



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES



Karina Zanoti Fonseca



COZINHANDO

COM OS

FLAVONOIDES



Cruz das Almas- Bahia
2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA

REITOR

Silvo Luiz de Oliveira Soglia

VICE REITORIA

Georgina Gonçalves dos Santos

SUPERINTENDÊNCIA DE EDUCAÇÃO ABERTA E A DISTÂNCIA

SEAD SUPERINTENDENTE E COORDENADOR UAB

Ariston de Lima Cardoso

COORDENADORA DO PROJETO FLAVONOIDES NA
ALIMENTAÇÃO

Karina Zanoti Fonseca

PRODUÇÃO

Superintendência de Educação Aberta e a Distância SEAD/UFRB

FICHA CATALOGRÁFICA

F676c

Fonseca, Karina Zanoti.

Cozinhando com os flavonoides / Karina Zanoti
Fonseca. _ Cruz das Almas, BA: SEAD-UFRB, 2016.
59.; il.

ISBN 978-85-5971-015-1

1. Nutrição – Alimentos. 2. Nutrição – Receitas. 3.
Nutrição – Substancias Bioativas. I. Universidade
Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB,
Superintendência de Educação Aberta e a Distância -
SEAD. II. Título.

CDD:613.2

Ficha elaborada pela Biblioteca Universitária de Cruz das Almas - UFRB.

APRESENTAÇÃO

Tem cheirinho de comida boa no ar...

Sabe aquele cheirinho gostoso que só pode vir da cozinha? Aquele irresistível, que nos laça, nos envolve, nos remete a outros lugares e lembranças? Imagine agora que além de muito apetitosa, a preparação é muito saudável?

Este livro foi elaborado a partir do projeto Flavonoides na Alimentação, que tem como objetivo principal estudar os flavonoides e o seu benefício à saúde. Tentamos imprimir em todas as páginas receitas que utilizam ingredientes com propostas diferentes, que fornecerão ideias e estratégias para o consumo de alimentos fonte de flavonoides de forma prática, fácil e muito, muito saborosa!

Trata-se de uma iniciativa criada com muito carinho como colaboração a todas as pessoas que desejam cuidar da sua alimentação, transformando os alimentos do dia a dia em verdadeiras fontes de nutrientes e saúde!

Espera-se que este livro possa contribuir para o efetivo consumo dos alimentos fonte de flavonoides de forma saborosa e criativa!

Saúde e mãos à obra!

Um afetuoso abraço de toda a equipe envolvida no projeto!

Karina Zanoli

AFINAL, QUEM SÃO OS FLAVONOIDES ?

Os flavonoides são substâncias químicas derivadas de plantas que podem apresentar muitos benefícios à saúde. Os maiores benefícios estão relacionados ao seu potente efeito antioxidante evitando danos celulares.

Sendo assim, o organismo pode ser beneficiado contra o ataque dos radicais livres que podem provocar as doenças crônicas não transmissíveis . Essas doenças são responsáveis por mais da metade das causas de morte no mundo. São incluídas nesse grupo, como exemplos, as doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

As frutas, hortaliças, as ervas, especiarias, os chás e as infusões são boas fontes de flavonoides e devem ser incluídas na dieta com frequência. As receitas a seguir te darão uma força nisso!

ADOÇANDO A VIDA*

DOCINHO DE ARROZ (SABOR LIMÃO)	10
AMBROSIA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA	11
MISTURA MATINAL	12
BOLO DE BANANA	13
BOLO DE COUVE	14
BOLO DE CENOURA SIMPLES	15
BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE.....	16
BOLO DE ABÓBORA	17
BISCOITO DE ARARUTA COM LIMÃO	18
BOLINHO DE BETERRABA	20
BISCOITO DE MAÇA	21
SUCO DE AIPIM COM MANGA.....	22
SUCO DE ABACAXI COM MAÇÃ, CENOURA E HORTELÃ	23
SUCO DE LARANJA COM COUVE	24
SALADA DE FRUTAS ESPECIAL	25
BEIJINHO DE SOJA	26
“BRIGADEIRO” DE AIPIM	27



ADOÇANDO A VIDA

“BRIGADEIRO” DE BETERRABA COM COCO	28
DOCE DE ABÓBORA	29
DOCE DE CHOCOLATE COM FRUTAS	30
DOCINHO DE CENOURA	31
MANJAR DE BETERRABA	32
MUFFIN DE CASCA DE MAÇÃ	33

UMA PITADINHA DE SAL PARA TEMPERAR A VIDA*

BIFINHO TIPO HAMBÚRGUER DE SOJA.....	35
MOLHO DE SARDINHA ENRIQUECIDO COM FLAVONOIDES	37
TORTA DE HORTALIÇA	38
TORTA DE ARROZ	39
TORTA-NHOQUE DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA	40

* Ana Gabriela Matos dos Prazeres, Ivaneide Pereira dos santos, Carlla Larissa Batista de Lima, Juliana Santana dos Santos Pamponet, Karina Zanoti Fonseca.

UMA PITADINHA DE SAL PARA TEMPERAR A VIDA

CALDO DE AIPIM	42
OMELETE NUTRITIVO	43
ALMÔNDEGA DE SOJA	44
PURÊ DE BATATA DOCE	46
PURÊ DE ERVILHA	47
FAROFANUTRITIVA	48
PATÊ DE TOMATE	49
BOLINHO DE TOMATE	50
ESFIRRA COM RECHEIO DE SELETA DE LEGUMES	51
SANDUÍCHE NATURAL	52
CALDO DE ABÓBORA	53
BOLINHO DE ARROZ	54
ANOTAÇÕES	55



Docinho de arroz sabor limão

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 xícara (chá) de leite em pó;
- 1 xícara (chá) de coco ralado;
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal;
- Raspas de um limão.

