



LIVRO DE RECEITAS

fepe

BOLACHAS

RECEITA POR: NILCÉIA - MÃE DO MIGUEL ALEXANDER

INGREDIENTES

- 200g de amido de milho;
- 150g de margarina Becel;
- 50g de farinha Schar;
- 75g de açúcar demerara ou 80g de açúcar mascavo;
- 10g de fermento em pó.



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa, modele como quiser e é só assar por aprox. 30 minutos em forno médio 150°.



INFO. NUTRICIONAIS

Rendimento: 50 Bolachas

Porção 30g ou 3 Bolachas:

Fenilalanina 11,6mg;

Proteína 0,23g;

Carboidratos 18g;

Gorduras totais 3,15g;

Calorias 103,8 kcal.

COXINHA DE MADIOCA

RECEITA POR: NILCÉIA - MÃE DO MIGUEL ALEXANDER

INGREDIENTES

- 1kg de mandioca;
- 5 colheres de óleo;
- 2 dentes de alho;
- Sal a gosto;
- Carne de jaca.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca com sal, escorra toda a água e deixe esfriar para ficar em sequinha e firme. Passe a mandioca em uma peneira fina e coloque toda a mandioca espalhada em uma bacia. Esquente bem o óleo, coloque o alho, (nesse ponto você deve ser rápido, pois como o óleo estará muito quente o alho ficará amarelo rapidinho), então vá jogando sobre a mandioca. Vá sovando a massa até dar o ponto de enrolar as coxinhas.



INFO. NUTRICIONAIS

Rendimento: 20 Coxinhas

Porção 72g ou 1 coxinha:

Fenilalanina 32,65mg;

Proteína 0,65g;

Carboidratos 19,16g;

Gorduras totais 3,15g;

Calorias 96,85 kcal.

RECHEIO DA COXINHA

RECEITA POR: NILCÉIA - MÃE DO MIGUEL ALEXANDER

INGREDIENTES

- 200g de jaca (verde);
- 50g de palmito;
- 30g de cebola;
- 1 dente de alho;
- Sal;
- Cheiro verde;
- Páprica para dar cor;
- Tomate (opcional);
- Sazon (opcional);
- Coloral (opcional);
- Salsinha (opcional).

MODO DE PREPARO

Passe óleo em tudo que for usar para a jaca (faca, tábua, mãos). Descasque a jaca e pique em cubos, coloque na panela de pressão com água quente por cerca de 30 min., até que esteja bem molinha. Desfie toda a carne e descarte as sementes. Em uma panela refogue a carne com os temperos de sua preferência e a seu gosto.



INFO. NUTRICIONAIS

Rendimento: 20 Coxinhas

Porção 72g ou 1 coxinha:

Fenilalanina 32,65mg;

Proteína 0,65g;

Carboidratos 19,16g;

Gorduras totais 3,15g;

Calorias 96,85 kcal.

PICOLÉ DE CHOCOLATE

RECEITA POR: NILCÉIA - MÃE DO MIGUEL ALEXANDER

INGREDIENTES

- 100ml de leite de coco;
- 60ml de creme de leite Cremeria;
- 40ml de leite vegetal;
- 4 colheres de sopa de achocolatado apti + alfarroba.



MODO DE PREPARO

Misture e bata tudo, depois coloque em forminhas e congele.



INFO. NUTRICIONAIS

Rendimento: 6 Picolés
Porção 44g ou 1 Picolé:
Fenilalanina 38,28mg;
Proteína 0,76g;
Carboidratos 9,98g;
Gorduras totais 5,99g;
Calorias 98,83 kcal.

PÃO (PARTE 1)

RECEITA POR: CANÍSIO E VANDIANA – PAIS DA MARCELA E MILENA

INGREDIENTES (Mistura 1)

- 40g de amido de milho;
- 40g de polvilho doce;
- 40g de azeite de oliva/óleo;
- 500ml de água morna;
- 4 colheres de sopa de açúcar;
- 2 colheres de chá de sal;
- Meia colher de alfarroba;
- 1 colher de emustab;
- 5g de fermento biológico;
- 7g de fermento royal.



INGREDIENTES (Mistura 2)

- 125g de polvilho azedo;
- 125g de polvilho doce;
- 50g de amido de milho;
- 250g de farinha especial Schar.



INFO. NUTRICIONAIS

Rendimento: 3 Pães

Porção 1 fatia ou 26g:

Fenilalanina 9,5mg;

Proteína 0,19g;

Carboidratos 12,5g;

Gorduras totais 0,9g;

Calorias 59,6 kcal.

PÃO (PARTE 2)

RECEITA POR: CANÍSIO E VANDIANA – PAIS DA MARCELA E MILENA

MODO DE PREPARO

Bata a primeira mistura na batedeira e, em seguida, adicione a segunda mistura gradualmente até obter a consistência ideal para o pão. Combine todos os ingredientes na batedeira e distribua a massa em 3 formas próprias para pão. Deixe a massa descansar por cerca de uma hora para que possa crescer. Em seguida, asse no forno por aproximadamente 50 minutos, ajustando conforme necessário de acordo com o seu forno.



INFO. NUTRICIONAIS

Rendimento: 3 Pães

Porção 1 fatia ou 26g:

Fenilalanina 9,5mg;

Proteína 0,19g;

Carboidratos 12,5g;

Gorduras totais 0,9g;

Calorias 59,6 kcal.



FUNDAÇÃO ECUMÊNICA DE PROTEÇÃO AO EXCEPCIONAL
AV. PREF. LOTHÁRIO MEISSNER, 836 - CEP 80.210-170

 [@fepe.curitiba](https://www.facebook.com/fepe.curitiba)

 [linkedin.com/fepe](https://www.linkedin.com/fepe)

 [@fepe_ecumenica](https://www.instagram.com/fepe_ecumenica)

 www.fepe.org.br

