



Imagem: Reprodução/WEB

PÉ DE MOÇA

INGREDIENTES

500 g de amendoim (torrado e sem a pele)
2 xícaras (chá) de açúcar refinado
2 colheres (sopa) de margarina sem sal
1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

Abra o leite condensado e reserve. Coloque em uma panela o amendoim, o açúcar e a margarina. Mexa com uma colher de pau, sem parar para não queimar. Quando derreter por igual e ficar um caramelo, jogue o leite condensado mexendo rapidamente até desgrudar do fundo da panela. Despeje em uma forma untada com margarina. Corte em quadradinhos antes de esfriar.

Valor calórico: 221 Kcal.

CALDO VERDE

INGREDIENTES

4 batatas médias
1 tablete de caldo de galinha
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (sopa) rasa de sal a gosto
5 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de couve-manteiga cortada em tiras
1 linguiça calabresa defumada cortada em rodelas

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, coloque as batatas, o caldo de galinha, o óleo, a água e sal. Cozinhe por cerca de 10 minutos (comece a contar o tempo depois que a panela começar a chiar) até a batata desmanchar. Em seguida, bata tudo no liquidificador. Acrescente as rodelas de calabresa e ferva. Desligue o fogo e adicione a couve-manteiga. Na hora de servir, coloque um fio de azeite ou *croutons*.

Valor calórico: 180 Kcal.



Imagem: Reprodução/WEB