SEMPRE BOM SABER!

A HESPERIDINA, FLAVONOIDE ENCONTRADO NO LIMÃO, CONTRIBUI PARA A MELHORA NA TONIFICACÃO E A INTENSIDADE DOS VASOS SANGUÍNEOS, ALÉM DE REDUZIR O INCHAÇO, COMBATER OS DANOS DOS RADICAIS LIVRES E ESTIMULAR O FLUXO LINFÁTICO.

Modo de preparo

Bata no liquidificador o arroz coccionado (cozido), usando a função pulsar até formar uma pasta granulada. Coloque em uma panela com os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Espere amornar e molde no formato de bolinha. Leve à geladeira por 4 horas e sirva com gotinhas de carinho.



40 DOCINHOS



Ambrosia de proteína texturizada de soja

Ingredientes



- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja hidratada;
- 1 xícaras (chá) de açúcar cristal;
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral;
- 1 gema;
- 6 unidades de cravo da índia;
- 5 xícaras (chá) de água quente;
- 1 colher (sobremesa rasa) de canela em pó para polvilhar.

Modo de preparo

Em uma panela, coloque os cravos, o açúcar em 1 xícara de água, para derreter, mexendo sempre, até dissolver completamente. Adicione a soja ao açúcar derretido mexendo sempre, até que o excesso da água tenha secado. Acrescente o leite e a gema. Continue mexendo até obter uma calda consistente. Retire da panela e salpique com canela em pó. Sirva fria ou gelada.

SEMPRE BOM SABER!

OS FLAVONOIDES DA SOJA POSSUEM PROPRIEDADES FUNCIONAIS QUE AUXILIAM NO COMBATE AO COLESTEROL



Mistura matinal

Ingredientes



- 1 xícara (chá) de proteína de soja texturizada;
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara;
- 3 colheres (sopa) de coco ralado;
- 2 colheres (sopa) uva passas.

Modo de preparo

Misture a proteína de soja texturizada com o açúcar e o coco. Leve ao forno preaquecido em 180°C até ficar bem torradinha e crocante. Retire do forno, acrescente a uva-passas e deixe esfriar. Sirva com leite ou frutas.

SEMPRE BOM SABER!

A SOJA CONTÉM UM FLAVONOIDE CHAMADO ISOFLAVONAS QUE REDUZ O COLESTEROL RUÍM E PREVINEM DOENÇAS CARDIOVASCULARES E O APARECIMENTO DO CÂNCER.



Bolo de banana

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 3 bananas prata maduras;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1/2 xícara de chá de leite;
- 1/3 xícara de chá de óleo;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de chá de chá mate;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento;

SEMPRE BOM SABER!
OS FLAVONOÍDES NO MATE CORRESPONDEM DE 20 A 40% DA SUA COMPOSIÇÃO.

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos com o açúcar, as bananas, o leite, o chá e o óleo. Acrescente os ingredientes secos, exceto o fermento. Misture o fermento no modo “pulsar” algumas vezes. Transfira para uma forma untada e polvilhada e leve ao forno preaquecido a 180°C durante 30 minutos ou até passar no teste do palito (após afundar e retirar o palito do bolo, o mesmo deverá sair “limpo”).





Bolo de couve

Ingredientes

- 5 folhas de couve;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de azeite de oliva;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de chá mate ;
- 4 ovos;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 colher de café de canela em pó;
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo integral;
- Margarina para untar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.

SEMPRE BOM SABER!

A EPIGALLOLATEQUINA ENCONTRADA NO CHÁ MATE, POSSUI EFEITO INIBIDOR DO CÂNCER, ALÉM DE REGULAR A PRESSÃO SANGUÍNEA E REDUZIR O COLESTEROL LDL.

Modo de Preparo



FÁCIL



APROX. 50 MIN



10 PORÇÕES

Bata no liquidificador as folhas de couve cortadas, o azeite, o chá e os ovos, bata bem e reserve. Em uma vasilha coloque a farinha de arroz, a farinha de trigo integral, o açúcar e a canela. Acrescente devagar a mistura do liquidificador e misture bem. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Coloque para assar a 180°C, por 30 minutos aproximadamente, ou até que espete um palito e ele saia limpo.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Bolo de cenoura simples

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de chá verde;
- 3 cenouras médias raladas;
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 colher de café de canela em pó.



FÁCIL



APROX. 60 MIN



10 PORÇÕES

Modo de fazer

Bata no liquidificador primeiro a cenoura com os ovos e o leite, acrescente o açúcar e bata por uns 5 minutos. Depois numa tigela, coloque o restante dos ingredientes misturando tudo, menos o fermento. Esse é misturado lentamente com uma colher. Asse em forno preaquecido (180°C) por 40 minutos.

SEMPRE BOM SABER!

A CATEQUINA É UM FLAVONOIDE ENCONTRADO NO CHÁ VERDE QUE TEM EFEITO IMPORTANTE NA SAÚDE, COM AÇÃO ANTICARCINOGENICA DEVIDO A SUA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE, REDUÇÃO DO RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, MELHORIA DAS FUNÇÕES FISIOLÓGICAS E EFEITO ANTI-HIPERTENSIVO.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Bolo de cenoura com chocolate

Ingredientes

- 3 cenouras médias;
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa fermento químico em pó químico;
- 1 colher de café de cúrcuma;
- 1 colher de chá de óleo de linhaça dourada;
- 170g de chocolate amargo (opcional).



