

# Brownie de Chocolate!



Brownie de chocolate!

O Brownie tem origem americana e não é bolo nem cookie, pois contam que um chef americano esqueceu de colocar fermento na massa do bolo, e ele muito espertinho, resolveu cortar em quadrados e servir aos convidados. Como todos imaginam, fez o maior sucesso e deu o nome dessa delícia de Brownie. Com o tempo, os toques de sofisticação apareceram adicionando castanhas, nozes e mais pedaços de chocolate à massa. Servido com sorvete de creme e calda de chocolate...huummm, que delícia!!

## **Ingredientes:**

2 barras de 170g cada de chocolate meio amargo picado

9 colheres (sopa) de margarina

1 colher (chá) de essência de baunilha

3 ovos

1 xícara (chá) de açúcar

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (café) de sal

1 xícara (chá) de nozes picadas

### **Modo de Fazer:**

Derreta em banho-maria o chocolate e a margarina.

Adicione a baunilha.

Bata na batedeira os ovos com açúcar até obter uma mistura fofa e clara.

Acrescente o chocolate derretido e a farinha de trigo peneirada com sal.

Misture delicadamente e incorpore as nozes.

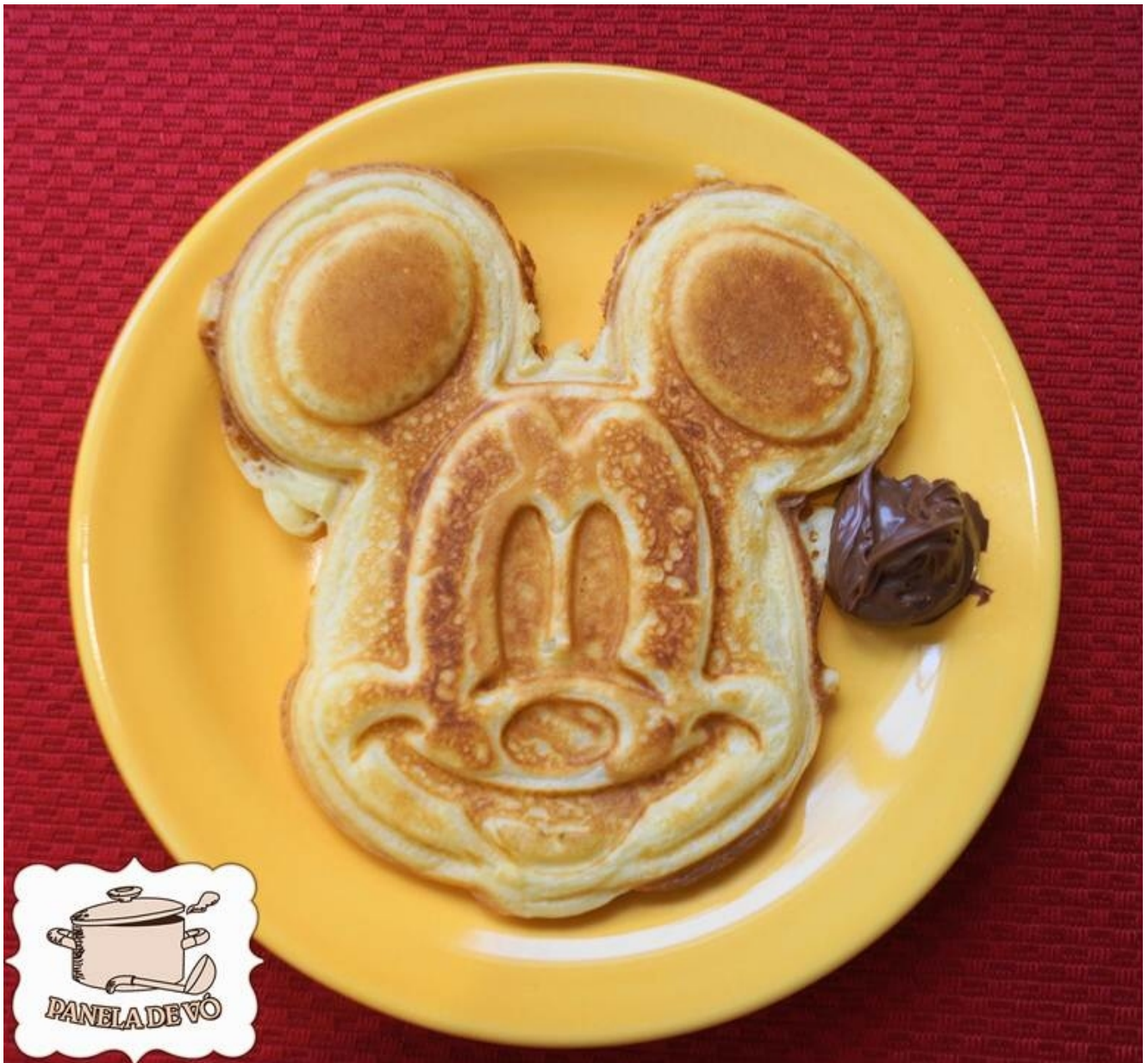
Unte e polvilhe com farinha uma assadeira pequena (32x22) e despeje a massa.

