



Imagem: Reprodução/WEB



YAKISSOBA DA CASA

INGREDIENTES

300 g de espaguete
1 cebola grande cortada em pedaços médios
1 colher (sopa) de óleo
½ maço pequeno de brócolis
½ maço pequeno de couve-flor
10 colheres (sopa) de molho *shoyu*
400 g de carne cortada em tiras
100 g de *champignons*
1 cenoura cortada em rodelas
250 ml de água
1 colher (sopa) de amido de milho, dissolvido em 50 ml de água
Acelga a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em ponto al dente e reserve. Em uma panela, adicione o azeite, a cebola, a carne e refogue bem. Adicione o molho *shoyu* e cozinhe por 3 minutos em fogo médio. Acrescente mais água, aguarde levantar fervura e adicione o amido de milho. Mexa até engrossar, abaixe o fogo e adicione os *champignons*, a couve-flor, os brócolis e a cenoura. Cozinhe por 8 minutos e acrescente, por último, a acelga e o macarrão. Misture bem, acerte o sal e tampe a panela por mais 1 minuto. Está pronto para servir!

Valor calórico: 138,87 kcal.

BOLO GELADO DE COCO LOW CARB

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
1 xícara (chá) de coco ralado
1 xícara (chá) de adoçante xilitol
1 xícara (chá) de leite de coco
½ xícara (chá) de óleo de coco (derretido)
1 colher (chá) de extrato de baunilha
4 ovos
1 colher (café) rasa de goma xantana
1 colher de sopa de fermento para bolo

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes (deixe o fermento por último). Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e polvilhe coco torrado ralado. Sua receita está pronta! Sirva gelado e, para molhar o bolo, utilize leite de coco, manteiga de coco e adoçante.

Valor calórico: 170 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.

UM ESPELHO DE
VIRTUDES PARA





todas as mulheres



Viva o privilégio
de aprender com as
mulheres da Bíblia e seu
testemunho de oração,
fé e obediência a Deus.



Siga-nos nossas redes sociais

    @editoraavemaria

Acesse nosso site

avemaria.com.br

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Bíblia

Capa

Símbolos

Lançamento!



A Presença de
Deus viva no
meio de nós.

Contemple com a nova Bíblia Capa Símbolos
a simbologia cristã que revela a presença amorosa
de Deus no ordinário da nossa vida.

Acesse avemaria.com.br,
conheça em detalhes e
adquira a sua!

AM
EDITORA
AVE-MARIA

Siga-nos nas
redes sociais