FÁCIL



APROX. 65 MIN



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cenouras, a cúrcuma, o óleo de linhaça, o azeite, os ovos e o açúcar por cerca de 5 minutos em velocidade alta. Em uma vasilha e o fermento em pó, sempre misturando muito bem. Leve para assar em assadeira untada e polvilhada com açúcar, em forno pré aquecido. Em aproximadamente 40 minutos estará pronto.

Se preferir, acrescente uma cobertura de chocolate, utilizando 1 tablete de chocolate amargo (170g) e 5 colheres de água. Derreter em banho = maria.

SEMPRE BOM SABER!

OS FLAVONOIDES DO CACAU CONTRIBUEM PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS DO CORAÇÃO.



Bolo de abóbora

Ingredientes

- 4 ovos;
- 2 colheres (sopa) margarina;
- 2 xícaras (chá) açúcar mascavo;
- 2 xícaras (chá) abóbora cozida;
- 1 xícara (chá) farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) amido de milho;
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó.

SEMPRE BOM SABER!

A ABÓBORA POSSUI ANTOCIANINAS QUE
AUXILIAM NA CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora, liquidifique e reserve. Bata as gemas com a margarina, acrescente aos poucos a abóbora e os demais ingredientes, deixando o fermento por último. Por fim, bata as claras em neve e adicione à mistura. Mexa delicadamente e leve ao forno para assar em uma assadeira untada e enfarinhada.



FÁCIL



APROX. 50 MIN



OS PORÇÕES



Biscoito de araruta com limão

Ingredientes



- 3 xícaras (chá) cheias de araruta;
- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado;
- 2 ovos;
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de açúcar demerara;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de margarina;
- 2 colheres de sopa de suco de limão;
- 2 colheres de café cheia de raspas de limão.

Modo de preparo

Coloque em uma vasilha a araruta. Acrescente os ovos, a margarina, o suco de limão, o açúcar e o coco ralado e amasse bem. Para finalizar, acrescente as raspas de limão e amasse bem, em seguida faça bolinhas, coloque em forma untada e leve ao forno pré-aquecido e deixe até que fique dourado em baixo, mas não deixe dourar em cima.

VOCÊ SABIA QUE HESPERIDINA É UM FLAVONOIDE ENCONTRADO NO LIMÃO QUE TEM UM PAPEL IMPORTANTE NO TECIDO EPITELIAL VASCULAR, CONTRIBUINDO PARA A MELHORA NA TONIFICAÇÃO E A INTENSIDADE DOS VASOS SANGUÍNEOS, REDUZ O INCHAÇO, COMBATE OS DANOS DOS RADICAIS LIVRES E ESTIMULA O FLUXO LINFÁTICO.





COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Bolinho de beterraba

Ingredientes

150g de manteiga;
1 ovo;
1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de beterraba cozida
(em purê).



FÁCIL



APROX. 50 MIN



06 PORÇÕES

SEMPRE BOM SABER!

A BETERRABA POSSUI ANTOCIANINA QUE
AUXILIA NA CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA.

Modo de preparo

Bata o açúcar e a manteiga, até obter um creme. Junte o ovo e a beterraba e misture bem. Em uma tigela, peneire a farinha e adicione a mistura. Coloque tudo em um saco de confeiteiro e distribua na forma. Leve ao forno pré aquecido.

Organize em formas de empada (ou de pão de mel, ou de cupcake), em uma assadeira e coloque forminhas de papel dentro delas. Coloque a massa dentro das forminhas de papel até um pouco acima da metade.

Coloque no forno médio pré aquecido (180° a 190°C) por uns 20 minutos. Esse tempo pode variar dependendo do forno. Mas passado uns 15 minutos enfie um palito no bolinho, se ele sair limpo é porque já está assado.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Biscoitinho de maçã

Ingredientes



FÁCIL



APROX. 30 MIN



20 BISCOITINHOS

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento;
- 1 colher de sopa cheia de manteiga;
- 3 colheres de sopa cheia de açúcar mascavo;
- 1 colher de chá de canela;
- 2 maçãs descascadas e cortadas em cubos;
- 1 ovo batido;
- 4 colheres de sopa de leite em pó.



SEMPRE BOM SABER!

A MAÇA POSSUI UM FLAVONOIDE CHAMADO
ÉPICATEQUINA, QUE ATUA COMO UM PODEROSO
ANTI-INFLAMATÓRIO.

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 190°C. Numa tigela, ponha a farinha de trigo e a manteiga, amassando-as com as pontas dos dedos até obter uma farofa.

Acrescente o açúcar, a canela, as maçãs em cubos. Junte o ovo e o leite para dar liga à massa. Modele os biscoitos e asse por 20 minutos.

COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Suco de aipim com manga

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de aipim cozido;
- 1 manga média;
- ½ xícara (chá) de leite em pó;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de açúcar.



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.



SUPER FÁCIL



APROX. 20 MIN



1,5 LITROS

SEMPRE BOM SABER!

