



Salada de frutas com molho especial (adaptado)

Ingredientes:

200g de Uva Itália
1 Pera picada
1 Maçã picada
1 Caixinha de morango (200g)
1 Limão pequeno (suco)
1 Caixinha de leite condensado light (395g)
2 Xícaras (chá) de suco de laranja
1 Caixinha de creme de leite light (200g)

Modo de Preparo:

Regue as frutas com o suco de limão e coloque numa saladeira. Reserve. Misture bem o leite condensado com o suco de laranja e o creme de leite. Junte as frutas reservadas. Sirva gelado.

Receita: www.italac.com.br

Pão com azeite e alho

Ingredientes:

500 g de Farinha de trigo reserva especial
1 Sachê de fermento biológico seco instantâneo
1 Colher (sopa) de açúcar
1 Colher (sobremesa) de sal
6 Colheres (sopa) de azeite de oliva
1 e ¼ Xícara (chá) de água em temperatura ambiente
Azeite para untar
2 Colheres (sopa) de alho picado
Sal grosso

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture a farinha, o fermento, o açúcar e o sal. Coloque o azeite e a água aos poucos e misture bem. Sove a massa até que ela fique bem lisa, bem clarinha e solte da mão. Faça uma bola com a massa, cubra e deixe descansar por 20 minutos. Na montagem, coloque 3 colheres (sopa) de azeite em uma assadeira, coloque a massa, espalhe-a com a mão por toda a assadeira, depois cubra e deixe crescer até dobrar de tamanho. Fure a massa com os dedos e coloque 3 colheres de azeite, o alho e sal grosso a gosto. Asse em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 40 minutos até dourar em cima.



Receita: <http://donabenta.com.br>

Barra de cereal salgada

Ingredientes:

2 Xícaras de flocos de aveia
1 Xícara de amêndoas torradas
1/4 Xícara de gergelim branco
1/4 Xícara de gergelim preto
1/2 Xícara de mel
1 Colher de sopa de mostarda
1/4 Colher de chá de alho em pó
1/2 Colher de chá de sal

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande, toste a aveia por cerca de 5 minutos, mexendo sempre. Separe as amêndoas, reservando meia xícara delas inteiras. A outra meia xícara, leve a um processador ou liquidificador e bata até virar uma pasta. Em uma tigela, misture a



aveia, amêndoas e gergelim. Em uma panelinha, leve o mel, a pasta de amêndoas e ferver por cerca de 4 minutos, até virar uma mistura mais espessa. Tempere com a mostarda, alho em pó e sal. Misture bem com os ingredientes na tigela.

Despeje a mistura em uma forma pequena forrada com papel manteiga e, com outra folha de papel manteiga, pressione até que vire um bloco todo da mesma altura. Leve para o congelador por 30 minutos para firmar. Retire da forma e corte em barras do

tamanho de barras de cereal. Deixe secar em uma grelha por cerca de 15 minutos e embale em plástico ou papel manteiga. Mantenha na geladeira por até uma semana.

Receita: <https://br.canalsony.com>