

# Bolo de Páscoa Colorido!



## Bolo Colorido!

Imagina a carinha de alegria e surpresa das crianças quando você cortar esse bolo e eles descobrirem que é colorido por dentro. Fica super lindo e é uma ótima ideia para a Páscoa, além de ser muuuuuito fácil de fazer. Usei a massa de bolo pronta no sabor laranja, mas pode-se usar o sabor que desejar, menos o de chocolate, pois a massa deve ser bem branca para as cores dos corantes ficarem mais nítidas. A cobertura de brigadeiro com granulado colorido e o coco tingido de verde em volta do bolo, deram o acabamento e sabor necessários para encher os olhos e dar água na boca. Use sua criatividade e os seus netinhos vão adorar, não importa a idade deles!



### **Ingredientes da massa:**

1 caixa de bolo do sabor de sua preferência (baunilha, coco ou laranja), e seguir as instruções de preparação.

Corantes alimentícios nas cores amarelo, vermelho, roxo e verde

50 g de coco ralado fresco ou seco

### **Cobertura:**

1 lata de leite condensado

2 colheres de sopa de margarina

3 colheres de sopa de chocolate em pó (50% de cacau)

1/2 xícara de leite

### **Modo de fazer:**

Untar uma forma com buraco no centro e preparar o bolo de

caixinha conforme as instruções e quantidades de ovos, leite e manteiga, (eu usei somente as claras dos ovos para deixar a massa mais branca). Separar em 3 partes iguais em 3 vasilhas e tingir cada uma com uma cor de corante (roxo, vermelho e amarelo). Colocar e alternar uma camada de cada cor dentro da forma sem misturar. Levar ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até o palito sair seco.

Preparar o brigadeiro da cobertura colocando todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo mexendo até começar a desgrudar do fundo. É um brigadeiro mais mole. Espere esfriar um pouco e jogue por cima do bolo desenformado e frio. Esparrame granulado colorido.

Coloque o coco ralado dentro de um saco plástico e tinja com algumas gotas de corante verde. Depois é só colocar em volta do bolo.

---

## **Moulllex au Chocolate!**



Para a páscoa ficar ainda mais gostosa, essa variação do Petit Gateau é pra lá de boa e fácil de fazer. A vantagem dessa sobremesa, é que o bolinho de chocolate não precisa ser desformado, evitando um desmoronamento! Basta apenas adicionar a bola de sorvete de creme por cima do bolo quentinho na mini cumbuca e prontinho!

**Ingredientes:**

2 colheres de sopa de manteiga sem sal

175 g de chocolate meio amargo em raspas

4 colheres de sopa de açúcar

2 ovos inteiros

1/2 colher de chá de essência de baunilha

1 pitadinha de sal

2 colheres de sopa de farinha de trigo

## **Modo de fazer:**

Pré aqueça o forno a 200° C e unte 4 forminhas individuais com manteiga e farinha de trigo. Reserve.

Derreta o chocolate em raspas em banho maria ou no microondas até ficar bem homogêneo. Deixe ao lado esfriando um pouco enquanto você bate (pode ser a mão mesmo) a manteiga com o açúcar e os ovos até essa mistura ficar bem esbranquiçada. Adicione a baunilha, a pitada de sal e a farinha de trigo. Depois de bem agregado, adicione o chocolate derretido e misture delicadamente. Divida a massa entre as 4 forminhas e leve ao forno pré aquecido por 8 a 10 minutos (vai depender muito do seu forno, pois deve formar uma casquinha por fora e com o caldo por dentro). Retire imediatamente e mergulhe nessa delícia com uma bola de sorvete de creme!!

