



Imagem: Reprodução/WEB

PANQUECA VERDE DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (140 g)
- 1 xícara (chá) de leite (240 ml)
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

Calda

- Ricota
- Tomates secos

MODO DE PREPARO

Separe todos os ingredientes para fazer a massa da panqueca verde de espinafre. Em uma panela com água fervendo, adicione as folhas de espinafre para branqueá-las por cerca de 2 minutos. Escorra o espinafre, passe em água corrente e esprema para retirar o excesso de água. Adicione o espinafre branqueado, o leite e o ovo no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea. Em uma tigela, misture a farinha e o sal e adicione a mistura de líquidos. Mexa bem com um batedor de arame até ter uma massa homogênea e sem grumos. Em uma frigideira antiaderente ainda fria, adicione a massa com auxílio de uma concha e espalhe até chegar ao tamanho e espessura que desejar. Deixe em fogo médio, espere a massa firmar bem e vire com uma espátula. Deixe dourar do outro lado e reserve. Repita o processo até acabar a massa.

Dica: entre uma panqueca e outra, pode deixar a frigideira esfriar por uns minutos para facilitar espalhar a massa. Quando a frigideira está muito quente, pode ser difícil espalhar a massa porque ela cozinha rapidamente. Sirva ou recheie como

quiser. Aqui colocamos ricota e tomates secos e enrolamos. Sua panqueca verde com espinafre estará pronta para ser servida!

Valor calórico: 256,15 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB

MASSA DE PASTEL COM CREME DE LEITE

INGREDIENTES

- 200 ml de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (280 g)
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Comece separando os ingredientes para a sua massa de pastel com creme de leite. Em uma tigela, misture o creme de leite, o sal e metade da farinha de trigo com uma colher. Continue adicionando a farinha aos poucos até formar uma massa homogênea e que não gruda na mão. Em seguida, abra a massa com um rolo e deixe-a bem fininha para o pastel fritar bem e por igual. Depois é só cortar em círculos usando um cortador (se não tiver, use a boca de um copo, mesmo). Adicione o recheio de sua preferência e feche a massa com a ponta de um garfo. Sua massa de pastel com creme de leite está pronta! Agora é só fritar em óleo novo e limpo.

Valor calórico: 187 kcal.

ANGELA ABDO

Aprendendo a ser Livre

AM

ANGELA ABDO

Aprendendo a ser Livre

Superação e cura dos sentimentos de rejeição



UM LANÇAMENTO DE
Angela Abdo
Fundadora do Movimento Mães que Cram pelos Filhos

Curar-se no amor do Senhor para **ser feliz!**



Deixe que haja luz sobre a dor que te persegue e aprenda fazer dos sofrimentos uma oportunidade para **crescer, amadurecer e ser feliz.**

Siga-nos para ficar por dentro dos nossos lançamentos

@editoraavemaria

Acesse nosso site
avemaria.com.br



Ame a
Palavra
 de **Deus**
 e sua vida
florescerá!

A Bíblia Capa Flores traz em toda sua delicadeza, a força e a sabedoria do Evangelho para florescer um tempo de graças em sua vida.

Acesse nosso site

avemaria.com.br

e adquira a sua!

Lançamento



Siga-nos nas
 redes sociais



AM
 EDITORA
 AVE-MARIA