



RECEITINHAS DA UNIMED

Receitas de papinhas e lancheira saudável



Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana



INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A introdução alimentar deve iniciar com seis meses de vida e com os sinais de prontidão:

Sinais de prontidão:

- Sentar-se sem apoio (ou com o mínimo de apoio)
- Saber pegar objetos e levar à boca
- Reflexo de protrusão da língua diminuindo (quando a língua é projetada levemente para fora da boca)
- Demonstrar interesse pela comida

GUIA RÁPIDO:

Como preparar a papa principal de misturas múltiplas:
Colocar uma fonte de cada grupo alimentar:

Carboidrato:
mandioquinha,
cará, inhame,
fubá, etc



Proteína:
frango,
peixe, carne
vermelha, etc



Legumes:
cenoura,
chuchu, cebola,
tomate, etc



Verduras:
Alface, escarola,
acelga, etc



COMO PREPARAR A PAPA DE FRUTAS:

Apenas uma fruta por vez. Após o bebê ser apresentado a todas as frutas de forma individualizada, podemos começar a misturar as frutas e adicionar farelo de aveia, cacau 100% em pó e etc. sobre elas.

**RECEITAS DE PAPA PRINCIPAL
DE MISTURAS MÚLTIPLAS:**

PAPA DE MANDIOQUINHA, CENOURA E FRANGO



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de frango, sem pele, picado
- 1 colher de sobremesa azeite de oliva extra virgem
- 1/2 “dente” de alho
- 1 colher de chá de cebola
- 2 mandioquinhas médias picadas
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de acelga picada
- 2 copos médios de água



Modo de preparo:

Numa panela, coloque azeite, alho e cebola, refogue o frango e acrescente um pouco da água. Deixe cozinhar até que o frango fique quase cozido. Acrescente a mandioquinha, cenoura e o restante da água. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Acrescente a acelga picada fina, quando estiver cozida. Amassar com o garfo e oferecer à criança.



PAPA DE CARÁ, QUIABO E FRANGO



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de frango, sem pele, picada
- 1 colher de sobremesa azeite de oliva extra virgem
- 1/2 “dente” de alho
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 1 cará médio (150 g)
- 1 colher de sopa de quiabo picado
- 1 colher de sopa de feijão cozido (grão e caldo)
- 2 copos médios de água



Modo de preparo:

Coloque o azeite na panela com alho e cebola, depois acrescente o frango e um pouco da água, deixe cozinhar até que fique bem macio. Acrescente os outros ingredientes, exceto o feijão. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Coloque no prato e adicione o feijão cozido. Amasse com o garfo ao ofereça à criança.