Asse em forno médio (180°C) por aproximadamente 20 minutos.

Corte em quadrados (6x6cm) e sirva ainda quente com sorvete de creme.

---

# Waffle ou Panqueca Americana!



Waffle ou Panquecas Americanas!

*Eles foram criados na Bélgica, conquistaram a Europa e foram adotados pelos norte-americanos. De lá para cá, espalharam-se pelo mundo. Afinal, simples e deliciosos, os waffles são impossíveis de recusar.*

E foi justamente o que aconteceu conosco nessa última viagem que fizemos para Orlando nos Estados Unidos. Comemos Waffle todos os dias no café da manhã, regado a Maple Sirup, manteiga

ou cream cheese, tudo bem gordinho e delicioso. Impossível recusar!!

À pedido da minha filha, comprei uma máquina de fazer essa delícia, com a carinha do Mickey...afinal, na terra desse ratinho simpático, foi fácil de encontrar!

Consegui essa receita de panqueca num site americano, experimentamos e gostamos. Muito fácil! Se você não possuir a máquina, vale fazer na frigideira como panquecas, que também ficam uma maravilha!

Claro que agora só vale aos finais de semana, com mel, Nutella ou com calda de frutas etc. Infelizmente as férias acabaram!!!

### **Ingredientes:**

1 gema

1 xícara de iogurte natural

2 colheres de sopa de manteiga

1 xícara de farinha de trigo

2 colheres de chá de fermento em pó

1/8 de colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de sal

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de baunilha

1 clara em neve

### **Modo de Fazer:**

Misture tudo numa tigela e adicione a clara em neve no final mexendo devagar. Leve uma frigideira untada com manteiga ao fogo e coloque 1 a 2 colheres da massa. Vire e ponha num

prato. Faça várias e depois regue “Maple Sirup”, mel, manteiga ou nutella.

---

## Escondidinho de Legumes!



Escondidinho de legumes!

Tenho muita admiração por uma amiga querida, a Vera Pagotto, que é super preocupada com uma alimentação saudável para sua família. Fez até uma nova faculdade, de Nutrição, para aprender mais, e virou “expert” no assunto. Ela me enviou essa receita e outras que fazem parte de um projeto chamado “Perder

para Ganhar”, elaborado por um grupo de nutricionistas do ambulatório de nutrição da FMU. O grupo tem como objetivo motivar e despertar a vontade de mudar o comportamento alimentar e estilo de vida, perdendo hábitos pouco saudáveis (e conseqüentemente alguns quilinhos indesejados) e ganhando muito mais saúde.

Vamos conhecer o “escondidinho de legumes”?...super nutritivo e uma delícia, além de ser muito simples de preparar. Obrigada Vera!



### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

- 3 ovos (inteiros)
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 cebola média picada
- 5 fatias média de ricota
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colheres de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta do reino

#### **Recheio:**

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates sem casca e sem semente picado
- 1 abobrinha grande picada (reserve 4 fatias finas para decorar)
- 1 talo de alho poró picado

2 talos de palmito picado

1 colher de chá de sal

**Cobertura:**

8 fatias de muçarela light

**Modo de fazer:**

**Massa:**

Coloque no liquidificador os ovos inteiros, o iogurte, a cebola e bata bem.

Acrescente a ricota picada, a aveia, o sal, a pimenta e bata mais um pouco. Reserve.

**Recheio:**

Aqueça uma frigideira, refogue o alho no azeite, acrescente o tomate picado e deixe derreter um pouco;

Junte a abobrinha, o palmito, o alho poró e deixe apurar;

Desligue o fogo. Reserve.