A ANTOCIANINA PRESENTE NA MANGA, AJUDA A REDUZIR O COLESTEROL E PREVENIR O APARECIMENTO DE ATEROSCLEROSE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Suco de abacaxi com maçã, cenoura e hortelã

Ingredientes

- 1 rodela de abacaxi;
- 1 maçã com casca;
- 1/3 de cenoura;
- 3 folhas de hortelã;
- 4 pedras de gelo;
- 240 mL de água filtrada;
- Açúcar mascavo a gosto.



SUPER FÁCIL



APROX. 10 MIN



1/2 LITROS

SEMPRE BOM SABER!

VOCE PODE AJUSTAR A CONSISTÊNCIA DE ACORDO
COM SEU GOSTO, ADICIONANDO MAIS ÁGUA SE
NECESSÁRIO.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Suco de laranja com couve

Ingredientes

1 folhas de couve;
1 copo (americano) de suco de laranja;
1/2 colher de café de gengibre em pó.



SUPER FÁCIL



APROX. 10 MIN



350 ML

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem.
Sirva gelado.

SEMPRE BOM SABER!

O GENGIBRE É UM ALIMENTO CONSIDERADO
TERMOGÊNICO



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Salada de frutas especial

Ingredientes

- 1/2 litro de suco de laranja lima;
- 2 colheres (sopa) de geleia de frutas vermelhas;
- 2 folhas de manjerição picadas;
- 4 folhas de hortelã picadas;
- 1/2 maça;
- 1/2 fatia de melancia;
- 1 fatia de mamão;
- 1 rodela de abacaxi;
- 1 banana prata;



FÁCIL



APROX. 30 MIN



15 PORÇÕES

SEMPRE BOM SABER!

O MANJERICÃO TAMBÉM PODE E DEVE SER UTILIZADO EM PREPARAÇÕES DOÇES. TEM ELEVADO TEOR DE FLAVONOIDES

Modo de preparo

Lavar as frutas e ervas com água corrente. Em uma bacia colocar água e para cada litro de água colocar 1 colher de água sanitária e deixar por 15 minutos. Depois desse tempo escorrer e lavar com água filtrada. Em seguida, descascar a melancia, o mamão, a banana e o abacaxi. Em um recipiente cortar as frutas em cubinhos e reservar. Em um outro recipiente espremer a laranja, acrescentar as ervas e a geleia colocar na salada de frutas. Posteriormente, servir.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Beijinho de soja

Ingredientes

6 colheres (sopa) de coco ralado;
1 xícara (chá) de soja em grão;
3 xícaras de (chá) de água;
1 xícara de mascavo;
1 colher (sopa) de manteiga;
Leite em pó para modelar.

SEMPRE BOM SABER!

A SOJA POSSUI AS ISOFLAVONAS QUE AUXILIAM
NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

Modo de preparo

Coloque a soja e a água na panela de pressão e cozinhe por 30 minutos. Assim que a pressão terminar, bata no liquidificador e peneire. Em uma panela, coloque o resíduo da soja peneirado com os demais ingredientes, misture muito bem e leve ao fogo. Quando desgrudar do fundo da panela, retire do fogo e deixe esfriar. Modele os docinhos e passe no leite em pó. Caso queira, utilize cravo para decorar.



MODERADO



APROX. 60 MIN



30 DOCINHOS



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

“Brigadeiro” de aipim

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de chá de aipim cozido;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 10 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 1 xícara de chá de leite em pó desnatado;
- 3 colheres de sopa de cacau em pó;
- Chocolate granulado para cobrir.

Modo de preparo



FÁCIL



APROX. 50 MIN



40 DOCINHOS

Cozinhe o aipim até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. Em um outro recipiente, derreta a margarina, acrescente o aipim e misture bem. Junte os outros ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe-os no chocolate granulado.

SEMPRE BOM SABER!

O CACAU EM PÓ POSSUI POLIFENÓIS QUE DESEMPENHAM UM PAPEL IMPORTANTE COMO ANTIOXIDANTES. SEMPRE QUE POSSÍVEL SUBSTITUA O ACHOCOLADO POR ELE.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

“Brigadeiro” de beterraba com coco

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de beterraba ralada;
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado;
- 2 colheres (chá) de leite desnatado em pó;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo para cobrir;
- 1 colher (chá) de manteiga.

Modo de preparo



FÁCIL



APROX. 50 MIN



40 DOCEINHOS

Em panela de pressão adicione a água, o cravo e a canela e a abóbora. Leve ao fogo médio mexendo até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e deixe amornar. Unte as mãos com margarina ou manteiga. Faça bolinhas com a massa morna e passe-as no açúcar mascavo depois de prontas. Enfeite com cravos ou como preferir.

SEMPRE BOM SABER!

OS FLAVONOIDES DA BETERRABA CONTRIBUEM
PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS DO CORAÇÃO.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Doce de abóbora

Ingredientes

½ kg de abóbora moranga, sem sementes, e com a casca bem lavada;

1 xícara (chá) de água;

1 xícara (chá) de leite desnatado, aproximadamente;

½ xícara (chá) açúcar mascavo;

100g de coco ralado;

2g de cúrcuma;

Cravo e canela a gosto.



SEMPRE BOM SABER!

A ABÓBORA É RICA EM CARATENÓIDES.

Modo de preparo

Em panela de pressão adicione a água, a abóbora com a casca para baixo e cozinhe por 15 minutos na pressão. Após esse tempo deixe descansar até perder a pressão. Liquidifique com leite suficiente para bater. Adicione o açúcar, o coco, a cúrcuma e misture bem com a colher. Deixe esfriar e leve à geladeira.