---

## **Sanduba de Ovo!**

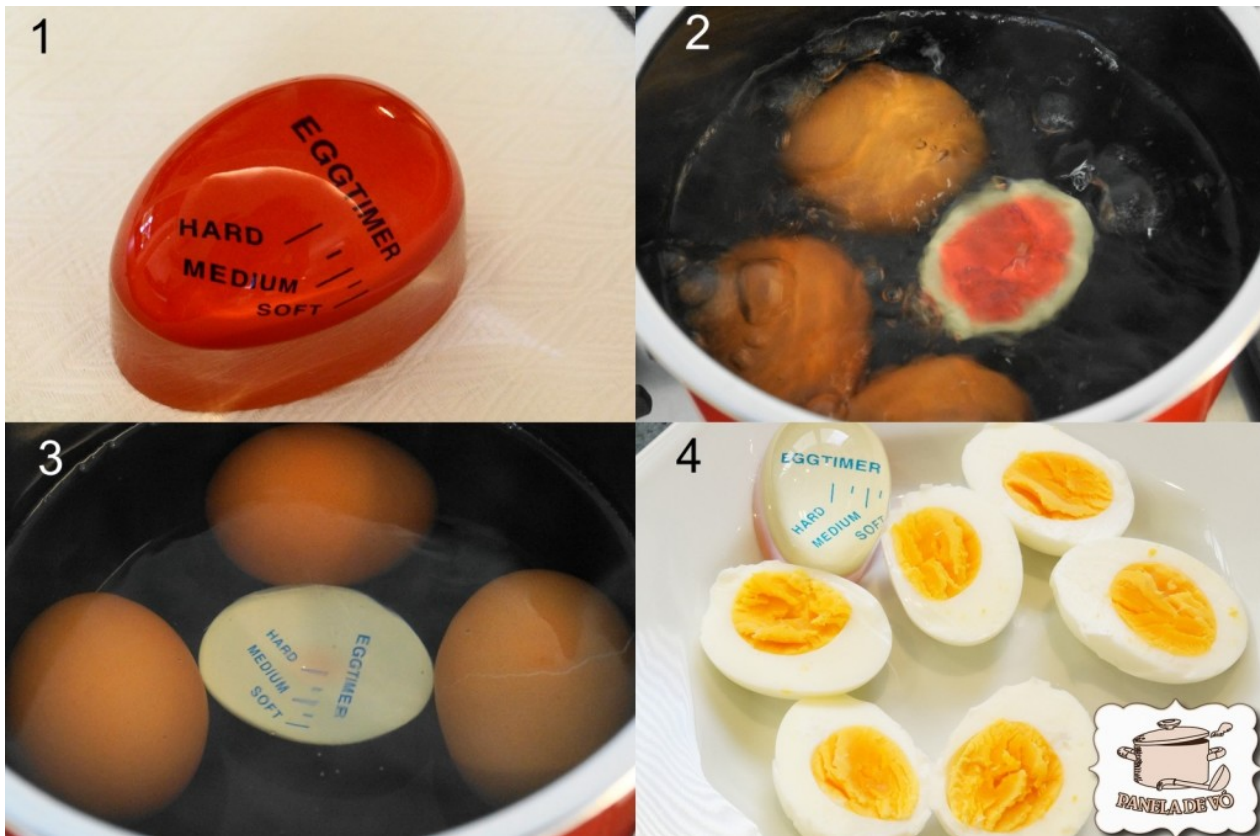


Sanduíche com recheio de ovos!

Sabe aquelas tranqueiras que compramos quando viajamos ou quando encontramos em alguma lojinha ou feirinha porque achamos a ideia tão genial que é difícil resistir mesmo sabendo lá no fundo que não será muito útil? Pois é... esse “[egg timer](#)” foi trazido por meu filho em uma de suas viagens, o que não me surpreendeu, pois ele tem a quem puxar...eu mesma...hahaha! Adoro entrar em lojinhas que vendem, o que eu chamo de, “futilidades úteis” ou, “como não pensei nisso antes?” Daí resolvi testar...e não é que funciona?

Este timer é perfeito para deixar ovos cozidos da maneira que desejar. Seu funcionamento ocorre por temperatura, simulando qual o estado do alimento durante o cozimento.

O timer vai alterando a cor de acordo com cada etapa do preparo, possibilitando retirá-lo no ponto que desejar. Dá uma olhada nessa foto:



Egg Timer! Cozimento perfeito dos ovos no tempo certo!

E para aproveitar esses ovos cozidos, resolvi fazer um sanduíche com recheio de pasta de ovos...uma delícia e super simples. E claro, cozinhe os ovos por 7 a 10 minutos em água fervente para ficarem firmes, certo?

