

Receitas com proteína do leite e do ovo extensamente aquecidas

Atenção: apenas alguns pacientes com alergia a leite e/ou ovo toleram alimentos extensamente aquecidos. Somente seu médico pode determinar se seu filho pode ingerir estes alimentos

PÃO DE QUEIJO

Pão de Queijo Vilma

Ingredientes:

Pegar todo o conteúdo da embalagem (250 g) e acrescentar:

- 1) 1 copo americano (lagoinha) de água
- 2) 2 ovos
- 3) 1 copo americano (lagoinha) de queijo ralado



Modo de fazer:

- 1) Homogeneizar a mistura com a água, os ovos e o queijo ralado (podem ser utilizados queijos do tipo: parmesão, minas frescal, minas padrão, meia cura ou prato).
- 2) Amassar manualmente ou em batedeira.
- 3) Formar bolinhas e colocar em formas para assar.
- 4) Pré aquecer o forno a **180°C** por cerca de 15 minutos. Colocar o tabuleiro com os pães de queijo na temperatura de **180°C** por 30 minutos ou mais.



Copo Americano (lagoinha)

Pão de Queijo Caseiro

Ingredientes

- 1) 500 g de polvilho doce (fácil de achar em supermercados e afins)
- 2) 2 copos americanos de leite desnatado (300 ml)
- 3) 1 copo americano de óleo (150 ml)
- 4) 2 ovos grandes ou 3 ovos pequenos
- 5) 2 copos americanos de queijo meia cura ralado
- 6) sal a gosto e óleo para untar

Modo de fazer

- 1) Coloque o polvilho em uma bacia grande e reserve.
- 2) Numa panela aqueça o leite, o óleo e o sal.
- 3) Quando esta mistura ferver coloque sobre o polvilho para escaldar.
- 4) Mexa muito bem para não deixar que fiquem bolinhas.
- 5) Deixe esfriar um pouco e em seguida acrescente os ovos, um a um.
Coloque um, misture bem e só depois acrescente o outro.
- 6) Em seguida coloque o queijo.
- 7) Unte suas mão e comece a sovar a massa.
- 8) Modele bolinhas, uma boa medida é uma colher de sobremesa.
Coloque as bolinhas em uma assadeira untada.
- 9) Pré aquecer o forno a **180°C** por cerca de 15 minutos. Colocar o tabuleiro com os pães de queijo por 30 minutos na temperatura de 180°C. Retirar do forno quando o pão de queijo estiver bem dourado.

BOLOS

Bolo Vilma

Ingredientes

Pegar todo o conteúdo da embalagem (250 g) e acrescentar:

- 1) 1 copo americano de leite desnatado
- 2) 2 ovos





Modo de fazer:

- 1) Adicione a mistura para bolo e o leite na batedeira. Misture em velocidade média por 3 minutos.
- 2) Ainda em velocidade média, adicione os ovos
- 3) Bata em velocidade alta por 5 minutos, até obter uma massa lisa.
- 4) Despeje a massa em formas untadas ou forradas com papel.
- 5) Asse em forno pré aquecido a uma temperatura de **200°C**, por 40 minutos.

Bolo Caseiro

Ingredientes

- 1) 2 copos americanos de farinha de trigo
- 2) 1 copo americano de maizena
- 3) 1 copo americano de manteiga
- 4) 1 colher (sopa) de fermento
- 5) 2 ovos
- 6) 1 copo americano de leite desnatado (150 ml)
- 7) 1 copo americano de açúcar

Modo de Preparo

- 1) Peneire a farinha de trigo e a maizena e junte os dois
- 2) Bata as claras em neve e reserve
- 3) Bata as gemas com o açúcar e a manteiga
- 4) Misture todos os ingredientes muito bem, deixe as claras em neve e o fermento por último
- 5) Depois de misturado coloque em forma untada e enfarinhada
- 6) Leve para assar em forno médio, pré aquecido, a uma temperatura de **200° C**, por cerca de 40 minutos, ou até dourar

WAFFLE/PANQUECA

Ingredientes

- 1 xícara chá de Farinha de Trigo
- 1 xícara chá de leite de vaca integral
- 1 ovo de galinha inteiro
- 1 colher chá de Sal
- 1 colher sopa de Fermento





Modo de Preparo:

- 1) Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador até obter uma massa homogênea.
- 2) Pré aqueça a máquina de waffles ou sanduicheira por 1 minuto (a massa tem que ficar em uma espessura de aproximadamente 2 cm).
- 3) Coloque a massa aos poucos e asse por aproximadamente de 3 a 4 minutos.
- 4) Sirva com frango desfiado ou puro.