PAPA DE AIPIM, ABOBRINHA E CARNE MOÍDA



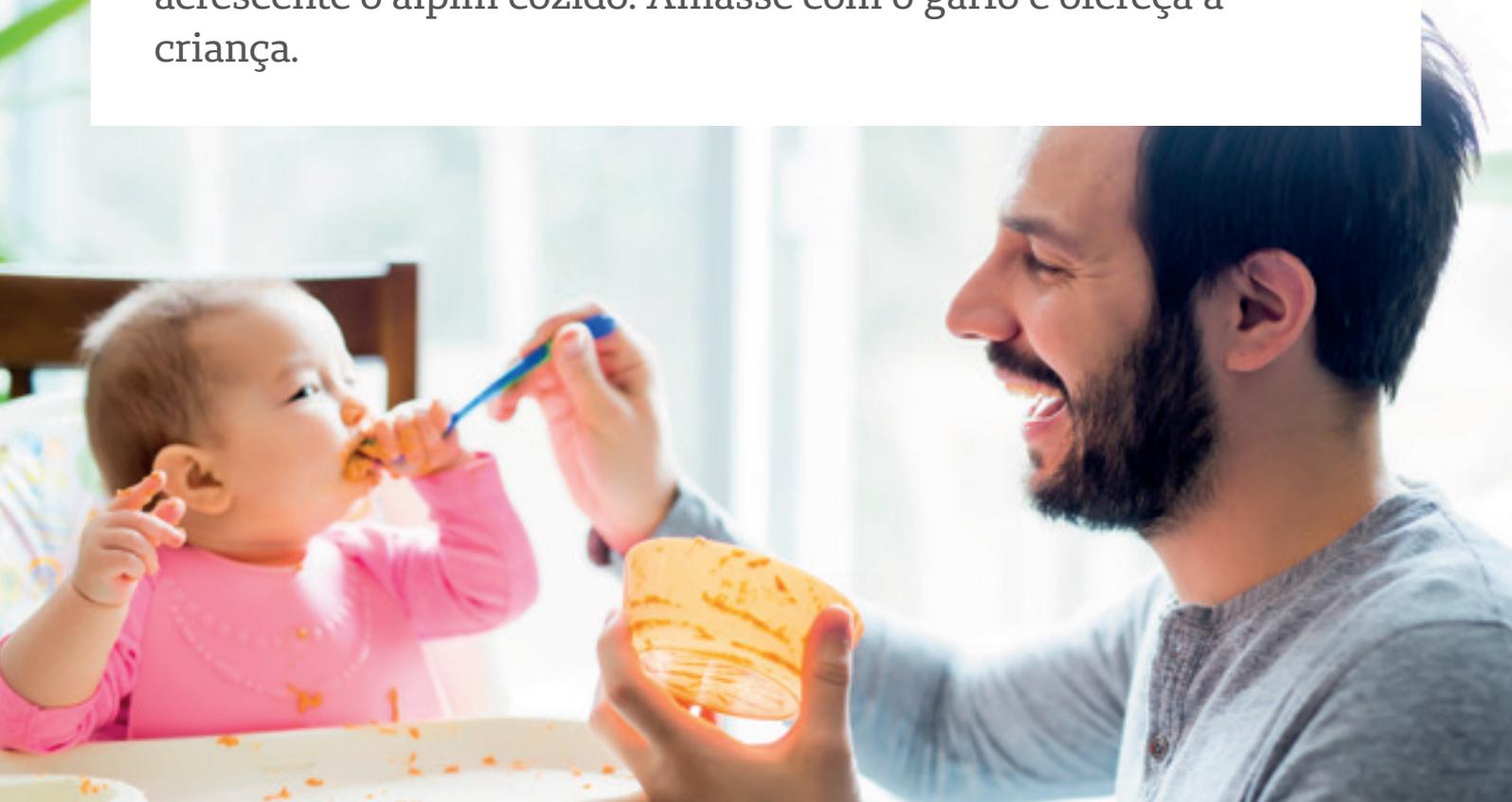
Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 dente de alho
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 2 pedaços médios de aipim (mandioca) (140 g)
- 1 abobrinha pequena
- 1 folha de couve picada
- 2 copos médios de água



Modo de preparo:

Em uma panela, coloque azeite, alho, cebola. Adicione um pouco de água e refogue a carne moída. Deixe cozinhar até que a carne fique quase cozida. Acrescente a abobrinha e o restante da água. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Acrescente a couve picada fina, e quando estiver cozida, acrescente o aipim cozido. Amasse com o garfo e ofereça à criança.



PAPA DE JERIMUM (ABÓBORA), AIPIM E CARNE



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 1 colher de sobremesa azeite de oliva extra virgem
- 1/2 “dente” de alho
- 1 colher de chá de cebola
- 1 fatia grande de jerimum (abóbora) (100 g)
- 2 pedaços pequenos de aipim (100 g)
- 1 colher de sopa de feijão cozido (grão e caldo)
- 1 colher de chá de pimentão verde picado
- 2 copos médios de água



Modo de preparo:

Numa panela, coloque azeite, alho, cebola. Adicione um pouco de água e refogue a carne moída. Deixe cozinhar até que a carne fique quase cozida. Acrescente o jerimum, o pimentão verde e o restante da água. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios e quase sem água. Quando estiver cozida, acrescente o aipim e o feijão cozidos. Amasse com o garfo e ofereça à criança.



PAPA DE BATATA, ALMEIRÃO E PEIXE



Ingredientes:

- 1/2 filé médio de peixe, picado
- 1 colher de sobremesa azeite de oliva extra virgem
- 1/2 “dente” de alho
- 1 colher de chá de cebola
- 1 batata média picada
- 3 folhas médias de almeirão
- 1 colher de sopa de tomate picado
- 2 copos médios de água



Modo de preparo:

Numa panela, coloque azeite, alho e cebola. Acrescente a batata, o almeirão, o tomate e a água para fazer um molho. Deixe cozinhar até que os ingredientes estejam macios. Quando estiver quase sem água, acrescente o peixe. Amasse com o garfo e ofereça à criança.