### **Ingredientes:**

**1 pacote de pão de forma sem casca**

**3 ovos**

**100 g de ricota**

**1/2 xícara de chá de maionese**

**1/2 xícara de chá de iogurte natural**

**1 colher de sopa de sementes de erva doce**

**1/2 cebola pequena**

**Azeite a gosto**

**1/4 xícara (chá) de salsinha picada**

**noz-moscada a gosto**

**sal e pimenta-do-reino a gosto**

**Modo de Fazer:**

Numa panela, coloque os ovos e cubra com água. Leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos. Desligue o fogo, escorra a água e deixe os ovos esfriarem até conseguir manuseá-los para descascar. Amasse os ovos com um garfo e misture todos os outros ingredientes. Recheie as fatias de pão e corte ao meio para servir. Simples assim!

---

**Peras Cozidas ao Vinho do  
Porto com Cobertura de  
Chocolate!**





Peras ao vinho do Porto!

Nada como uma sobremesa leve e deliciosa para um jantar mais requintado ou para o almoço do final de semana.

As peras são deliciosas para serem comidas “in natura”, mas também são ótimas para compor vários tipos de pratos, tanto doces como salgados.

Elas possuem apenas 50 calorias por porção e são ricas em fibras, vitamina C, ferro e cobre. Mais uma fruta maravilhosa para deliciar e comer sem moderação!

**Ingredientes:**

5 peras maduras e firmes

1/2 litro de água

250 g de açúcar

1 cravo-da-índia

100 ml de vinho do Porto

### **Calda de Chocolate:**

300 ml de creme de leite fresco

250 g de chocolate meio amargo picado

### **Modo de fazer:**

Descascar as peras e descartar as sementes. Numa panela, misturar a água, o açúcar, o cravo e o vinho do Porto. Acrescentar as peras e cozinhá-las até ficarem firmes.

### **Calda de chocolate:**

Numa panela de fundo grosso, colocar o creme de leite e levar ao fogo brando. Quando estiver quase fervendo, adicionar o chocolate picado e misturar delicadamente para derreter.

### **Montagem:**

Arrumar as peras em pratos individuais, derramar a calda de chocolate por cima e servir.

---

# **Arroz Integral Colorido!**



Você sabia que o arroz integral ajuda na perda de peso e diminui a circunferência abdominal? Isso acontece por causa da casquinha que envolve o grão e que nos dá a sensação de saciedade. Ou seja, a resposta está no seu teor de fibras. Quanto mais fibras, menor é a quantidade de glicose e lipídios absorvidos. Esses fatores são importantes para evitar a deposição de gordura intra-abdominal. É que as fibras formam uma espécie de goma quando entram em contato com a água e, assim, tornam a digestão mais lenta, fazendo com que o açúcar proveniente dos alimentos seja assimilado aos poucos. Se não fosse dessa forma, aumentaria a produção de insulina, hormônio responsável por mandar a glicose para dentro das células.

Mas é importante que o arroz integral faça parte da nossa rotina alimentar. Comendo 4 colheres de sopa por dia, o benefício aparece rapidamente, dizem os especialistas.

E existem várias maneiras de fazer esse arroz tão especial. Pode ser somente com um pouco de sal, mas também com legumes, na forma de risoto etc. Gosto de preparar com legumes ou

apenas um vinagrete com tomates, azeitonas, cebolas e ervas (essa aprendi com a vovó Ruth), pois além de ser mais nutritivo e gostoso, fica colorido. Afinal, comemos com os olhos também!

### **Ingredientes:**

1 xícara de arroz integral

2 1/2 xícaras de água

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

1 tomate sem pele e sem sementes picado

1/2 xícara de abobrinha picada

1/2 xícara de pimentão amarelo ou vermelho picado

1/2 xícara de cogumelos frescos (paris ou shitake ou shimeji) picados

1/2 xícara de vinho branco

Cheiro verde picado

1/2 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de azeite

### **Modo de fazer:**

Lavar rapidamente e escorrer o arroz. Levar ao fogo numa panela com a água e deixar ferver até secar quase totalmente. Enquanto seca, salteie numa frigideira, todos os legumes no azeite, cebola e alho, adicione o sal e o vinho. Ferva um pouco e misture ao arroz quase seco. Deixe secar totalmente em fogo baixo e panela tampada. Salpique o cheiro verde e bom apetite!

**Dica:** Se necessário, vá adicionando um pouco mais de água durante o cozimento para o arroz não ficar crú.