

## Receitas da palestra com a nutricionista Juliana Yamanaka em 04/6/2016

### 1) Crepioca

#### Ingredientes:

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 colher sopa da goma de Tapioca
- ✓ 1 colher de sobremesa Aveia

#### OU

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 colher de sopa Batata Doce em pó
- ✓ 1 colher sobremesa de Aveia



### 2) Empadinha de Legumes

#### Ingredientes:

- ✓ 1 ovo;
- ✓ 2 colheres (sopa) de Tapioca em pó;
- ✓ 1 colher (sobremesa) de farelo de aveia;
- ✓ 1 colher (sobremesa) de queijo parmesão ralado fresco;
- ✓ Legumes à escolher (cenoura, espinafre, abobrinha, etc.)
- ✓ Sal a gosto.



**Modo de Preparo:** Misture tudo, exceto os legumes e coloque em forminhas de silicone. Colocar os legumes e por cima, se quiser, salpicar o queijo parmesão. Levar ao forno por 10 a 15 minutos. Rende 2 porções.

### 3) Cupcake de Chocolate

#### Ingredientes:

- ✓ 2 ovos;
- ✓ 1 xícara (chá) de mix de farinha sem glúten;
- ✓ ¼ de cacau em pó;
- ✓ ½ xícara (chá) de açúcar demerara;
- ✓ ½ xícara de óleo de coco = 100 ml;
- ✓ ¼ xícara de bebida de arroz = 50ml;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó.



**Modo de Preparo:** Misture tudo na sequência acima. Distribua em forminhas de cupcake, se não tiver, coloque na forma redonda de bolo. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 10 a 15 minutos. Rende 15 porções.

#### **4) Bolinho de Espinafre da Tia Odete**

##### **Ingredientes:**

- ✓ 1 maço de espinafre (pequeno)
- ✓ 1 ovo inteiro
- ✓ Leite (pouco - só para misturar)
- ✓ Farinha de Trigo
- ✓ Salsinha
- ✓ Cebolinha
- ✓ Alho
- ✓ Cebola
- ✓ Sal a gosto

**Modo de Preparo:** Bater tudo no liquidificador. Colocar em uma tigela e adicionar a farinha até dar o ponto da massa (tipo - bolinho de chuva). Fritar.