

## OMELETE DE FORNO

### INGREDIENTES:

12 ovos

10 colheres de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de fermento em pó

1 xícara de leite

2 latas de atum sem água

1 cebola média picada

1 tomate sem pele e sem semente picado

1 lata de miho

Sal a gosto

Margarina para untar

### MODO DE FAZER:

- Bata os ovos, a farinha, o fermento e o leite;
- Depois misture os demais ingredientes, unte uma forma com margarina e farinha;
- Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos

Rendimento: 8 porções

## BOLO INTEGRAL

### INGREDIENTES:

- 150g de margarina sem sal
- 2 xícaras de açúcar
- 3 gemas
- 3 claras
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia fina
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### MODO DE FAZER:

- Bata as claras em neve, reserve;
- Bata a margarina, o açúcar e as gemas;
- Acrescente o trigo, a aveia, o leite e o fermento;
- Por último, acrescente as claras em neve;
- Coloque raspas da casca de limão e castanha do Pará picada (sugestão);
- Coloque em uma forma untada;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C

Rendimento: 10 porções

## BOLO DE CENOURA

### INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- ½ colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- 4 ovos

### MODO DE FAZER:

- Bata no liquidificador todos os ingredientes;
- Coloque a mistura em uma assadeira redonda de furo no meio, previamente untada com óleo e farinha integral;
- Leve ao forno pré-aquecido (180°C), por aproximadamente 30 minutos;
- Desenforme quando estiver frio

Rendimento: 8 porções

## BOLO SEM FARINHA

### INGREDIENTES:

- 7 ovos
- 7 colheres de sopa de chocolate em pó
- 7 colheres de açúcar
- 4 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 50 g de coco ralado
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

### MODO DE FAZER:

- Bata tudo no liquidificador, depois de bem batido, acrescentar o fermento só para misturar um pouco;
- Untar uma assadeira com margarina e farinha;
- Levar ao forno médio para assar por aproximadamente 25 minutos

Rendimento: 6 porções

## BOLO DE LARANJA

### INGREDIENTES:

4 ovos

1 copo de suco de laranja

1 ½ copo de açúcar

2 copos de farinha de trigo

4 colheres de sopa de óleo

Raspas de limão

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

### MODO DE FAZER:

- Bata as gemas com o suco de laranja (aos poucos);
- Junte o açúcar, bata bem e depois misture a farinha de trigo;
- Pare de bater e misture as claras em neve, o óleo, o fermento e as raspas de limão;
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno.

Rendimento: 10 porções