



Imagem: Reprodução/WEB



ESCONDIDINHO DE CARNE SECA

INGREDIENTES

1 kg de mandioca cozida
1 lata de creme de leite com soro
2 colheres (sopa) de margarina
½ kg de carne seca dessalgada e cozida
1 cebola média picadinha
4 dentes de alho esmagados
2 tomates sem casca e picados
Sal a gosto
Pimenta a gosto
Queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Esprema a mandioca ainda quente e leve ao fogo em uma panela com a margarina e o sal. Quando estiverem bem misturados acrescente o creme de leite, misture e reserve. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite. Acrescente a carne seca desfiada e deixe fritar um pouco. Acrescente os tomates e deixe cozinhar até ficarem murchos, acerte o sal se achar necessário. Em um refratário untado com azeite, coloque uma camada do purê de mandioca, a carne seca e termine com o restante do purê. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno pra gratinar.

Valor calórico por porção: 181 kcal.

PUDIM DE GELADEIRA (SEM FORNO)

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 lata de leite (use a medida da lata de leite condensado)
1 gelatina sem sabor

CALDA

2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina sem sabor de acordo com as instruções do fabricante. Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. Calda: coloque o açúcar em uma forma redonda com fundo central e leve ao fogo até caramelizar. Despeje o líquido na forma e leve à geladeira até que fique bem firme. Desenforme e sirva.

Valor calórico por porção: 110 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB