

ARROZ DOCE

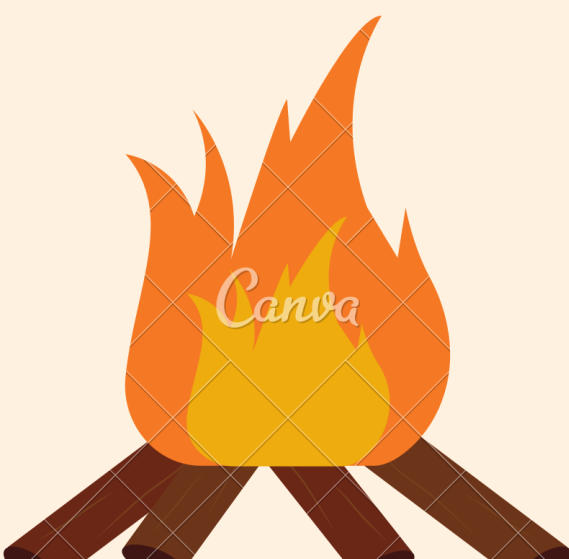
INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz lavado
- 5 xícaras (chá) de água
- 6 cravos da Índia
- 1 pau de canela grande
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 1/2 vidro de leite de coco
- Adoçante a gosto
- Canela em pó para polvilhar.

MODO DE PREPARO

- Leve o arroz ao fogo na panela de pressão com a água, os cravos e a canela.
- Tampe a panela e deixe por 10 minutos na pressão (só conte o tempo depois que a panela começa a fazer barulho).
- Enquanto cozinha, bata no liquidificador uma xícara de leite e uma xícara de leite em pó, por 3 minutos.
- Após os 10 minutos de pressão, o arroz já deverá estar cozido. Junte a mistura de leite e o leite de coco e deixe ferver por mais cinco minutos, em fogo baixo, sem secar demais o arroz.
- Despeje num recipiente, polvilhe a canela em pó e adoce sem exagerar.

CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR NA 'COMILANÇA'. COMA DEVAGAR E CURTA AS COMPANHIAS. DESFRUTE DOS ALIMENTOS SEM PRESSA, ASSIM SEU ORGANISMO DARÁ SINAIS MAIS CLAROS QUANDO ESTIVER SACIADO E VOCÊ EVITARÁ COMER MAIS DO QUE O NECESSÁRIO.





BOLO DE MILHO COM COCO



INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo
- 5 xícaras (chá) de leite
- 40 gramas de queijo ralado
- 6 xícaras de milho (natural), retiradas da espiga
- 1 xícara (chá) de rapadura ralada ou açúcar mascavo
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador os ovos, 3 xícaras (chá) de leite, o queijo ralado, o milho, a rapadura ou açúcar mascavo e o coco ralado.
- Em seguida, adicione o restante dos ingredientes aos poucos no liquidificador.
- Bata mais um pouco.
- Asse em uma forma untada e depois de pronto, espere esfriar e corte em fatias.

RENDE 12 PORÇÕES

CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR NA 'COMILANÇA'. COMA DEVAGAR E CURTA AS COMPANHIAS. DESFRUTE DOS ALIMENTOS SEM PRESSA, ASSIM SEU ORGANISMO DARÁ SINAIS MAIS CLAROS QUANDO ESTIVER SACIADO E VOCÊ EVITARÁ COMER MAIS DO QUE O NECESSÁRIO.





MILHO



O MILHO É RICO EM CARBOIDRATOS, SENDO ASSIM UM ALIMENTO ENERGÉTICO. TAMBÉM CONTÉM FIBRAS, ESPECIALMENTE AS DO TIPO INSOLÚVEL QUE CONTRIBUEM PARA O BOM FUNCIONAMENTO INTESTINAL.

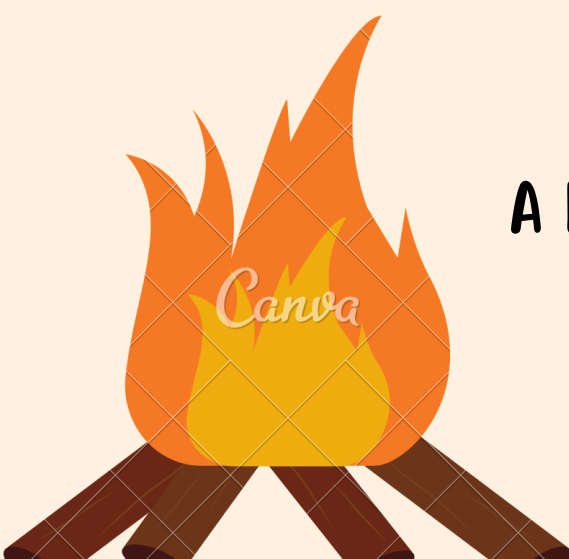
DICA

Para o consumo em saladas, assado ou cozido, prefira os grãos mais novos. Neste caso, o “cabelo” do milho, preso na ponta da espiga, apresenta-se com cor brilhante e transparente (cristalina). Já o milho para mingau, angu, pamonha e outros pratos semelhantes, deve ser mais desenvolvido. Neste caso, o “cabelo” do milho apresenta-se com cor amarronzada, sem brilho e seco.

IMPORTANTE

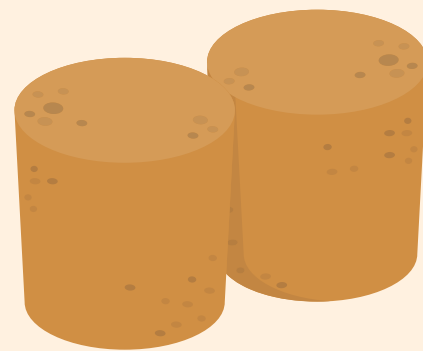
O milho é um produto que exige refrigeração, pois, em condição ambiente, perde rapidamente o sabor adocicado, ficaduro e “farinhento” e pode deteriorar-se. Dentro da geladeira, conserva-se no máximo por 3 dias.

A PIPOCA É UMA OPÇÃO MUITO INTERESSANTE DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL. VALE A PENA INVESTIR NA VERSÃO CASEIRA, EM QUE OS GRÃOS SÃO ESTOURADOS COM POUCO ÓLEO OU EM PIPOQUEIRAS SEM O USO DO ÓLEO.





PAÇOCA



INGREDIENTES

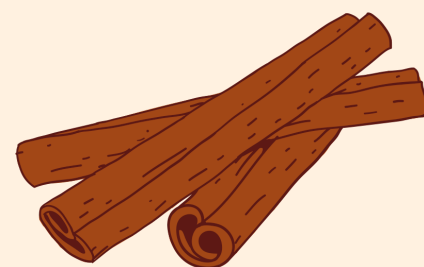
- 250g de amendoim torrado sem casca e sem sal
- 100g de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo ou adoçante em pó culinário de sua preferência.
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes em um processador e trabalhe a mistura até ficar homogênea.
- Pode servir como farofa em pequenas porções individuais ou no formato que desejar.

CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR NA 'COMILANÇA'. COMA DEVAGAR E CURTA AS COMPANHIAS. DESFRUTE DOS ALIMENTOS SEM PRESSA, ASSIM SEU ORGANISMO DARÁ SINAIS MAIS CLAROS QUANDO ESTIVER SACIADO E VOCÊ EVITARÁ COMER MAIS DO QUE O NECESSÁRIO.





CANELA

É MUITÍSSIMO USADA COMO CONDIMENTO, SEJA INTEIRA OU EM PÓ. É COMUM UTILIZÁ-LA EM PREPARAÇÕES DOCES, CREMES, PUDINS, PÃES, ENTRE MUITOS OUTROS. TAMBÉM PODE SER USADA EM CARNES, COMO NOS PAÍSES ORIENTAIS.

DICA

A canela em pau é a que preserva melhor o aroma e sabor. Quando comprar, verifique se o aroma é bem marcante, e a coloração marrom-avermelhada. Na canela em pó, fique atento ao prazo de validade.

IMPORTANTE



Ao armazenar, guarde em recipientes de vidro, bem limpos e fechados, em local protegido da umidade, para preservar o aroma e o sabor da especiaria. Quando for usar canela em pó, retire pequenas porções com uma colher limpa e seca e não com as pontas dos dedos, porque além de aumentar a umidade da especiaria, pode contaminá-la.

A CANELA É UMA BOA OPÇÃO PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE AÇÚCAR DA CANJICA E DO ARROZ DOCE, E CONFERIR MAIS SABOR ÀS PREPARAÇÕES.





VACA ATOLADA

INGREDIENTES

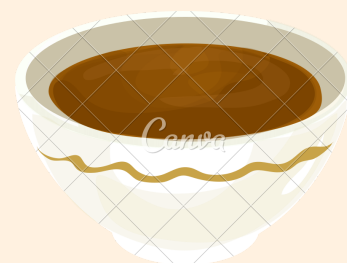
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 kg de patinho cortado em cubos;
- 1/2 cebola picada;
- 4 dentes de alho amassado;
- 1 tomate picado;
- 2 colheres de chá de sal;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Folhas de louro a gosto;
- 1 kg de mandioca sem casca e cortada em pedaços médios;
- 24 cubos de gelo;
- Cheiro verde a gosto.

