



Imagem: Reprodução/WEB



BATATINHAS EM CONSERVA FÁCIL E SABOROSA

INGREDIENTES

1 kg de batatinhas bolinhas cozidas com sal
1 cebola grande
2 dentes de alho
1 maço de salsinha (com talos)
1 colher (sopa) de orégano
2 colheres (sopa) de sal
200 ml de vinagre
200 ml de água
200 ml de óleo ou azeite

MODO DE PREPARO

Comece lavando bem as batatinhas e cozinhando-as com sal até ficarem macias, mas sem desmanchar. Em seguida, faça alguns furos nas batatas com um garfo, isso ajuda o tempero a penetrar melhor. Coloque-as ainda quentes em vidros de conserva previamente esterilizados com água fervente. Para o molho, bata no liquidificador a cebola, o alho, a salsinha, o orégano, o sal, o vinagre, a água e o óleo (ou azeite) até formar uma mistura homogênea. Despeje o molho sobre as batatas, preenchendo bem todos os espaços do vidro. O segredo dessa receita é deixar o tempero curtir: mantenha o vidro fechado fora da geladeira por 3 dias, agitando diariamente para que o sabor se espalhe. Depois desse tempo, as batatinhas estarão prontas para servir e podem ser consumidas por semanas, desde que fiquem bem vedadas.

Dica: experimente adicionar pimenta-do-reino, louro ou até pimentas inteiras para dar um toque picante especial!

PANQUECA DE BANANA FIT

INGREDIENTES

1 banana
2 colheres (sopa) de aveia
1 colher de cacau em pó 100%
2 ovos

MODO DE PREPARO

Amasse a banana, depois coloque em um recipiente fundo, bata com o garfo os 2 ovos junto com a banana, acrescente a aveia e o cacau. Bata tudo com o garfo e depois coloque na frigideira untada e antiaderente, tampe a frigideira e vire após dourar. Minha dica é fazer panquecas pequenas, pois ficam mais fáceis de virar. Quando estiverem prontas, você pode polvilhar coco ralado sobre as panquecas.



Imagem: Reprodução/WEB