

COXINHA DE FRANGO FUNCIONAL:

- Purê de batata doce
 - Frango desfiado temperado com ingredientes naturais
 - Farinha de linhaça dourada
- Pegue uma porção do purê (+/-60g) e espalhe. Coloque o frango (+/- 60g) dentro do purê e feche em formato de uma coxinha. Cubra com a farinha de linhaça e leve ao forno apenas para esquentar e deixar crocante.

BOLINHO DE BATATA DOCE E CASTANHAS

- 60g de Batata doce cozida e amassada
 - 60g de frango desfiado
 - Queijo canastra em cubos
 - 6 castanhas de caju trituradas
 - 1 colher de sobremesa de gergelim
- Misture a batata doce com o frango. Recheie com o queijo e depois cubra com as castanhas e o gergelim. Leve ao forno por 5 minutos.

BERINJELA ASSADA

- Berinjela assada com alho e especiarias

QUEIJO MUSSARELA DE BÚFALA, TOMATE CEREJA E CASTANHAS

- Pode colocar em espetinho ou apenas em um pote
- Acrescentar 1 copo de suco de fruta natural – 250ml

PANQUECA DE BANANA

- 1 ovo batido
 - 1 banana amassada
 - Farinha de coco – 1 colher de sopa
 - Aveia em flocos – 1 colher de sopa
- Misture o ovo com a banana amassada, farinha de coco e a aveia e coloque em uma frigideira untada com óleo de coco. Polvilhe canela por cima da panqueca.