

TORTA DE TAPIOCA FIT

INGREDIENTES

- 1- 4 OVOS
- 2- 5 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE TAPIOCA
- 3- 2 COLHERES (SOPA) BEM CHEIAS DE REQUEIJÃO (OU CREME DE RICOTA)
- 6- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- 5- SAL A GOSTO
- 6- ERVAS A GOSTO
- 7- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- 8- RECHEIO A GOSTO
- 9- 1 CENOURA
- 10- 1 CEBOLA GRANDE
- 11- 200 G DE PEITO DE FRANGO
- 12- 1 TOMATE
- 13- MUSSARELA PARA COBRIR
- 14- 1 DENTE DE ALHO

MODO DE PREPARO

- 1- PREPARO DO RECHEIO
- 2- EM UMA PANELA DE PRESSÃO, REFOGUE A CEBOLA, O ALHO E O TOMATE PICADO NA MANTEIGA.
- 3- ADICIONE O PEITO DE FRANGO E DEIXE DOURAR.
- 4- CUBRA COM ÁGUA E DEIXE COZINHAR POR 20 MINUTOS APÓS PEGAR PRESSÃO.
- 5- DEPOIS SEPRE A ÁGUA E, SOMENTE COM O FRANGO DENTRO DA PANELA, TAMPE E SACUDA POR VÁRIAS VEZES ATÉ QUE TENHA DESFIADO TOTALMENTE O FRANGO.

6- ADICIONE OS TEMPEROS DESEJADOS E MISTURE.

7- RALE A CENOURA E MISTURE COM O FRANGO DESFIADO, RESERVE.

8- PREPARO DA MASSA

9- EM UM LIQUIDIFICADOR, BATA OS OVOS, A TAPIOCA, O REQUEIJÃO E O QUEIJO RALADO.

10- DEIXE BATER POR CERCA DE 2 MINUTOS.

11- DICA: TAMBÉM PODE SER BATIDO NA MÃO.

12- ADICIONE O SAL E AS ERVAS E BATA NOVAMENTE.

13- DESLIGUE O LIQUIDIFICADOR, ADICIONE O FERMENTO E MISTURE COM UMA COLHER.

14- UNTE UMA FORMA MÉDIA OU USE UMA FORMA DE SILICONE.

15- TRANSFIRA METADE DA MASSA, COLOQUE O RECHEIO E CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA.

16- SALPIQUE MUSSARELA A GOSTO E DECORE COM TOMATE CERESIA E ORÉGANO.

17- LEVE AO FORNO PRE-AQUECIDO A 180° C, POR CERCA DE 25 MINUTOS.

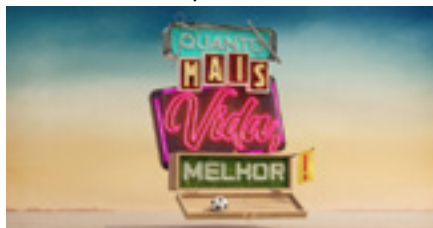
18- RETIRE DO FORNO E SIRVA



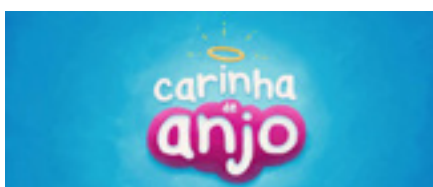
Resumo das Novelas



Bianca busca consolo em Edmundo, que quase a beija. Dinorá dá um par de sapatos a Celso. Petruccio desconfia que Neca está ajudando Catarina. Catarina se encanta com os filhotes da galinha e surpreende Petruccio. Petruccio manda Lindinha vigiar Catarina. Catarina vê Petruccio sem camisa e se perturba. Lindinha vê Catarina pegando o prato de comida à noite. Lindinha beija Petruccio enquanto ele dorme.



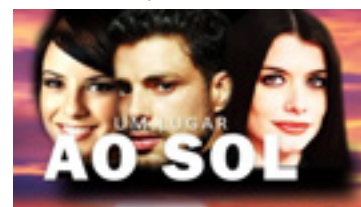
Paula discute com Rose. Tigrão enfrenta Neném. Guilherme fica encantado ao ver Flávia com o vestido de Rose. Chicão registra Cora colocando algo na bebida de Jonas. Odete entrega o anel de Flávia para Juca poder jogar. Rose vê Guilherme e Flávia se beijando. Celina flagra Daniel com Tetê no Karaoke. Flávia discute com Guilherme. Cora tira fotos comprometedoras de Jonas. Neném vai embora e Roni decide conversar com o irmão. Tigrão chora por causa de Tina. Paula perde a foto de Celso.



Franciely reza para ficar com Beto (que na verdade é Leonardo). Zé Felipe e Miguel se atrasam para o treino de futebol. Miguel tem vergonha das meninas. Emílio chega em casa com um olho machucado. Miguel vai pro seu quarto e imagina ele e Zé Felipe tendo que usar o mesmo uniforme que as meninas. Ele fala pra Zé Felipe que está com dor de cabeça e por isso não irá ao treino. Emílio conta que foi suspenso por 3 dias por brigar na escola.



Telminha avisa Xande sobre as drogas. Leônidas conversa com Carol sobre o passado de Lobato. Lucas promete à filha que vai resolver o problema de Xande quando voltar. Xande pede que Maysa pare de perseguir-lo. Ela oferece dinheiro para ele se afastar da filha. Telminha vê Maysa e Said de mãos dadas. Ranya também e sai correndo. Said reage ao saber que Lucas foi para o Marrocos.



Christian/Renato avisa a Bárbara na sessão de terapia que o casamento deles acabou. Elenice observa Christian/Renato com suas malas ao lado de Lara. Elenice conta a Teodoro que a Redentor está apoiando o restaurante de Lara. Lara diz a Christian/Renato que tem receio de ele não se acostumar com a vida simples. Noca contrata Aníbal para fazer o letreiro do restaurante. Roney pede uma chance para Stephany. Noca estranha quando Elenice pergunta se o restaurante é do Grupo Redentor.



Gigi coloca Vitor preso no banheiro. Murilo entra na cadeia e dá de cara com Felipe. Felipe ordena que Murilo assuma que matou Marco Aurélio. Daniel fala para Murilo dizer a verdade. Murilo diz que vai incriminar Felipe. Daniel conversa com Rafa. Felipe está arrastado num canto. Murilo provoca Felipe. Felipe perde a cabeça e ataca Murilo. Dudu reza pedindo proteção para Ricardo. Joana chora. Ricardo e Pestana olham contanto o dinheiro. Elza continua vendo o fantasma de Lopo.