

Torta de Legumes

3 unidades de ovos
2 e ½ xícara de chá de leite semidesnatado
100 g de queijo parmesão
100g de cenoura
100g de brócolis japonês
100g de tomate
100g de batata inglesa
1 xícara de chá de farinha de trigo
300 g de frango desfiado
1 pitada de sal

Modo de Preparo: Lave, pique e cozinhe a cenoura, batata e o brócolis. Misture os legumes cozidos e o tomate sem pele e sem semente com os ovos, o leite, a farinha de trigo, frango e sal. Coloque em um tabuleiro untado. Por último salpique queijo parmesão. Asse em forno pré aquecido por 20-30 minutos.

Bolo Energético de Banana com Canela

3 xícaras de chá de açúcar
250g margarina Becel®
6 unidades de ovos
200 mL de leite semidesnatado
500g de farinha de trigo com fermento
10 unidades de Banana Prata
Canela em pó (2 col de sopa)

Modo de Preparo: Bata no liquidificador o açúcar, a margarina, os ovos e o leite. Despeje o creme em um refratário, coloque aos poucos a farinha de trigo e misture bem. Deixe descansar por 15 minutos. Unte a forma. Misture uma xícara de açúcar com a canela em pó e espalhe na forma untada. Coloque as bananas em fatias forrando a base da forma e despeje sobre elas a massa. Leve ao forno bem aquecido por 40 minutos

Bolo de Cenoura Integral

3 unidades grandes de cenoura
1/3 xícara de óleo de girassol
3 unidades de ovos
1 xícara e 1/2 de açúcar
9 colheres de sopa de farinha de trigo integral
3 colheres de sopa de fubá
110 gramas de farinha
1 colher e ½ de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo: Bata as claras em neve e reserve. Bata no liquidificador as cenouras sem casca picada em cubos, o óleo, o açúcar e as gemas até formar um creme liso. Junte a farinha de trigo com o fubá, o fermento e o sal e em seguida adicione o creme liso, mexendo vagarosamente. Posteriormente adicione a clara em neve à mistura e mexa devagar. Unte a forma com manteiga e farinha de trigo e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido por 20-30 minutos