Obs.: prefira os peixes que não têm espinhas. Se não for possível, retire-as com cuidado.



PAPA DE FUBÁ, ESCAROLA E CARNE



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de carne de boi moída
- 1 colher de sobremesa azeite de oliva extra virgem
- 1/2 “dente” de alho
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 3 colheres de sopa de fubá
- 3 folhas médias de escarola picada
- 1 colher de sopa de tomate picado
- 2 copos médios de água



Modo de preparo:

Numa panela, refogue a carne com o azeite, cebola e alho. Acrescente a escarola e o tomate. Depois, misture o fubá com um pouco de água e acrescente. Mexa sem parar e deixe cozinhar. Amasse com o garfo e ofereça à criança.



LANCHEIRA SAUDÁVEL

Dicas Práticas:

- 1** - O ideal é não exagerar na variedade e nem na quantidade de comida: isso pode gerar dúvida (o que eu como?), desânimo (não vou conseguir comer tudo!) e até frustração (todo mundo já terminou de comer menos eu) principalmente em crianças mais novas;
- 2** - Escolha alimentos certos, que a criança já esteja acostumada a comer em casa. Você pode convidá-la a preparar o menu da semana com você, tornando a hora do lanche uma atividade aguardada!;
- 3** - Quer aprender a escolher o melhor iogurte para seu filho? Leia a lista de ingredientes no rótulo da embalagem. Quanto menos itens, mais natural;
- 4** - Fuja de ingredientes que lembram produtos de farmácia: na maioria das vezes se tratam de aditivos químicos;
- 5** - Sucos de caixinha contêm uma quantidade muito grande de açúcar, adoçantes, corantes e conservantes. Mesmo que sejam práticos, não são nada saudáveis. Para economizar tempo durante a semana, escolha um dia para fazer os sucos e congele-os em forminhas de gelo;
- 6** - Na hora de montar a lancheira, você pode combinar as diferentes frutas e até um pedacinho de couve para um suco incrementado;
- 7** - Quando não for possível enviar a fruta inteira (no caso de crianças menores, por exemplo), utilize uma faca de cerâmica para picar. A cerâmica evita o escurecimento do alimento. As facas podem ser encontradas facilmente e costumam ser bem baratas. Vale o investimento;

- 8** - Outra dica para evitar as manchas na fruta cortada é pingar algumas gotinhas de limão por cima, geralmente três gotas bastam;
- 9** - Utilize, se for possível, recipientes escuros e pequenos, para que a fruta não fique muito exposta ao ar;
- 10** - Além da lancheira térmica, tenha em casa um pacote de gelo retornável: um pacotinho de gel mantido no freezer que pode ser reutilizado várias vezes. Ele ajuda muito a manter os alimentos frescos por mais tempo;
- 11** - No caso de sucos, você pode fazê-los mais concentrados e colocar pedrinhas de gelo dentro da garrafinha. Assim, o gelo irá derreter ao longo do dia, diluindo o suco e o mantendo na temperatura ideal para o consumo.

GUIA RÁPIDO:

Colocar uma fonte de cada grupo alimentar:



Carboidrato:

pão integral, pipoca
cadeira, batata doce,
bolo saudável, muffin
saudável etc



Proteína:

frango, peixe, ovo,
iogurte, preparações
com carne, peixe, ovo,
frango etc



Vitaminas e Fibras:

frutas in natura, suco
de frutas, preparações
com frutas, legumes e
verduras, legumes
em apertivo etc.

Exemplos:

- Waffle Saudável + Banana picadinha com canela
- Bolinho de frango + Suco de morango
- Torta de liquidificador + Suco de maracujá
- Bolo de cenoura + Maçã
- Bolinho de peixe + Manga em cubos
- Biscoito de polvilho caseiro + Kiwi picadinho
- Pão de queijo sem queijo + Suco de laranja com acerola
- Misto saudável + Água de coco natural
- Pão integral recheado com pastinha de espinafre + Uva sem semente
- Muçarela de búfala + Tomatinho cereja + torradas integrais + Suco de graviola
- Muffin de banana + Iogurte
- Bolinho nutritivo + Mamão picadinho
- Pipoca caseira + Ovinhos de codorna + suco de abacaxi com hortelã

RECEITAS

WAFFLE SAUDÁVEL



Ingredientes:

- 1/2 xícara de água ou leite de coco caseiro ou outro leite de sua preferência
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de farinha (de coco ou farinha de amêndoa ou farinha de arroz ou trigo integral ou farinha sem glúten)
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos 1 colher de sopa de açúcar coco ou mascavo
- Opcional (1 colher de sopa bem cheia de kefir do leite)



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Pode conservar a massa crua na geladeira por 24 horas. Rende em média 2 waffles. Sugestões de recheio: banana, maçã cozida com canela, pasta de amendoim sem açúcar, geléia de frutas sem açúcar, pastas funcionais, etc.