FÁCIL



APROX. 50 MIN



15 PORÇÕES



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Doce de chocolate com frutas

Ingredientes

12 biscoitos rosquinha de chocolate;
2 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
Leite líquido desnatado;
3 unidades de banana prata picada;
2 maçãs picadas;
1 xícara (chá) de farinha láctea.

Modo de preparo



FÁCIL



APROX. 35 MIN



20 PORÇÕES

Triture os biscoitos no liquidificador até formar uma farinha. Num recipiente misture a farinha de biscoito, a aveia e o leite e misture até ele desgrudar das mãos. Abra a massa, coloque um pedaço da fruta escolhida e feche a massa em volta da fruta e faça bolinhas e para finalizar passar as bolinhas na farinha láctea.

SEMPRE BOM SABER!

ESSA PREPARAÇÃO É RICA EM FIBRAS, UMA FORTE
ALTADA CONTRA O CÂNCER DE INTESTINO.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Docinho de Cenoura

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) e 1/2 de leite em pó desnatado;
- 2 colheres de sopa de amido de milho;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- Para cobrir: Coco ralado;
- 1 cenoura ralada no ralo grosso;
- Para untar: manteiga.



FÁCIL



APROX. 45 MIN



40 PORÇÕES

Modo de preparo

Bata no liquidificador a cenoura, a água, o leite em pó, o amido de milho e o açúcar até que todos os ingredientes estejam incorporados. Transfira para uma panela média, junte a margarina e leve ao fogo baixo, mexendo até aparecer o fundo da panela. Despeje em um prato levemente untado. Deixe esfriar. Com as mãos untadas, faça bolinhas e passe no coco ralado.

SEMPRE BOM SABER!

A CENOURA CONTÉM ELEMENTOS IMPORTANTES
PARA A MANUTENÇÃO DA BOA VISÃO.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Manjar de beterraba

Ingredientes

- 2 copos (americanos) da água do cozimento da beterraba;
- 1 copo (americano) de suco de laranja;
- 7 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 1 beterraba cozida;
- 8 colheres de sopa de amido de milho.

Modo de preparo



FÁCIL



APROX. 40MIN



10 PORÇÕES

Cozinhar a beterraba e reservar uma parte da água do cozimento para dissolver o amido de milho. Bater no liquidificador a beterraba com o restante da água do cozimento, o açúcar e o suco de laranja e o amido dissolvido. Colocar o conteúdo do liquidificador numa panela e levar ao fogo, mexendo sem parar. Quando a mistura soltar do fundo da panela, retirar do fogo e colocar numa forma. Depois de frio, levar à geladeira.

SEMPRE BOM SABER!

A BETERRABA POSSUI ANTOCIANINA QUE AUXILIA
NA CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Muffin de Casca de Maçã

Ingredientes

Cascas de 8 maçãs;
1 xícara (de chá) de água;
1 colher (de chá) de canela;
1 xícara (de chá) de açúcar mascavo;
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
2 ovos;
2 colheres (de sopa) de manteiga;
2 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
1 colher (de sopa) de fermento químico.



FÁCIL



APROX. 60MIN



20 PORÇÕES

SEMPRE BOM SABER!
A CANELA É UMA BOA FONTE
DE FLAVONOIDES.

Modo de preparo

Em uma tigela misture a canela, o açúcar, os ovos e a manteiga, acrescente a farinha de trigo, a aveia e reserve. Coloque no liquidificador as cascas de maçã e a água e vá batendo, até liquidificar totalmente. Coloque as cascas batidas na mistura de farinha e vá mexendo até formar uma massa lisa. Acrescente o fermento e mexa delicadamente.

Organize as formas de empada (ou de pão de mel, ou de cupcake) em uma assadeira e coloque forminhas de papel dentro delas. Coloque a massa dentro das forminhas de papel até um pouco acima da metade.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Coloque no forno médio pré aquecido (180 a 190°C) por uns 20 minutos. Esse tempo pode variar dependendo do forno. Mas passado uns 15 minutos ensie um palito no bolinho, se ele sair limpo é porque já está assado.

SEMPRE BOM SABER!

A CANELA É UMA BOA FONTE DE FLAVONOIDES.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Bifinho tipo hambúrguer de soja

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja;
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 4 xícaras (chá) de água morna;
- 1 ovo;
- 2 colheres (café) de sal;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 cebola média ralada;
- 1 colher (sopa) de orégano;
- 1 colher (café) de cominho;
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja.



FÁCIL



CERCA DE 1h



4 PORÇÕES

Modo de preparo

Hidrate a proteína texturizada de soja em água morna por 20 minutos. Escorra toda a água, esprema bem o excesso. Em uma panela com óleo, refogue o alho e a cebola até que fique dourado, depois vá acrescentando o orégano, cominho e o sal. Por último, acrescente a soja e vá mexendo até se misturar ao tempero. Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, ovo e a soja temperada. Modele os bifinhos, coloque em uma forma untada e asse em forno preaquecido por 20 minutos.



Bifinho tipo hambúrguer de soja.

SEMPRE BOM SABER!

**O ALHO POSSUI A QUERCETINA QUE PREVIENE
O APARECIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVAS-
CULARES.**

Molho de sardinha enriquecido com flavonoides

Ingredientes

- 2 tomates maduros grandes;
- 1 dente de alho picado;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 colher (sopa) de orégano;
- 1 colher (sopa) de cúrcuma;
- 1 colher (café) rasa de sal;
- 1 colher (sopa) de coentro;
- 1 sardinha pequena cozida e desfiada;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de manjeriço desidratado;
- 2 xícaras (chá) de mate (infusão pronta para beber).

