



Imagem: Reprodução/WEB

PIPOCA DE SAÇU

INGREDIENTES

50 g de sagu
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela, adicione o sagu e mexa. Cubra-a com a tampa e mexa de vez em quando até estourar todos os grãos. Finalize com sal e sirva em seguida.

Valor calórico: 59 kcal.

ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES

500 g de frango moído
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de farinha de aveia
1/3 xícara (chá) de parmesão ralado
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e misture bem até formar uma massinha. Pegue pequenas porções da massa e molde em formato de bolinhas do tamanho que desejar. Transfira-as para uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 220 °C por cerca de 30 minutos, virando as almôndegas na metade do tempo.

Valor calórico: 127 kcal.



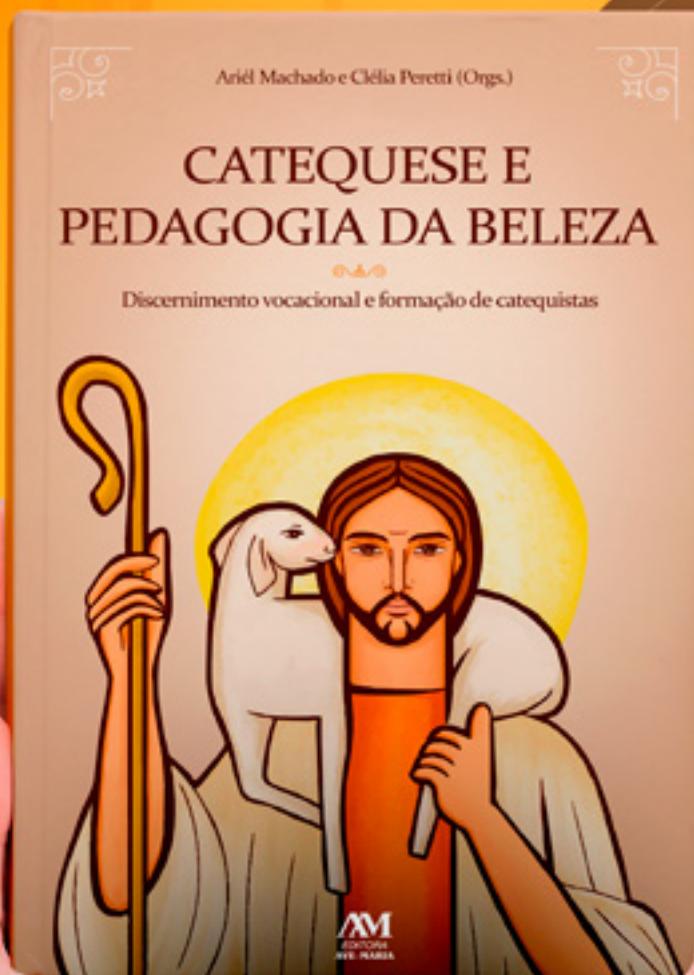
Imagem: Reprodução/WEB

Alimentação saudável é, sem sombra de dúvidas, uma das melhores formas para alcançar qualidade de vida. Por meio dela, nosso corpo funciona adequadamente e, além disso, auxilia na prevenção de doenças.

Deve ser balanceada, rica em proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas, água e sais minerais. Esses itens são essenciais para todas as pessoas que pretendem ter uma vida melhor. A diversidade de grãos, verduras, legumes e frutas deve fazer parte das refeições do dia a dia.

LANÇAMENTO

A SUA MISSÃO CATEQUÉTICA JUNTO AO CORAÇÃO DE CRISTO!



Um livro para aperfeiçoar e atualizar as práticas cotidianas dessa missão!

Essa obra, produzida para catequistas e coordenadores de catequese, tem por objetivo levar ricos ensinamentos a você que se coloca em missão para evangelizar o mundo!

O novo livro da Editora Ave-Maria contempla profundos estudos da fé cristã, bem como as diferentes formas de evangelizar.

ACESSE

avemaria.com.br

E GARANTA JÁ O SEU!

SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS



AM
EDITORA
AVE-MARIA

Um Livro para
você que deseja
ser mais como

MARIA!



Aprenda com Maria de Nazaré, por meio de meditações do Magnificat, a permanecer aberta ao Espírito Santo, buscando a fidelidade da proposta de Deus para sua vida.

Leia, medite e se inspire na matriarca alegre e de coração feito de pureza, esperança e obediência que ela sempre foi.

Garanta o seu e se permita experimentar essa espiritualidade!

Adquira o seu em: avemaria.com.br
ou na livraria católica mais próxima de você.

Siga-nos nas redes sociais:    