**Montagem:**

Unte um refratário médio e distribua o recheio no fundo;

Cubra com a massa reservada;

Finalize com a mussarela e decore com rodela finas de abobrinha;

Leve ao forno médio 180°C, pré-aquecido, por 35 a 40 minutos ou até que fique corado.

**Porção de 93g (fatia)**

**Valor energético**

93 kcal

**Carboidratos**

6,4g

**Proteínas**

5,7g

**Gorduras totais**

4,8g

**Gorduras trans**

0 g

**Gorduras saturadas**

1,4g

Fibras  
1,17g  
Sódio  
478mg  
Rendimento: 14 porções  
(93g cada)

---

## Bolo de Chocolate sem Glúten e sem Lactose!



Existem pessoas intolerantes ao glúten e outras à lactose que não podem consumir esses alimentos de forma alguma. E sempre foi complicado fazer comidinhas gostosas para essa turma. Mas



hoje em dia, graças à tendência para uma alimentação cada vez mais saudável e que acelere a perda de peso, surgiram muitas receitas que não contêm esses dois ingredientes básicos da maioria dos pratos que conhecemos.

A receita de hoje é de um bolo de chocolate sem farinha de trigo e sem nenhum derivado de leite.

Quando falei para o meu filho que era bolo sem glúten e sem lactose, ele perguntou: “é sem gosto também???” Mas depois que ele provou...mal deu tempo de tirar a foto...rsrs! Ficou divino e super fofinho!

### **Ingredientes da massa:**

6 ovos

4 colheres de sopa de margarina (não use manteiga)

4 colheres de sopa de chocolate em pó 50% de cacau (use um que não tenha leite em pó na sua composição)

3/4 xícara de açúcar

\*1 xícara de goma de mandioca hidratada ( farinha de Tapioca)

1/2 xícara de coco ralado seco

1 colher de sopa de fermento em pó

Margarina e chocolate em pó para untar a forma

### **Modo de fazer:**

Pré aqueça o forno a 200°C e unte uma forma com furo no meio com margarina e polvilhe com chocolate em pó 50% cacau. Reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o chocolate em pó, o açúcar, a margarina, a farinha de tapioca e o coco ralado, até tudo estar bem dissolvido. Adicione por último o fermento em pó e

bata só um pouco para misturar.

Coloque na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 45 minutos ou até o palito sair limpo. Deixe esfriar para desenformar.

\*A farinha de tapioca que usei é aquela que já vem hidratada e pronta para consumo. Se quiser, pode usar a seca, mas não esqueça de hidratá-la e peneirá-la antes.

### **Ingredientes da calda de chocolate:**

3/4 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de chocolate em pó 50% de cacau

2 colheres de sopa de margarina

água quente o suficiente

### **Modo de fazer:**

Leve ao fogo e coloque a água quente aos poucos até formar uma calda (Usei no máximo 100 ml). Não mexa muito com a colher para não açucarar. Despeje por cima do bolo.

---

# **Arroz Doce com Nutella!**



Estamos em época de copa do mundo e festas juninas. Essa época do ano, é quando comemos aquelas comidinhas típicas que saem da cozinha da vovó direto para a mesa caipira. Canjica, curau, milho verde e arroz doce, sempre deixa todo mundo com água na boca.

Hoje a receita é de um arroz doce com uma leitura mais moderna e que atende os desejos da moçada atual. É uma delícia e super simples de fazer. Pode ser consumido quente, frio ou geladinho...é gostoso de qualquer jeito.

Hoje assistiremos Brasil e Colômbia nas oitavas de final, e para acompanhar o jogo, esse doce pra lá de especial! Vamos que vamos Brasil!!

### **Ingredientes:**

1 1/2 xícara de arroz (usei o arroz japonês, mas pode ser qualquer um)

1 litro de água potável

700 ml de leite

3/4 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de Nutella ou qualquer outro creme de avelã com chocolate

200 g de coco ralado (fresco ou seco)

1 caixinha de creme de leite

**Modo de fazer:**

Lave o arroz e coloque numa panela com a água. Quando estiver começando a secar a água, adicione o leite, açúcar e a Nutella. Misture bem para dissolver a Nutella e deixe apurar um pouco até terminar de cozinhar o arroz. Antes de desligar, acrescente o coco e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue, espere esfriar um pouco e coloque o creme de leite misturando bem. Leve à geladeira depois de frio.