

Receitas do Campo



Dica - Para que o frango fique mais macio, coloque uma pitada de fermento em pó na água do cozimento.

Bolo de maçã sem glúten

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de creme de arroz
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de leite de soja sem lactose
- 2 maçãs raladas (400g)
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- açúcar de confeiteiro para polvilhar

MODO DE FAZER

- Em uma tigela misture os ingredientes secos
- No liquidificador, bata os ovos junto com 1 xícara (chá) de água



(200ml), o leite de soja e o óleo

- Junte essa mistura aos ingredientes secos e misture bem
- Acrescente as maçãs raladas, a canela e continue misturando
- Divida a massa em duas formas redondas de furo central, untadas com óleo e enfarinhadas
- Assé em forno médio (180° C),

pré-aquecido, por cerca de 35 minutos ou até que ao espetar um palito no centro da massa ele saia limpo

- Deixe esfriar, desenforme no prato em que for servir e polvilhe com o açúcar de confeiteiro

Receita fornecida pela SupraSoy

Quiche de alho poró

INGREDIENTES

MASSA

- 1 pacote de biscoito de água e sal
- 1/2 xícara (chá) de margarina em temperatura ambiente

RECHEIO

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 talos de alho-poró (apenas a parte branca)
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 stick de tempero pronto de vegetais
- 2 ovos

MODO DE FAZER

- Massa: em um liquidificador, bata o biscoito até obter uma farofa
- Misture a margarina e forre o fundo e as laterais de uma

forma de aro removível. Reserve

- Recheio: em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho-poró por cerca de 5 minutos
- Misture o creme de leite com o tempero pronto e reserve
- Bata os ovos até dobrar de volume e incorpore delicadamente ao recheio
- Despeje sobre a massa e leve ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos
- Sirva como entrada, acompanhada de uma salada de folhas

Receita fornecida pela Cozinha Nestlé