou desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de amido de milho (maizena)
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) fermento
- Sal a gosto

RECHEIO DE FRANGO

- 1 peito de frango cortado em cubos grandes
- 4 dentes de alho
- ½ cebola média cortada em cubos
- ½ pimentão verde picadinho
- 1 tomate picado em cubos
- ½ caldo de galinha
- 1 colher (sopa) rasa de colorífico (colorau) ou páprica
- 1 colher (chá) de orégano
- 2 colheres de azeite
- Cheiro-verde a gosto
- Água quente

MODO DE PREPARO

Inicie o preparo começando sempre pelo recheio. Em uma panela de pressão aquecida, adicione as 2 colheres de azeite e doure o pimentão picado. Assim que estiver dourado, adicione a cebola, o alho e o caldo de galinha. Mexa até que o caldo de galinha se desmanche. Assim que ele se desmanchar, adicione o peito de frango, o tomate, o colorau, o orégano e mexa. Por último, adicione água quente até cobrir toda a mistura e cozinhe na pressão por aproxi-

madamente 20 minutos ou até que o frango se desmanche e desfie sozinho no interior da panela, dependendo do seu fogão. Assim que desfiar e estiver pronto, finalize com o cheiro-verde. Enquanto o recheio cozinha, prepare a massa: em um liquidificador, bata as 3 claras, a gema, o azeite, a cenoura e o leite até que tudo fique homogêneo. Por último, adicione na mistura a farinha de aveia, o amido de milho (maizena), o orégano, o fermento, sal a gosto e bata novamente. Em uma frigideira antiaderente preaquecida em fogo baixo, faça os discos com a massa usando como medida uma concha rasa. Tome cuidado para não quebrar ao virar os discos, pois a massa fica bem fina e macia. Por fim, recheie os discos com o frango e enrole-os. **Valor calórico: 169,68 kcal.**

Imagem: Reprodução/WEB



CREME DE ABÓBORA COM CAMARÃO

INGREDIENTES

- ½ kg de abóbora descascada e picada
- 300 ml de azeite
- 80 g de alho
- 300 g de cebola picada
- 600 g de camarões pequenos
- 150 g de gengibre picado
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione a abóbora, coloque água para cozinhar e tempere com sal a gosto. Após o cozimento, bata no liquidificador, coloque em uma panela e adicione o camarão e o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar por 15 minutos. Decore com couve frita e camarões inteiros.

Valor calórico: 94.45 kcal.

BÍBLIA SAGRADA AVE-MARIA

EDIÇÃO PASTORAL CATEQUÉTICA • EDIÇÃO PASTORAL CATEQUÉTICA • EDIÇÃO PASTORAL CATEQUÉTICA
CAPA NOVA!



Com um visual inovador, mantendo toda credibilidade e tradição, as novas edições trazem na capa a simbologia do Cordeiro de Deus, que representa o amor de Cristo e a nossa salvação.

✓
Papel Bíblia para uma leitura agradável

✓
Notas de rodapé

✓
Mapas

✓
Índice Doutrinal

✓
Orações diárias do cristão

À VENDA NAS MELHORES
LIVRARIAS OU NO SITE
AVEMARIA.COM.BR

SIGA-NOS NAS
REDES SOCIAIS



UM **BOX COMPLETO** PARA VOCÊ VIVER A EXPERIÊNCIA DE **GESTAR JESUS EM SUA VIDA!**

AUTOR COM
MAIS DE
1 MILHÃO
DE LIVROS
VENDIDOS!

Este box especial contém o livro "9 Meses com Maria", que proporciona aos leitores uma experiência única, ao acompanhar em uma jornada de oração toda a gravidez de Maria. E ainda está repleto de itens devocionais que tornam essa jornada ainda mais incrível!



VEJA TODOS OS ITENS QUE VOCÊ ENCONTRA NO BOX:



LIVRO 9 MESES COM MARIA
CARTA ASSINADA PELO AUTOR
PULSEIRA DE SILICONE
MEDALHA DEVOCIONAL
BLOCO DE ANOTAÇÕES
PÔSTER DE NOSSA SENHORA GRÁVIDA
POSTAL COM A ORAÇÃO DA GRAVIDEZ DE MARIA
MARCA-PÁGINAS DE NOSSA SENHORA GRÁVIDA



NA LIVRARIA CATÓLICA MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ OU EM:

AVEMARIA.COM.BR

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



*Imagens meramente ilustrativas. Edição limitada.