



# Broa nutritiva do Peixinho

## Preparo:

Em uma vasilha, coloque o tomate, a cebola, a cenoura, o ovo, o leite, o queijo ralado, o sal e o açúcar. Misture todos os ingredientes, até ficarem homogêneos. Em uma outra vasilha, peneire o fubá e o trigo e em seguida os acrescente na mistura com os outros ingredientes. Adicione o fermento. Unte uma forma e despeje a massa sobre ela. Asse em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 20 minutos.



## CREME DE ABACATE DO PEIXINHO

### Ingredientes:

500 g de abacate

100 g de açúcar demerara ou branco

Suco de um limão

**Preparo:** Bater tudo no liquidificador.

**Dica:** Pode ser acrescentado 100 ml de leite.

## ESTROGONOFE DE CARNE DO PEIXINHO

### Ingredientes:

- 1 kg de alcatra
- 2 cebolas médias picadas
- 8 tomates (bem vermelhos) picados
- 2 colheres sopa de catchup
- 300 ml de água
- Sal a gosto
- 2 caixinhas de creme de leite

**Preparo:** Frite a cebola com a carne por aproximadamente 10 minutos, até que a carne fique bem douradinha. Acrescente os tomates, o catchup, a água e o sal. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, até que o molho esteja grosso. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Deixar descansar por uns minutos e servir.

**Dica:** se preferir adicione a mostarda e o champignon ou palmito.





## CREME DE MILHO DO PEIXINHO

### Ingredientes:

2 cebolas bem picadas

350 g de milho

1 colher sopa cheia de manteiga

1 L de leite

4 colheres sopa cheias de amido de milho

Sal a gosto

1 caixinha de creme de leite

**Preparo:** Fritar a cebola na manteiga. Bater no liquidificador o milho (sem a água, se for o caso) junto com os outros ingredientes, inclusive a cebola frita, menos o creme de leite. Voltar tudo ao fogo e mexer até engrossar. Após engrossar desligue o fogo e acrescente o creme de leite misturando levemente. Está pronto.

# BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ DO PEIXINHO



## Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 3 unidades de maçã com casca e sem sementes
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 e ½ xícaras de chá de açúcar
- 3 unidades de ovos
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- ½ colher de sopa de canela em pó

**Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento), colocando primeiro os ingredientes líquidos. Após ficar sem nenhum pedaço, desligue o liquidificador e acrescente o fermento, misturando com uma colher. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve ao forno médio, pré-aquecido para assar até que, ao espetar com um palito, este saia seco.