

### **Massa Básica de Cookie**

4 xícaras de chá de farinha de aveia

4 xícaras de gérmen de trigo tostada

2 xícaras de farelo de trigo

2 xícaras de farinha de trigo integral

Misture todos os ingredientes e reserve.

### **Biscoito Integral**

2 xícaras de chá de massa básica

1 xícara de chá de açúcar mascavo

½ xícara de chá de açúcar refinado

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio

½ xícara de chá de óleo de canola

2 ovos

1 colher de café de essência de baunilha

1 xícara de linhaça triturada

¼ de água ou até dar liga

### **Cobertura:**

Barra de chocolate branco picado e derretido

**Preparo:** misture todos os ingredientes( exceto o chocolate) até ficar uma massa homogênea. Abra a massa com espessura de + ou – 1cm, recorte no formato que desejar. Coloque em assadeira untada. Asse por 15 minutos em forno médio, retire-o, vire os biscoitos, vire-os e asse por mais 10 minutos. Com um bico de confeiteiro, faça riscos em cima do biscoito.

### **Bolo de chocolate com coco**

7 ovos

7 colheres de sopa de açúcar

7 colheres de sopa de chocolate em pó

4 colheres de sopa de óleo

2 colheres de sopa de margarina

100gr de coco ralado seco

1 colheres de sopa de fermento em pó

**Cobertura:** 1 lata de creme de leite

4 colheres de sopa de chocolate em pó

2 colher de sopa de açúcar

**Massa:** bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o chocolate, o óleo e a margarina. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente o coco ralado e o fermento. Coloque em forma redonda, untada e forrada com papel manteiga. Forno a 180° por 30 minutos. Misturar a cobertura e levar ao fogo até iniciar fervura, colocar sobre o bolo ainda quente.

### **Bolo de Laranja com Linhaça**

2 ovos

½ xícara de açúcar refinado

½ xícara de açúcar mascavo

½ xícara de óleo

1 xícara de farinha de trigo

- 1 xícara de suco de laranja sem coar
- 1 xícara de linhaça triturada
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Bata no liquidificador os ovos, os açúcares, a farinha de trigo, o suco e o sal. Coloque em um refratário e acrescente a linhaça e o fermento, mexendo suavemente até a massa ficar homogênea. Despeje a mistura em forma untada e coloque para assar em forno pré-aquecido por 20 a 30 minutos.

**Calda:** ¼ xícara de suco de laranja

- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher rasa de amido de milho

Leve ao fogo até engrossar e despeje sobre o bolo depois de pronto e ainda quente.

### **Coxinha de Galinha sem glúten**

- 1 litro de leite integral
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 500 gr de mandioca cozida e espremida
- 3 xícaras de chá de creme de arroz
- 2 ovos

#### **Recheio:**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alhos picados
- 400 gr de frango sem pele cozido e processado
- 1 tablete de caldo de galinha
- sal, pimenta, orégano à gosto

**Para empanar:** ½ xícara de chá de creme de arroz

- 2 colheres de sopa de creme de arroz
- 3 xícaras de chá de fubá

**Preparo: Massa:** cozinhar a mandioca em panela de pressão. Depois de cozida passar pelo processador ou espremedor de batatas, em seguida aquecer o leite, a manteiga e os caldo de galinha e acrescentar a mandioca, após ferver, colocar o creme de arroz aos poucos. Em seguida colocar a massa em um refratário, esperar esfriar um pouco e sovar a massa. Modelar as coxinhas utilizando a massa e o recheio de frango. Passar no leite com o creme de arroz, em seguida passar no fubá e fritar as coxinhas em óleo quente.

**Recheio:** aquecer o óleo em panela de pressão e fritar o frango rapidamente. Acrescentar água juntamente com o caldo de galinha e o sal, deixar cozinhar por 20 minutos. Retirar a água desossar e passar no processador ou desfilar. Picar os tomates sem pele, a cebola e o alho para o refogado. Aquecer o azeite e acrescentar o alho e a cebola, após dourar, acrescentar os tomates, colocar o frango e os temperos. Reservar até o momento de moldar as coxinhas.

### **Esfira de Carne de Soja**

- 1 ½ colher de sopa de fermento biológico
- 2 colheres de sopa de açúcar

1 xícara de chá de água morna  
5 colheres de sopa de óleo  
½ colher de sal  
4 xícaras de farinha de trigo

**Recheio:** 1 tomate

1 xícara de chá de proteína texturizada de soja  
2 cubos de caldo de legumes  
½ cebola  
1 dente de alho  
113 g de escarola  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de margarina

cheiro verde à gosto

**Preparo:** Dissolva o fermento no açúcar, junte a água morna, o óleo, o sal e ao farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos e formar bolhas. Cubra e deixe descansar por 30 min. Coloque ao proteína texturizada de molho em 1 xícara de água quente com o caldo de legumes. Refogue todos os ingredientes do recheio em uma panela. Faça as esfiras abertas e coloque o sobre elas o recheio.

### **Pizza Arroz**

3 xícaras de arroz  
½ xícara de óleo de soja  
1 xícara de leite  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
2 ovos.

**Recheio:**

250gr de mussarela  
250gr de presunto  
1 lata de milho  
orégano à gosto  
azeite à gosto

**Preparo:** bata no liquidificador o arroz, o óleo, o leite, o fermento e os ovos. Coloque a mistura em uma assadeira untada e leve para assar por 40 minutos. Logo após recheie a pizza e coloque no forno para derreter o queijo e dourar.

### **Biscoito (tipo sequilho) de canela**

1 xícara de amido de milho  
4 colheres (sopa) açúcar  
½ colher de café fermento em pó  
½ xícara chá margarina  
2 colheres (sopa) de leite  
½ xícara (chá) farinha de soja  
1 colher (café) de canela em pó

**Modo de preparo:**

Derreter e esfriar a margarina, reservar. Colocar em uma vasilha adequada, todos os ingredientes e misturar bem. Acrescentar a margarina derretida e mexer até conseguir uma

massa ideal. Fazer a moldagem dos biscoitos, Colocar em assadeira untada e polvilhada e levar ao forno para assar. Deixar esfriar e embalar.

Rende aproximadamente 46 porções

Valor calórico 233,73 kcal por porção de 35g