



Imagem: Reprodução/WEB

COXINHA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

Massa

- 2 copos (americanos) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cubo de caldo de galinha
- 2 copos (americanos) de farinha de trigo
- ½ kg de mandioca cozida

Recheio

Carne seca refogada com cebola e cheiro-verde, desfiada (retire o sal antes).

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo o leite, a margarina e o caldo de carne. Quando ferver, junte toda a farinha. Mexa até cozinhar bem. Desligue. Misture a mandioca e sove para agregar. Modele as coxinhas colocando o recheio. Passe no ovo, na farinha de rosca e frite.

Valor calórico: 145 Kcal.

IOGURTE CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 200 g de iogurte natural
- 1 pacote de suco em pó sabor morango

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa. Dispense a mistura em um recipiente e leve à geladeira até que esteja firme.

Valor calórico: 224 Kcal.



Imagem: Reprodução/WEB