MODO DE PREPARO

- Em uma panela larga e funda, coloque o azeite. Em seguida, acrescente a carne picada.
- Sele a carne dos dois lados (se formar água na panela, retire e reserve).
- Acrescente a cebola picada. Tampe e deixe murchar por 5 minutos.
- Em seguida, coloque o alho amassado e frite por mais alguns minutos.
- Despeje o caldo da carne na panela, coloque o sal, a pimenta, o tomate picado e as folhas de louro. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos.
- Acrescente 12 pedras de gelo, tampe novamente e cozinhe por mais 30 minutos.
- Em seguida, acrescente a mandioca e o restante do gelo. Tampe e cozinhe por mais 30 minutos. Por último, acrescente 2 xícaras de chá de água gelada, e cozinhe por mais 30 minutos.
- Desligue o fogo e finalize com cheiro verde fresco.

CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR NA 'COMILANÇA'. COMA DEVAGAR E CURTA AS COMPANHIAS. DESFRUTE DOS ALIMENTOS SEM PRESSA, ASSIM SEU ORGANISMO DARÁ SINAIS MAIS CLAROS QUANDO ESTIVER SACIADO E VOCÊ EVITARÁ COMER MAIS DO QUE O NECESSÁRIO.





QUENTÃO DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 2 canelas em pau
- 2 laranjas cortadas em rodela
- 1 xícara (chá) de morango
- 4 fatias de abacaxi
- 4 cravos-da-índia
- 1 pedaço de gengibre cortado em fatias
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de aguardente

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por 10 minutos.
- Coe e sirva.

RENDE 6 PORÇÕES

DiCA

Consuma apenas uma porção, pois a ingestão de álcool em excesso é prejudicial à saúde. Se preferir, substitua a aguardente por água.





COCO

A POLPA DO FRUTO PODE SER UTILIZADA EM DIVERSOS PRATOS DA CULINÁRIA, TANTO EM DOCES COMO EM SALGADOS. DA POLPA MADURA EXTRAÍ-SE O ÓLEO E O LEITE DE COCO, QUE APRESENTA ALTO TEOR DE GORDURAS, SAIS MINERAIS (COMO POTÁSSIO E FÓSFORO) E PROTEÍNAS.



A água de coco é um excelente líquido hidratante oral. Contém glicose e sais minerais, como sódio, potássio e cloro.

DiCA

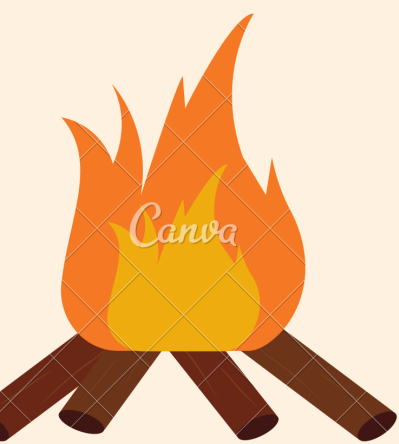
Para saber se o coco maduro está em boas condições é suficiente bater na casca. Se o som for oco, está estragado.

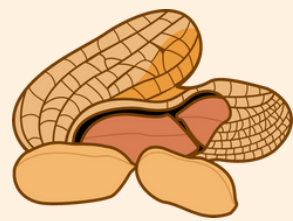
INGREDIENTES

- 300 ml leite de coco
- 1 colher de sobremesa amido de milho
- 3 colheres de sopa xilitol
- 3 colheres de sopa coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misturar o amido de milho com 100 ml de leite de coco. Reservar.
- Colocar o restante do leite de coco na panela. Juntar o adoçante, o coco ralado e a misturinha de leite de coco com amido de milho.
- Levar ao fogo baixo e mexer até engrossar.
- Transferir para um prato ou travessa, esperar esfriar um pouquinho e servir.





CANJICA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de adoçante
- 5g de canela em pau
- 250g de canjica branca crua
- 1 leite de coco light
- 1/2 xícara de leite em pó desnatado
- 200L de água
- Canela em pó à gosto
- 500ml de leite desnatado

MODO DE PREPARO

- Deixe a canjica de molho na água por, no mínimo, 2 horas.
- Escorra a água e leve a canjica em panela de pressão com dois litros de água, abaixando o fogo após a fervura.
- Deixe cozinhar por 1 hora.
- Depois, retire do fogo, deixe sair toda a pressão e abra a panela.
- Junte o leite, o leite em pó, o leite de coco, a canela em pau e deixe ferver por mais 5 minutos, adicione o adoçante e mexa as vezes até ficar cremosa.
- Despeje a canjica em uma tigela funda e polvilhe com canela.
- Sirva morna ou fria.

CUIDADO PARA NÃO EXAGERAR NA 'COMILANÇA'. COMA DEVAGAR E CURTA AS COMPANHIAS. DESFRUTE DOS ALIMENTOS SEM PRESSA, ASSIM SEU ORGANISMO DARÁ SINAIS MAIS CLAROS QUANDO ESTIVER SACIADO E VOCÊ EVITARÁ COMER MAIS DO QUE O NECESSÁRIO.