SEMPRE BOM SABER!

O MANJERICÃO CONTÉM MUITOS NUTRIENTES E POSSUI DIFERENTES FUNÇÕES QUE CONTRIBUEM PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, ALÉM DISSO, CONTÉM APTIGENINA, QUE É UM FLAVONOIDE QUE TEM PROPRIEDADES

Modo de preparo



FÁCIL



APROX. 45 MIN



500ML

Cozinhe os tomates com a cebola, em seguida bata no liquidificador. Em uma panela refogue o alho com o óleo e acrescente o restante dos ingredientes e por último a sardinha. Cozinhe por 5 minutos.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Torta de hortaliga

Ingredientes da massa

- 1 xícara (chá) cheia de amido de milho;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
- 2 xícaras de leite;
- 3 ovos;
- 1 colher de café nivelada de sal;
- 1 colher (sopa) nivelada de fermento químico;
- 1 colher (sopa) de orégano

Ingredientes do recheio

- 1 cenoura média picada;
- 1 chuchu pequeno picado;
- 1 batata média picada;
- 1 colher de café cheia de sal;
- 1 tomate médio picado;
- 3 colheres de sopa cheia de cebola roxa picada;
- 2 colheres de sopa cheia de coentro;



MODERADO



APROX. 70 MIN



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cenoura, o chuchu, a batata e o sal, leve ao fogo e cozinhe até que fique “al dente”, escorra e reserve. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa à hortaliga e misture tudo por uns 3 minutos. Em seguida, acrescente a massa os legumes cozidos e o restante dos ingredientes do recheio, misture tudo e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno por 40 minutos. Retire e reserve.

Obs: Finalize com orégano.

SEMPRE BOM SABER!

ESSA RECEITA TAMBÉM TEM ANTOCIANINAS.



Torta de arroz



Ingredientes da massa

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva;
- 1 xícara (chá) de leite líquido;
- 3 ovos;
- 1 colher (café) cheia de sal;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral;
- 1 colher (sopa) cheia de amido de milho;
- 1 colher (sopa) cheia de fermento químico;

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Junte todos os ingredientes do recheio em uma vasilha e misture com a massa. A seguir, coloque em uma assadeira untada, e para finalizar jogue orégano por cima e leve ao forno médio pré aquecido até que doure, mais ou menos 40 minutos.

Ingredientes do recheio

- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado;
- 3 colheres (sopa) cheia de pimentão vermelho picado;
- 3 colheres (sopa) cheias de tomate picado;
- 3 colheres (sopa) de cebola roxa picada;
- 1 colher (sopa) cheia de coentro picado;
- 1 colher (sopa) cheia de orégano;

SEMPRE BOM SABER!
O AZEITE É RICO EM POLIFENÓIS
QUE ATUAM CONTRA OS RADICAIS
LIVRES.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Torta-nhoque de proteína texturizada de soja

Ingredientes da massa

6 batatas inglesas médias cozidas;
2 ovos;
1 colher (chá) nivelada de margarina;
3 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo integral;
1 colher (café) cheia de sal;
1 colher (café) de cúrcuma.

Ingredientes do recheio

1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja;
1 cebola roxa pequena;
1 dente de alho grande;
1 xícara (chá) de carne cozida desfiada;
2 colheres (café) de pimenta do reino;
3 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado;
2 colheres (café) de sal.

Molho

3 tomates grandes maduros sem sementes;
2 colheres (sopa) de cebola picada;
1 dente de alho médio;
1 colher (café) rasa de sal;
1 colher de café nivelada de açúcar
1 colher de sopa nivelada de manjeriço

SEMPRE BOM SABER!

A CEBOLA ROXA TAMBÉM TEM ANTOCIANINA COMO A BETERRABA. SEMPRE QUE POSSÍVEL TROQUE A CEBOLA BRANCA PELA ROXA!

Modo de preparo

Numa vasilha coloque as batatas e amasse, misture os demais ingredientes e mexa até ficar uma massa homogênea e reserve. Hidrate a soja e retire o excesso de água. Refogue no óleo a cebola e o alho, depois acrescente o pimentão e por último o coentro, em seguida adicione a pimenta do reino. Acrescente a soja, a carne e o sal, refogue e reserve.

Em uma panela colocar os tomates a cebola e o alho com água o suficiente para cozinhar. Depois de cozido deixe esfriar, bater no liquidificador. Em seguida colocar na panela e acrescentar o restante dos ingredientes cozinhar por 3 minutos e reserve. Unte um refratário com óleo e coloque a metade da massa e sobre ela, espalhe o recheio. Cubra novamente com o restante da massa, despeje o molho. Por último leve ao forno para gratinar por 25 minutos.



SEMPRE BOM SABER!

SEMPRE QUE POSSÍVEL SUBSTITUA O PIMENTÃO VERDE POR PIMENTÃO VERMELHO. ELE POSSUI MAIORES TEORES DE FLAVONOIDES.



Caldo de aipim

Ingredientes

- 3 dentes de alho;
- 1 tomate grande;
- 3 colheres de café de sal;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 1 colher de café de cúrcuma;
- 1 colher de café de páprica;
- 3 xícaras (chá) de aipim cozido;
- 4 colheres de sopa de coentro picado;
- 6 colheres de sopa cheia de cebola.

SEMPRE BOM SABER!

