

## SUPRASOY ENSINA RECEITAS DIVERTIDAS, NUTRITIVAS E SEM LACTOSE PARA O DIA DAS CRIANÇAS

Para ajudar os pais a garantirem uma alimentação sempre nutritiva às crianças, SupraSoy preparou 2 versões especiais de tradicionais receitas: sonhos e bisnaguinha. Além de atender intolerantes à lactose ou alérgicos à proteína do leite, as receitas garantem doses extras de nutrição para todas as crianças, uma vez que SupraSoy é enriquecido com vitaminas e sais minerais

### Sonhos sem lactose



#### Ingredientes:

##### Para a massa:

- 10 g de fermento biológico fresco (3/4 de tablete)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240 g)
- ½ xícara (chá) de água (100 g)

- 2 colheres (sopa) cheias de Supra Soy sem lactose (26 g)
- ½ colher (chá) de sal (2 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)
- ½ colher (sopa) de creme vegetal (7 g)
- 1 ovo (60 g)
- óleo para fritura

##### Para o creme de confeiteiro:

- 2 colheres (sopa) de Supra Soy sem lactose (26 g)
- 1 ¼ xícara (chá) de água (250 ml)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (48 g)
- 2 gemas passadas pela peneira
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (20 g)
- 5 gotas de essência de baunilha
- açúcar e canela para polvilhar

##### Preparo:

##### Para a massa:

Faça a esponja da massa: em uma vasilha pequena, dissolva o fermento em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha. Tampe e deixe fermentar por pelo menos 15 minutos.

Faça a massa: coloque o restante da farinha, o suprasoy, o sal e o açúcar em uma tigela grande e misture. Faça uma cova no centro e adicione a esponja, o ovo e a água. Misture com as mãos até obter uma massa. Transfira-a junto com o restante da farinha da tigela para uma mesa limpa e seca e comece a sovar, apertando a massa com as mãos e rolando-a sobre a mesa. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher de sopa de farinha). A massa deve estar bem lisa e fofa. Sove por mais 5 minutos, transfira de volta para a tigela e cubra com um pano ou plástico filme. Deixe descansar por 15 minutos.

Unte uma assadeira grande com óleo. Corte pequenos pedaços da massa (30 g) e faça bolinhas com as mãos. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra a assadeira com um pano ou filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até dobrar de volume.

Enquanto isso faça o creme de confeiteiro: misture o SupraSoy com a água em uma panela e leve para ferver. Bata as gemas junto com o açúcar e o amido de milho em uma vasilha até ficar esbranquiçado. Acrescente aos poucos o suprasoy fervido à mistura de gemas, batendo sempre. Volte esse líquido para a panela e acrescente a essência de baunilha. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre por cerca de 10 minutos ou até obter um creme espesso. Coloque-o sobre um prato fundo, cubra com filme plástico e deixe esfriar.

Faça os sonhos: aqueça o óleo e frite as bolinhas virando-as sempre com uma escumadeira para fritar por igual. Retire quando estiverem douradas (não frite em óleo muito quente para evitar que a massa fique crua no centro). Coloque os sonhos sobre papel absorvente e espere esfriar.

Corte os sonhos ao meio e recheie-os com o creme de confeiteiro. Por fim passe-os sobre a mistura de açúcar e canela.

Rendimento: 12 sonhos médios

Tempo de preparo: 1h e 20 minutos

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 sonho

Valo calórico	138,7 kcal
Carboidratos	23,3 g

Proteínas	4,6 g
Lipídios	3,3 g
Fibras	0,6 g



### **Bisnaguinha (pão de leite) sem lactose**

Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
- 500 g de farinha de trigo (4 xícaras de chá)
- 250 ml de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
- ½ xícara (chá) de SupraSoy sem lactose (65 g)
- ½ colher (sopa) de sal (8 g)
- 1 ovo (60 g)
  - 1 colher (sopa) de creme vegetal (14 g)
  - 1 gema para pincelar

Preparo:

Faça a esponja da massa: em uma vasilha pequena, dissolva o fermento em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha. Tampe e deixe fermentar por pelo menos 15 minutos.

Faça a massa: coloque o restante da farinha, o açúcar, o SupraSoy e o sal em uma tigela grande e misture. Faça uma cova no centro e adicione a esponja, o ovo e o restante da água. Misture com as mãos até obter uma massa. Transfira-a junto com o restante da farinha da tigela para uma mesa limpa e seca e comece a sovar, apertando a massa com as mãos e rolando-a sobre a mesa. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher de sopa de farinha). A massa deve estar bem lisa e fofa. Sove por mais 5 minutos, transfira-a de volta para a tigela e cubra com um pano ou plástico filme. Deixe descansar por 15 minutos.

Unte duas assadeiras grandes com óleo. Corte pequenos pedaços da massa (30 g) e faça com as mãos formatos de bisnaguinhas. Coloque-as sobre a assadeira com um

espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra as assadeiras com um pano ou filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até as bisnaguinhas dobrarem de volume.

Pincele-as com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 160 graus (médio-baixo) por cerca de 20 minutos ou até começarem a dourar levemente. Espere esfriar e sirva.

Dica: Esta binasguinha é uma ótima opção para ser servida com salsicha, rechear com tomatinho picado ou presunto.

Rendimento: cerca de 30 bisnaguinhas

Tempo de preparo: 1 hora

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 bisnaguinha

Valo calórico	81,4 kcal
Carboidratos	14,7 g
Proteínas	2,8 g
Lipídios	1,5 g
Fibras	0,5 g