



Lanchinhos

Ingredientes

Açúcar demerara (1 xícara)

Óleo (aproximadamente 3/4 de xícara)

Ovos (4 unidades)

Manteiga (1/2 colher de sopa)

Farinha de trigo branca (+/-400g)

Farinha de trigo integral (1/2 xícara)

Fermento biológico seco (para pães)

Fermento químico

Amido de milho (2 colheres de sopa)

Fubá (10 colheres de sopa)

Queijo parmesão

Frango desfiado (1/2 xícara)

Requeijão

Sal

Purê de mandioquinha (125g)

Alface

Tomate

Milho de pipoca

Frutas

1 pera grande

10 morangos

Mamão

Kiwi

Caju

Jabuticaba

Banana

Lácteos

Leite

Queijo branco

Opcionais

Chia

Mel
(recomendado para crianças acima de 2 anos)