VOCÊ SABIA QUE A CAPSAICINA ENCONTRADA NA PÁPRICA TEM EXTENSAS PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS, COMO AS ATIVIDADES DE ANALGESIA, ANTICANCERÍGENA, ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTIOXIDANTE E ANTI-OBESIDADE ?

Modo de preparo



Bata o aipim no liquidificador com 1 xícara de água e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho, em seguida acrescente o restante dos ingredientes e cozinhe por 10 minutos. Posteriormente, retire do fogo e sirva ainda quente.

Dicas: Se preferir acrescente limão quando for consumir.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Omelete nutritivo

Ingredientes

- 12 ovos;
- 2 xícaras de cenoura ralada;
- 2 colheres de café cheia de cúrcuma;
- 2 colheres de sopa cheia de hortelã;
- 2 colheres de sopa cheia de coentro;
- 2 colheres de café nivelada de sal;
- 2 colher de sopa de cebola roxa picada;
- 2 colheres de sopa nivelada de manjericão desidratado



FÁCIL



APROX. 20 MIN



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Bata os ovos, acrescente a cenoura, a cebola e o restante dos ingredientes. Unte uma assadeira com margarina e farinha de trigo, despeje a massa e asse até dourar.

SEMPRE BOM SABER!

A CEBOLA ROXA CONTÉM UMA SUBSTÂNCIA NATURAL CHAMADA QUERCETINA QUE TEM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, ANTIVIRAL, É ANTI-INFLAMATÓRIO E PREVINE CONTRA O CÂNCER.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Almôndega de soja

Ingredientes bolinho

2 xícaras de proteína texturizada;
1 cebola roxa média picada;
3 colheres de sopa cheia de pimentão vermelho picado;
3 colheres de sopa cheia de coentro picado;
2 dentes de alho médio picado;
1 colher de café cheia de sal;
2 colheres de café cheia de pimenta do reino;
5 colheres de sopa cheia de aveia em flocos finos;
2 ovos;
2 colheres de sopa cheia de farinha de trigo;

Ingredientes do molho

5 tomates grandes maduros sem sementes;
1 cebola roxa pequena;
1 dente de alho grande;
1 colher de café rasa de sal;
1 colher de café nivelada de açúcar;
1 colher de sopa nivelada de orégano ;



MODERADO



APROX. 30 MIN



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Hidrate a soja e retire o excesso de água, em seguida bata no liquidificador. Em uma tigela coloque a proteína de soja, adicione o restante dos ingredientes e misture bem até que fique soltando das mãos. Faça bolinhos e leve ao forno médio por 30 minutos. Após esse tempo retire do forno e coloque em uma panela, acrescente o molho de tomate leve ao fogo por 10 minutos e retire.

Molho de tomate

Em uma panela colocar os tomates a cebola e o alho com água o suficiente para cozinhar. Depois de cozido deixe esfriar, bater no liquidificador. Em seguida colocar na panela e acrescentar o restante dos ingredientes cozinhar por 3 minutos e reserve.

SEMPRE BOM SABER!

A ISOFLAVONA É UMA SUBSTÂNCIA NATURAL COM POTENCIAL EFEITO TERAPÊUTICO ENCONTRADO PRINCIPALMENTE NA SOJA. PODE TRAZER BENEFÍCIOS NO CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS TALS COMO CÂNCER, DIABETES MELLITUS, OSTEOPOROSE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.



Purê de batata doce

Ingredientes

- 1 kg de batata doce;
- 2 dentes de alho picado;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 xícara (chá) de leite líquido;
- 4 colheres de sopa cheia de cebola roxa ralada;
- 2 colheres de sopa cheia de coentro.



Modo de preparo

Cozinhe a batata doce até ficar macia, descasque-a e amasse, em seguida acrescente o leite e reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte os ingredientes restantes do refogado. Leve o purê ao fogo médio e mexa continuamente por 4 minutos em seguida retire do fogo.

SEMPRE BOM SABER!

A ANTOCIANINA PRESENTE NA CEBOLA ROXA, AJUDA A REDUZIR O COLESTEROL E PREVINIR O APARECIMENTO DE ATEROSCLEROSE E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Purê de ervilha

Ingredientes

- 3 xícaras de ervilha;
- 2 cebolas roxa grande picada;
- 2 dentes de alho picado;
- 1 colher de café nivelada de sal;
- 1 tomate grande maduro picado;
- 1 colher de sopa nivelada de margarina.



FÁCIL



APROX. 30 MIN



10 PORÇÕES

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho. Em seguida, acrescente a ervilha, o sal e o tomate, mexa e acrescente água o suficiente para cozinhar, depois que a ervilha estiver bem amolecida, colocar a margarina e amasse.

SEMPRE BOM SABER!

VOCÊ SABIA QUE NA CEBOLA ROXA CONTÉM UMA SUBSTÂNCIA NATURAL CHAMADA QUERCETINA QUE TEM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES, ANTIVIRAL, É ANTI-INFLAMATÓRIO E PREVINE CONTRA O CÂNCER.



COZINHANDO COM OS FLAVONOIDES

Farofa nutritiva

Ingredientes

- 3 xícara (chá) de flocos de milho;
- 1 cebola roxa grande picada;
- 2 xícaras de chá verde;
- 2 colheres de sopa de orégano;
- 1 colher de café nivelada de sal;
- 1 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos;
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- 1 colher de café nivelada de páprica doce.

SEMPRE BOM SABER!

A LUTEOLINA PRESENTE NO ORÉGANO, APRESENTA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE, ALÉM DE ATUAR NA PREVENÇÃO DO CÂNCER.

