Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Curau salgado de micro-ondas

Ingredientes:
1 ½ lata de milho verde (use o restante para decorar)
250ml de leite de vaca ou vegetal
1 colher (café) de sal
20g de manteiga
1 colher (sobremesa) de azeite
100g de farinha de milho em flocos grossos (cerca de 1 xícara bem cheia)
100g de muçarela ou parmesão picado ou ralado

Modo de preparo:
No liquidificador, bata todos ingredientes, reservando um pouco da muçarela e do milho para rechear.
Escolha o utensílio para levar ao micro-ondas (veja abaixo), coloque metade da massa do liquidificador, em seguida espalhe o queijo e complete com o restante da massa.
Finalize com o milho e mais queijo.

Utensílios
Se usar uma caneca, asse no micro-ondas com potência média por cerca de 4 minutos.
Para cortar em quadradinhos, use um pote retangular de plástico sem bisfenol e próprio para micro-ondas. Asse por 7 a 8 minutos.
Para forminhas de cupcake de silicone, deixe de 2 em 2 minutos até assar.

Rendimento: 14 forminhas pequenas de cupcake.