BOLO DE CENOURA INTEGRAL



Ingredientes:

- ½ xícara de farelo de aveia
- 2 ou 3 cenouras médias
- ½ xícara de óleo de coco
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou adoçante culinário (Stevia Pura ou Sweet Lift)
- 1 e ½ xícaras de farinha trigo integral
- 1 colher de sopa fermento em pó

Calda:

- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga Ghee ou de óleo de coco



Modo de preparo:

Bater no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar mascavo, por cerca de 5 minutos em velocidade alta. Em uma vasilha acrescentar as farinhas de trigo, aveia e o fermento em pó, (sempre misturando muito bem). Pré aqueça o forno a 180°C (ou fogo médio); Leve a assar em assadeira untada, no forno pré aquecido, por cerca de 40 minutos. Observação: Para um sabor mais adocicado adicione mais duas colheres de sopa de açúcar, ou você pode usar stevia ou açúcar mascavo. *Opcional: Para fazer uma calda: Use 01 copo de leite + 1 colher de sopa de cacau em pó + 1 colher de sopa de manteiga Ghee ou óleo de coco e se preferível, utilize duas colheres de açúcar.



BOLO DE LARANJA



Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- ½ xícara de óleo de coco
- ½ Laranja Bahia
- 1 cenouras pequenas cruas e com casca (não esquecer de higienizar bem)
- 1 xícara (chá) de farinha sem glúten (arroz/ amêndoas)
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sementes de chia



Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos, exceto o fermento. No liquidificador bata o ovo, o óleo, o suco de laranja e as cenouras; despeje este líquido na vasilha onde estão os ingredientes secos. Misture bem com uma colher ou fuet até obter uma massa homogênea. Por último, adicione o fermento e a chia e mexa devagar até misturar bem. Coloque em formas pequenas e leve ao forno préaquecido por 35 minutos a 205°C. Sugestão para um melhor sabor: Use pouco açúcar.



BOLO DE MARACUJÁ INTEGRAL



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de suco de maracujá (bata a polpa do maracujá no liquidificador e se desejar coe para retirar as sementes)
- ½ xícara de chá de óleo
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o suco de maracujá, o óleo e o adoçante. Adicione aos poucos as farinhas e bata até ficar homogêneo. Por último, acrescente o fermento e mexa suavemente para incorporar. Em seguida, coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.



MUFFIN FUNCIONAL DE BANANA E QUINOA



Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 6 claras
- 2 colheres de sopa de quinoa em flocos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 100 ml de leite de sua preferência
- 100 ml de óleo de coco
- 6 bananas bem maduras amassadas
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- Granola caseira para decorar



Modo de preparo:

Bata as claras com o fouet, garfo ou mixer. Misture os 2 ovos (com uma colher). Acrescente todos os outros ingredientes, inclusive as bananas. Por último coloque o fermento e mexa até que ele incorpore na massa. Unte as forminhas com algum óleo (pode ser forminha de silicone, de cupcake, forma para bolo) Pré aqueça o forno baixo (180 graus). Assar por 15 minutos. Rende 12 unidades
Obs: pode ser feito em formas de cupcake ou em forma de bolo da sua preferência



COOKIES DE AMÊNDOA



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1 xícara de farelo de aveia ou Quinoa em flocos
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco ou mascavo
- 1 ovo
- 2 colheres sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colher de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha natural



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Depois, faça bolinhas e achate. Asse por cerca de 20 minutos em forno médio. Obs: chocolate meio amargo de sugestão de calda.