Modo de preparo



SUPER FÁCIL



APROX. 15 MIN



450 GRAMAS

Em uma vasilha, coloque o flocos de milho para hidratar no chá verde. Em seguida, escorra e esprema para tirar o excesso de água. Em uma panela, rechear a cebola, acrescente o flocos de milho, a farinha de mandioca e o sal. Desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Patê de tomate

Ingredientes

½ kg de tomate maduro sem sementes;
½ copo de leite integral;
2 colheres (sopa nivelada) de amido de milho;
1 colher (sopa nivelada) de manteiga;
1 pires de queijo parmesão ralado;
½ cebola ralada.

Modo de preparo

Bater os tomates no liquidificador, acrescentar os outros ingredientes. Levar ao fogo até engrossar. Degustar com torrada ou pão francês, macarronada, lasanha, ou qualquer preparação que utilize molho de tomate.

VOCÊ SABIA?!

O LICOPENO DOS TOMATES MUITAS VEZES É CON-
FUNDIDO COM UM FLAVONOIDE ?



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Bolinho de tomate

Ingredientes

- 1 tomate grande maduro sem semente;
- 1 colher (sopa) de coentro picadinho;
- 1 ovo inteiro;
- 1 xícara (chá) de leite desnatado;
- Sal a gosto;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente);
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Modo de preparo



SUPER FÁCIL



APROX. 40 MIN



15 PORÇÕES

Coloque em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole. Depois fazer bolinhos com auxílio de uma colher e colocar em uma forma untada com margarina e farinha de trigo e levar ao forno pré aquecido e deixar dourar.

VOCÊ SABIA?!

O COENTRO POSSUI O FLAVONOIDE RUTINA.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Esfirra com recheio de seleta de legumes

Ingredientes



1 ovo
1/2 copo (americano) de azeite de oliva;
1/2 copo (americano) de água morna;
1/2 copo (americano) de leite líquido desnatado;
Sal a gosto;
1 colher rasa de açúcar mascavo;
1 colher rasa de fermento biológico;
400g da seleta de legumes caseira preferida;
1/2 kg de farinha de trigo aproximadamente.

Modo de preparo

Coloque o ovo em uma bacia e bata levemente. Acrescente o azeite, açúcar, sal, leite e água. Misture levemente e coloque o fermento. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até que a massa desgrude das mãos. Faça pequenas bolinhas. Deixe descansar por alguns minutinhos. Abra a bolinha de massa e coloque o recheio bem no centro. Feche as laterais formando um triângulo tendo o cuidado de pressionar bem para que não abram ao assar. Coloque em uma assadeira e pincele ovo. Deixe crescer por alguns poucos minutos e coloque para assar a 250 graus por aproximadamente 10 a 15 minutos ou até estarem douradas.



COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Sanduíche Natural

Ingredientes

Pão integral;
1 cenoura grande crua ralada;
Folhas de couve passadas por água quente por 1 minuto;
200g de requeijão cremoso ou iogurte natural.

Modo de preparo

Cortar as fatias de pão em formatos divertidos.
Passar o requeijão em uma parte do pão, colocar a cenoura ralada, a couve e terminar com outra parte de pão.



SUPER FÁCIL



APROX. 15 MIN



06 PORÇÕES

VOCÊ SABIA?!

A COUVE POSSUI O FLAVONOIDE QUERCETINA QUE
APRESENTA AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA?



Caldo de abóbora

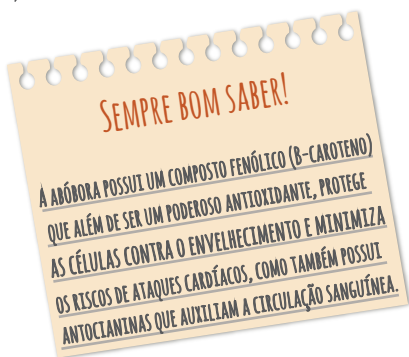
Ingredientes

- 2 dentes de alho;
- 1 tomate médio;
- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida;
- 5 colheres de sopa cheia de cebola;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 1 colher de café de cúrcuma;
- 3 colheres de café de sal.



Modo de preparo

Bata a abóbora no liquidificador com 1 xícara de água e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho, em seguida acrescente o restante dos ingredientes e cozinhe por 10 minutos. Posteriormente, retire do fogo e sirva ainda quente.





COZINHANDO
COM OS
FLAVONOIDES

Bolinho de arroz

Ingredientes

2 xícaras (chá) cheias de arroz cozido;
½ xícara (chá) de leite líquido;
1 ovo;
1 colher de sopa cheia de farinha de trigo;
2 colheres de sopa cheia de amido de milho;
3 colheres de sopa cheia de aveia em flocos finos;
1 colher de café cheia de pimenta do reino;

1 dente de alho médio;
1 colher de sopa cheia de coentro;
2 colheres de sopa cheias de cebola roxa picada;
3 colheres de sopa cheias de cenoura ralada;
2 colheres de sopa cheias de tomate maduro picado;
1 xícara (chá) cheia de frango desfiado;
1 colher de café cheia de orégano;
1 colher de café cheia de sal.

Modo de preparo



MÉDIO



APROX. 130 MIN



40 PORÇÕES

Num recipiente coloque todos os ingredientes e misture até que fique homogêneo. Modele os bolinhos e coloque-os em uma assadeira untada. Leve para assar em forno médio por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourado.

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Ministério da Educação

