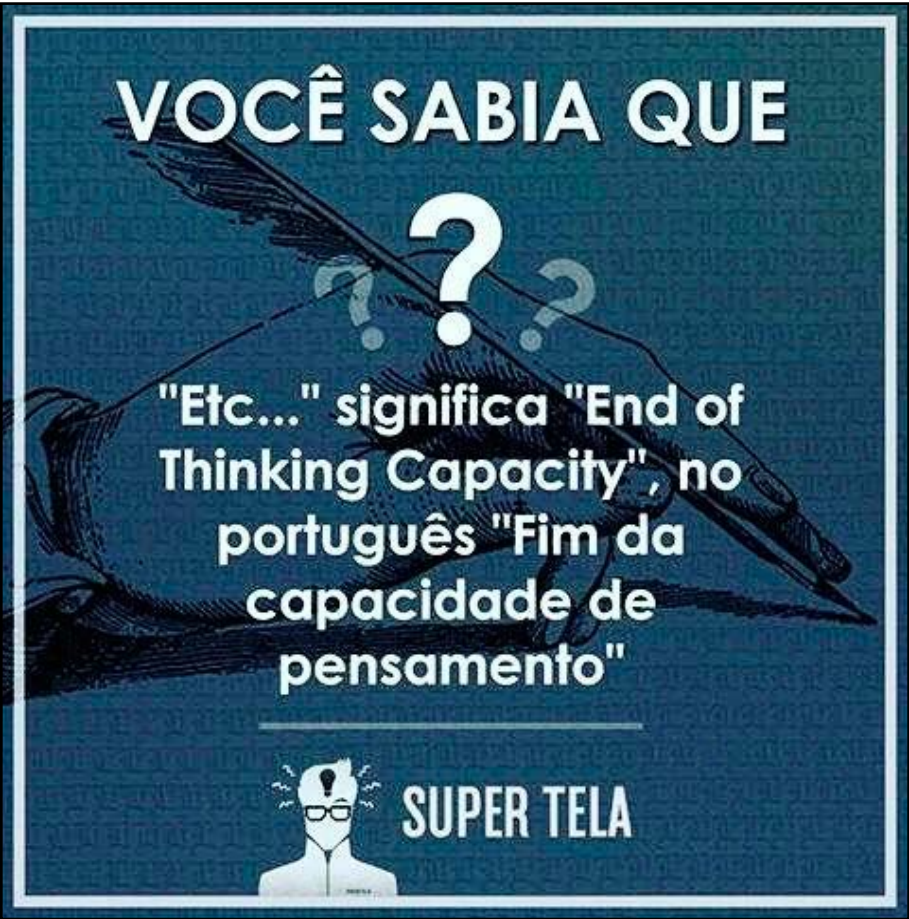


Fonte: Pinterest



NUTELLA CASEIRA





5 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ



1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA



1 XÍCARA (CHÁ) DE AVELÃS



½ COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA



1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR REFINADO

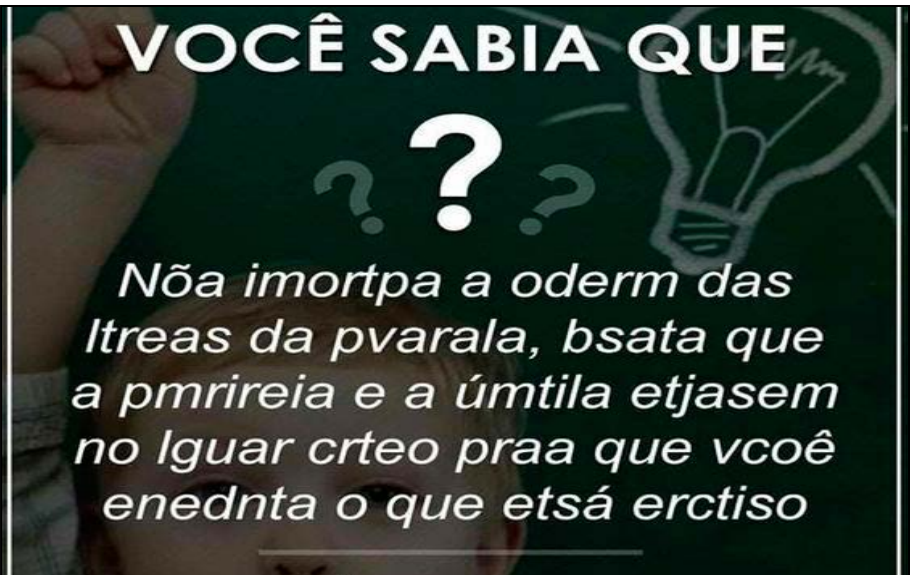


1/3 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE LEITE QUENTE

COMO FAZER:

1. EM UM MICRO-ONDAS EM POTÊNCIA ALTA, AQUEÇA AS AVELÃS POR 4 MINUTOS;
2. DEIXE AS AVELÃS ESFRIAR E RETIRE A CASCA;
3. APÓS O PROCESSO DE DESCASCAR, EM UM PROCESSADOR TRITURE AS AVELÃS ATÉ VIRAR UMA FAROFA;
4. NO PROCESSADOR, ACRESCE NAS AVELÃS TRITURADAS O SAL, A MANTEIGA, O CHOCOLATE EM PÓ, O AÇÚCAR E A BAUNILHA;
5. BATA TODOS OS INGREDIENTES E COM O PROCESSADOR LIGADO VÁ ACRESCENTANDO O LEITE AOS POUCOS ATÉ GARANTIR UMA PASTA HOMOGÊNEA;
6. LEVE À GELADEIRA POR 24 HORAS;
7. PRONTINHO! AGORA SE DELICIE COM SEU CREME DE AVELÃ COM TORRADAS OU PURO.





7 BONS LIVROS

PARA SAIR DA ZONA DE CONFORTO

#1

“Metamorfose”
- Franz Kafka

#2

“O poder do hábito”
- Charles Duhigg

#3

“Revolução dos bichos”
- George Orwell

#4

“O menino do pijama listrado”
- John Boyne

#5

“O homem do castelo alto”
- Philip K. Dick

#6

“Ted Talks: O guia oficial do TED para falar em público.”
- Chris Anderson

#7

“A estratégia do oceano azul”
- W. Chan Kim, Renée Mauborgne



manualdohomemmoderno.com.br

