



Imagem: Reprodução/WEB



WRAP

INGREDIENTES

½ kg de farinha de trigo
4 colheres (chá) de sal
4 colheres (chá) de açúcar
6 colheres (sopa) de manteiga
15 g de fermento biológico
1 clara

MODO DE PREPARO

Peneire a farinha, junte o sal, o açúcar, 4 colheres de manteiga, o fermento, a clara e 1 xícara (chá) de água morna. Bata na batedeira em velocidade média até a massa ficar homogênea. Divida a massa em 14 partes iguais, faça bolinhas e embrulhe-as com filme plástico. Deixe descansar por 25 minutos. Em seguida, coloque a massa numa superfície enfarinhada. Abra cada uma das bolas com um rolo de macarrão, ou uma garrafa de vidro esterilizada, até obter uma espessura de aproximadamente 1 mm e 29 cm de diâmetro. Com a manteiga restante, unte 4 assadeiras. Disponha as massas e leve ao forno por 20 minutos. A massa deverá ficar levemente firme e não deverá dourar. Assim que retirar as massas do forno, guarde-as, uma a uma, em saco plástico próprio para alimentos para não perderem umidade. O pão pode ser guardado em geladeira de 1 a 3 dias. Deixe as massas enroladas no saco plástico e retire somente antes de usar. Recheie a gosto, enrole e aqueça no forno.

Valor calórico por porção:
181 kcal (cada wrap).

BRIGADEIRO DE CENOURA COM NUTELLA

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
50 g de chocolate branco
200 g de cenoura
Açúcar colorido para granular (pelo menos duas opções; sugestões: amarelo e laranja)
Corante laranja em gel
Nutella

MODO DE PREPARO

Despeje as cenouras descascadas e cortadas em rodellas no liquidificador junto com o leite condensado, o corante e bata até formar uma mistura homogênea. Transfira para uma panela, adicione o creme de leite e o chocolate branco, mexa bem e cozinhe em fogo baixo até atingir a consistência de brigadeiro. Após esfriar, enrole a massa em bolinhas, passe-as no açúcar granulado e peneire para remover o excesso. Por fim, com um saco de confeiteiro, recheie os brigadeiros com *Nutella* e sirva.

Valor calórico por porção:
110 kcal (cada brigadeiro).



Imagem: Reprodução/WEB