

FRUTA DO MÊS

Mirtilo

JUNHO

	S	T	Q	Q	S	S	D
23	1	2	3	F	5	6	7
24	8	9	F	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

Chef AdRA recomenda:

Queques de mirtilo



Tempo de preparo

40 MIN

Dificuldade

FÁCIL

Ingredientes (12 queques):

250 g de farinha

150 g de açúcar

2 ovos

120 ml de leite

100 ml óleo (ou 100 g manteiga derretida)

1 colher de sopa de fermento em pó

150 g mirtilos (frescos ou congelados)

raspas de 1 limão (opcional)

1. Preaquece o forno a 180 °C e coloca forminhas de papel na forma de queques;

2. Mistura a farinha com o fermento e o açúcar;

3. Numa taça à parte bate os ovos com o leite e o óleo;

4. Junta os líquidos aos secos e mistura só até incorporar — não bater demais;

5. Envolve com cuidado os mirtilos e as raspas de limão;

6. Enche as formas até 2/3 e leva ao forno entre 18 a 22 min. Faz o teste do palito.

rico em fibras

potente antioxidante



promove a
saúde cerebral