

Pãezinhos Baba

Ingredientes:

- 1 caneca de batata doce
- 4 canecas de farinha
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 envelope de fermento de padreiro
- 300ml de leite de soja aproximadamente



Preparação:

Cozer a batata doce até que fique macia, amassar a batata com um garfo.

Misturar a batata com o açúcar e a manteiga derretida.

Levar ao lume, o leite com o fermento. Juntar este preparado ao anterior. Acrescentar a farinha aos poucos até ficar uniforme e descolar do recipiente. Formar uma bola e cobrir bem até dobrar o volume. Aproximadamente umas 3 horas.

Depois deste tempo, moldar os pãezinhos e deixar fermentar mais uma hora. Levar ao forno médio até que fique douradinho.

Batata Doce: *é um carboidrato complexo de baixo índice glicêmico, o que significa que sua absorção é mais lenta, liberando glicose na corrente sanguínea aos poucos e sem estimular muito o hormônio chamado insulina (responsável pelo aumento da fome e pelo acúmulo de gorduras). Rica em fibras, ela também é fonte de ferro, vitamina C e potássio, além de apresentar alto teor de vitamina E, conter vitamina A e C. A Batata Doce é uma excelente fonte de Vitamina A e Vitamina C, são de valor inestimável para a prevenção de diversos tipos de câncer. A pesquisa mostrou que o pigmento antocianina antioxidante é abundante no amido da Batata Doce, o que pode diminuir os perigos apresentados por metais pesados e dos radicais de oxigênio.)*

Brahma Kumaris em Beja:

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org



BRAHMA KUMARIS
ACADEMIA PARA UM MUNDO MELHOR

WWW.BRAHMAKUMARIS.PT
OUTUBRO 2017