

Salada de abacate

Ingredientes

- 2 ovos cozidos
- 1/2 abacate
- Castanhas (a gosto)
- Pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- Azeite



Preparando

Cozinhe os ovos por 8 minutos, corte o abacate em pequenos pedaços, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.



200 calorias



Rende 2 porções

RECEITA
VEGANA

Pão de queijo de batata

Ingredientes

- 1xícara de chá de batata cozida
- 2 xícaras de chá de polvilho doce
- 1/2 xícara de chá de polvilho azedo
- 1/2 xícara de chá de água morna
- 1/3 de xícara de chá de azeite
- Sal a gosto



Preparando

Amasse as batatas cozidas e em seguida adicione os outros ingredientes. Misture até ficar homogênea e depois faça bolinhas e coloque em uma assadeira e leve ao forno.



30minutos



Rende 25 porções

RECEITA
VEGANA

Pavê vegano

Ingredientes

- 1 litro de leite vegetal
- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 6 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 6 quadradinhos de chocolate 50% vegano
- Bolacha maisena vegana (ou de aveia)
- Morango a gosto



Preparando

Em uma panela, coloque o leite, o amido e o açúcar misture bem até diluir. Depois em outro recipiente adicione metade do creme com os outros ingredientes. Com a outra metade do creme ainda no fogo, acrescente o cacau, o chocolate, misture até tudo incorporar e reserve.

Para a montagem, intercale camadas de creme de chocolate, creme branco, bolacha e morango .



30minutos

Rende 25 porções