



PREPARAÇÃO DO DIA:

BOLINHO DE MANDIOÇA COM ABOBRINHA (SEM GLÚTEN, COM OPÇÃO VEGANA)



Imagem ilustrativa (domínio público).

MODO DE PREPARO

Misture a abobrinha, a mandioca e o queijo numa vasilha e adicione o ovo (opcional) ou a mistura de farinha de grão e bico com água e polvilho.

Pincele forminhas de cupcake com azeite e coloque a mistura nelas.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de abobrinha crua ralada;
- 1 xícara de chá de mandioca crua ralada;
- 1 xícara de chá de queijo minas meia cura ralado (ou queijo vegano);
- 1 ovo (opcional, pode-se substituí-lo por $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de farinha de grão de bico com $\frac{1}{4}$ de xícara e chá de água e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de polvilho ou amido de milho);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem;



céu de Brasília
EDUCAÇÃO INFANTIL



CONFIRA TAMBÉM MUITAS OUTRAS RECEITAS NO NOSSO SITE!

61 3032 1919 . 61 9 9943 1515 . @ESCOLACEUDEBRASILIA
ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR . QRSW 07 SETOR SUDOESTE, BRASÍLIA - DF