BISCOITO DE POLVILHO SAUDÁVEL



Ingredientes:

- 100g de polvilho azedo
- 1 ovo
- 90g óleo de coco ou azeite extra virgem
- 250ml de água fervida
- 50ml de água fervida
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia



Modo de preparo:

Ferva 250ml de água, coloque o óleo, acrescente aos poucos o polvilho azedo, a chia e o sal, misturando bem. Leve a massa ainda quente para a batedeira e adicione o ovo. Bata, até que fique em um ponto tipo “glacé”, adicionando os 50ml de água restante aos poucos. Coloque a massa em um saco de confeitar e, na assadeira, faça formatos de biscoitos, tipo formas de rosquinhas/arcs ou palitos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Deixe entre 15 e 20 minutos. Deixe esfriar e armazene-os em potes bem fechados ou saquinhos.



PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO



Ingredientes:

- 1 xícara e $\frac{3}{4}$ de polvilho azedo (160g)
- 150g de bata doce (cozida amassada) ou batata baroa
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- Sal Marinho a gosto



Modo de preparo:

Amassar bem a batata doce, juntar todos os ingredientes e mexer. (o fermento é por último) Faça bolinhas com as mãos e coloque na forma. Assar em forno médio (180°C).

Rendimento: 20 unidades Tempo médio: 30 minutos



MISTO SAUDÁVEL



Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- Frango desfiado
- Azeite extra virgem
- Queijo
- Orégano



Modo de preparo:

Monte o misto com 2 fatias de pão integral, frango desfiado, azeite extra virgem, queijo, orégano. Leve à misteira e pronto!



PASTA DE ESPINAFRE



Ingredientes:

- 350gr de queijo tofu
- 1 molho de espinafre cozido
- 1 colher chá de vinagre de maçã
- 1 colher chá de azeite extra virgem
- 1 colher de alho picado
- ½ cebola pequena picado



Modo de preparo:

Separe as folhas do espinafre do talo. Coloque-as em água fervendo com algumas gotas de vinagre por 30 segundos, retire da panela e em seguida coloque o espinafre em uma vasilha com água fria deixando repousar por 10 segundos, peneirar e reservar.

III – Em uma frigideira com azeite de oliva refogue a cebola, o alho e o espinafre, coloque algumas gotas de vinagre e sal a gosto, refogue por 3 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.



PIPOCA CASEIRA



Ingredientes:

- 1 pitada de sal
- 1 xícara de milho orgânico
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco



Modo de preparo:

Estoure o milho (orgânico de preferência) com um fio de azeite, acrescente pitadas de sal marinho. Embale em sacolinhas plásticas descartáveis para ficarem bem crocantes.



PANQUECA CASEIRA



Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de trigo integral ou farinha sem glúten
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (ou outro)
- 2 ovos
- 1 pitada de sal marinho

Recheio:

- Pedacos de ricota
- 250g de frango desfiado
- Temperos verdes a gosto
- 1 pires de tomatinho picado



Modo de preparo:

Despeje a massa na frigideira, deixe dourar. À parte cozinhe o recheio. Depois é só montar a panqueca: massa+ recheio + ricota ralada + orégano.



BOLINHO NUTRITIVO



Ingredientes:

- 50g de frango desfiado
- 100g de couve-flor cozida (1/3 de uma couve-flor média)
- 500g de batata baroa (ou mandioquinha) e amassado
- 1 xícara de farinha de arroz ou farinha de trigo integral fina
- 1 ovo
- 1/2 de limão
- Pitada de Cominho
- 1/2 Cebola



Modo de preparo:

Tempere o frango com limão, cominho, pimenta e um pouco de sal e deixe marinar por 2 horas sobrefrigeração; Enquanto isso, num bowl, misture a batata e o ovo; Cozinhe o frango com um pouco de água e depois escorra e desfie grosseiramente. Com auxílio de um processador ou mixer triture o frango, a couve-flor e a cebola até virar uma pasta. E então misture aos outros ingredientes e vá acrescentando a farinha aos poucos até que a massa passe a não grudar muito na mão Molde os bolinhos achatados (mas não muito altos) ou com auxílio de cortadores de biscoito; Coloque numa assadeira antiaderente untada com um pouco de azeite, em forno pré-aquecido em fogo médio-baixo (180°C), adicionando nos 10 primeiros minutos um pouco de azeite de oliva e após 20 min vire os bolinhos, deixando-os assar por mais 10 min. E pronto é só servir! Obs. Sirva com molho de carne moída ou com a pastinha de espinafre.



TORTA DE LIQUIDIFICADOR



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de açúcar de coco ou demerara
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara óleo de coco
- 3 ovos



Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador, acrescentar os temperos e o recheio (sugestão de recheio: molho de carne moída caseiro). Assar em forno médio por 30 minutos.



