



Imagem: Reprodução/WEB

MACARRÃO CREMOSO DE PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

500 g macarrão tipo penne
1 lata de molho de tomate pronto
2 medidas da lata de água
200 g de presunto picado
200 g de queijo muçarela picado
250 g de queijo cremoso
2 cubos de caldo de legumes

MODO DE PREPARO

Coloque a água, o molho de tomate, o caldo de legumes e o presunto na panela de pressão. Aguarde ferver, acrescente o macarrão e tampe a panela. Assim que pegar pressão, desligue o fogo e aguarde sair a pressão completamente. Abra e acrescente a muçarela e o queijo cremoso, misture bem e sirva quente.

Valor calórico: 188,17 kcal

SURPRESA DE ABACAXI

INGREDIENTES

1 abacaxi descascado e picado
2 xícaras (chá) de açúcar
1 lata de leite condensado
350 ml de leite
2 colheres (sopa) de amido de milho
4 gemas peneiradas
1 lata de creme de leite sem soro (ou caixinha)
4 claras em neve batidas com 5 colheres de açúcar
2 colheres (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em uma panela em fogo médio, coloque o abacaxi picado com 2 xícaras de açúcar e deixe cozinhar até virar quase uma geleia. Retire do fogo e coloque em um refratário e reserve. Depois, bata no liquidificador o leite condensado, o leite, o amido de milho, as gemas peneiradas. Coloque numa panela e mexa sem parar até cozinhar. Retire do fogo e adicione o creme de leite e mexa bem. Despeje o abacaxi e reserve. Na batedeira, bata bem as claras e as 5 colheres de açúcar com a essência (opcional) até ficar bem duro em ponto de suspiro. Despeje o suspiro por cima do creme e leve ao forno médio para dourar por cerca de 20 minutos. Leve à geladeira e sirva. Fica uma delícia, é uma receita barata e gostosa.

Valor calórico: 224,5 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