TORRADINHA COM TOMATE CEREJA



Ingredientes:

- Pão
- Tomates cerejas
- Mussarela de Búfala
- Manjericão
- Azeite de oliva



Modo de preparo:

Cortar tomates cereja, mussarela de búfala, manjericão e misturar em vasilha com azeite de oliva e sal a gosto. Torre seu pão (com ou sem gluten) com o método de sua preferência. Sirva em conjunto ou separadamente.



CREPIOCA



Ingredientes:

- 2 colher de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de queijo cottage ou kefir do leite ou ricota cremosa
- 1 pitadinha de sal
- Pasta de amendoim ou franguinho desfiado com tomatinho (ou outro ingrediente de sua escolha)



Modo de preparo:

Bater os ingredientes, levar à frigideira. Montar com o recheio.



BOLINHO DE FRANGO



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- 1 xícara de abobrinha ralada (crua)
- 1 xícara de frango refogado triturado
- 1 xícara de queijo branco ou muçarela ralado ou queijo vegano
- ½ xícara de cenoura ralada (crua)



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, faça bolinhas. Unte uma forma com óleo de coco ou azeite e leve os bolinhos ao forno médio (180 graus) por cerca de 20 minutos, virando os lados.



BOLINHO DE MORANGO



Ingredientes:

- 8 morangos orgânicos
- 1 xícara de farelo de aveia
- 2 ovos
- 1 xícara de uva passa
- 60 ml de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e em seguida o fermento que misture a parte. Levar para o forno por mais ou menos 30 minutos em potência baixa em forma untada com farinha de aveia. Observar por conta da potência de cada forno.



OMELETE RECHEADO COM QUEIJO



Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colher de chá de água
- Sal a gosto
- 50g de queijo mussarela
- ½ cebola bem picada



BOLINHAS DE PEIXE



Ingredientes:

- Cebolinha picada à gosto.
- 1 colher (sobremesa) de óleo ou azeite de oliva
- 150 G de filé de pescada ou outro
- 1 colher (chá) sal
- 2 tomates cozidos
- 60ml de leite de sua preferência
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz (ou trigo integral ou farinha sem glúten)

Para empanar:

- 2 clara
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos e 2 colheres de sopa de linhaça dourada (misture as duas)
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva



Modo de preparo:

Refogue a cebola no óleo, junte o peixe, sal e os tomates cozidos e amassados e cozinhe até o peixe desmanchar. Adicione o leite e, quando ferver, junte a farinha, mexa bem até formar uma bola que desgrude da panela. Coloque em um recipiente e, quando frio, abra a massa em uma superfície enfarinhada. Corte no formato desejado (redondo, estrela, triângulo). Bata as claras e passe os bolinhos por ela. Misture o azeite com o mix de aveia e linhaça dourada e empane os bolinhos. Coloque em uma assadeira untada com óleo ou no papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos vire o lado e asse por mais 10 minutos.



LEITE DE INHAME



Ingredientes:

- 1 Inhame Cru
- 300 ml de água filtrada



Modo de preparo:

Bata o inhame médio cru, descascado, com a água filtrada. Está pronto! *É só usar esse leite como base, acrescente outras frutas como limão, morango, etc. Ele diminui a acidez do suco, tem um sabor neutro e pode ser usado de diversas maneiras.



LEITE E FARINHA DE COCO (PARA USAR EM RECEITAS)



Ingredientes:

Leite:

- 1 coco seco
- 1 copo de água quente

Farinha:

- 1 coco seco.



Modo de preparo:

Leite: Rale ou corte o coco seco em pequenos pedaços e bata no liquidificador com o copo de água quente. Coe em seguida. Distribua o leite em sacolinhas pequenas, por exemplo sacolinhas de “chup-chup” e congele em freezer por até 02 meses. Se optar por deixar em geladeira a validade será de 24hs.

Farinha: Espalhe a polpa que ficar na peneira em uma forma anti-aderente e torra-a em forno médio por cerca de 20 minutos (até ficar douradinha). Deixe-a esfriar, distribua em sacolinhas e congele por até 02 meses. Essa “farinha” pode ser usada como substituto do trigo em receitas.



Unimed



Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

ANS - nº 36929-2



(19) 3457-9562

preventiva@unimedsa.com.br