

# Frozen Yogurt Light de Limão



Frozen Yogurt Light de Limão

Esse ano o verão está meio tímido e não tem feito tanto calor. Hoje senti um pouco mais e fiquei com vontade de me refrescar num sorvete. Resolvi fazer um Frozen light caseiro, pois esses “Frozens” que a gente toma por aí e que são uma delícia, leva muuuuuiita gordura e quase não tem diferença em calorias dos sorvetes cremosos. Andei pesquisando e achei uma receita só com iogurte, sem o creme de leite e ainda por cima adoçado com adoçante culinário. Está num blog de uma amiga da Patrícia que é nutricionista, chamado “*Nutricionário*”. Experimentamos aqui em casa e todos acharam que poderia ser um pouquinho mais doce, por isso adicionei à receita uma colher a mais de adoçante. Se quiser, pode ser adoçado com açúcar a gosto. Ficam por sua conta as calorias, ou como diria meu sogro, “*Sorvete é gelado e não tem caloria nenhuma*”...rsrsrs!

## **Ingredientes:**

- 3 potes de iogurte natural
- Suco de 2 limões sicilianos
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 colheres de adoçante culinário ou açúcar
- Raspas de casca de limão

**Modo de fazer:**

1. Dissolver a gelatina em 5 colheres de sopa de água fria e levar ao microondas por 10 a 15 segundos para diluir.
  2. Bata no liquidificador todos os ingredientes e adicione a gelatina no final.
  3. Coloque num pote e leve por mais ou menos 30 minutos no congelador, depois à geladeira para terminar de endurecer e após, bata novamente com um mixer.
  4. Coloque num saco plástico higienizado, corte a ponta e molde dentro de uma taça como frozen.
  5. Salpique raspas de limão siciliano e refresque-se sem moderação!!
- 

## **Geleladiño de Manga e Banana**



## Geladinho de Manga e Banana

Estamos na primavera ainda, mas o calorzinho está uma delícia para tomar um suco gelado ou um sorvete. Então que tal experimentar um intermediário? Tipo um geladinho de frutas ou smoothie como tem sido chamado pela geração X, Y,Z? É saudável e refrescante, pode ser degustado a qualquer hora do dia e você ainda pode fazer com as suas frutas favoritas!

A combinação de manga com banana é muito gostosa e fica bem docinho. Se quiser, adicione um pedaço pequeno de gengibre que ficará ainda mais refrescante. Experimente!

### **Ingredientes:**

- 1 banana prata
- 1 manga (de sua preferência)
- 1/2 xícara de gelo picado
- 1 pedaço pequeno de gengibre

### **Modo de fazer:**

1. Descascar e picar a manga, colocar num Tapperware com tampa e levar ao congelador por 2 horas.
  2. Após esse tempo, retire a manga do congelador, coloque no liquidificador junto com a banana descascada e picada, o gelo e o gengibre, se desejar.
  3. Bata até as frutas se incorporarem, coloque num copo e adicione um pouquinho mais de gelo picado.
-

# Feijão Chili



Feijão Chili

A comida mexicana é deliciosa e apimentada. Quando os conquistadores espanhóis chegaram à antiga Cidade do México (Tenochtitlán), descobriram que o povo azteca tinha uma dieta específica: comia pratos baseados em milho como a tortilla mexicana, com algumas ervas, mas geralmente com feijão. De acordo com algumas pesquisas, a mistura de feijões com milho origina um composto de aminoácidos que é bom para a dieta. Mais tarde, os conquistadores adicionaram arroz, carne de vaca e vinho, entre outros produtos. Muita da culinária mexicana atual tem origem em várias misturas de tradições, ingredientes e criatividade. A parte indígena disto e de muitas outros pratos tradicionais é o chili, ou seja as pimentas e pimentões.

E a receita de hoje é super fácil de fazer, além de barata e nutritiva. E a quantidade de pimenta, fica a seu critério.

Experimente esse vulcão de sensações...você vai adorar!!

**Ingredientes:**

- 1/2 kg de feijão carioca
- 1/2 kg de carne moída magra (patinho ou coxão mole)
- 1/2 pimentão vermelho picado sem semente
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho
- 2 Folhas de louro
- 2 colheres de sopa de óleo de soja ou de milho
- 1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher de chá de orégano
- \*1 colher de chá de cominho em pó
- \*1 colher de chá de colorau
- \*1 pimenta dedo de moça picada sem semente
- sal a gosto
- Mussarela ou queijo prato ralado
- 3 tomates picados e temperados com orégano, sal, pimenta e azeite
- 1 pacote de "Doritos"

**\*Dica:** Esses temperos poderão ser substituídos por 2 colheres de sopa de tempero pronto para "Tacos" da "Casa Fiesta" ou de outra marca.

**Modo de fazer:**

### **Primeira etapa:**

1. Coloque o feijão na panela de pressão, cubra com água, adicione 1 dente de alho inteiro sem casca, 1 folha de louro e cozinhe por aproximadamente 20 minutos.
2. Depois de cozido, refogue o feijão em outra panela com 1 colher de óleo, 1/2 cebola picada e 1 dente de alho picado e um pouco de sal.
3. Amasse um pouco o feijão para engrossar o caldo.
4. Reserve.

### **Segunda etapa:**

1. Refogar a carne moída numa panela grande com o restante do óleo, cebola e alho.
2. Adicione o pimentão vermelho, o cheiro verde, a folha de louro, orégano, cominho, pimenta dedo de moça, colorau e sal a gosto. Ou se preferir, adicione no lugar de todos os temperos, o tempero próprio para “Tacos” que você encontra em bons supermercados na sessão de importados. É uma delícia e muito fácil de preparar.

### **Terceira etapa:**

1. Misture o feijão reservado à panela da carne moída e deixe ferver um pouco para pegar gosto.
2. Verifique o sal e pimenta a seu gosto. Lembrando que esse é um prato mexicano e deve ser apimentadinho!

### **Montagem do prato:**

1. Coloque o feijão com a carne no fundo do prato, depois o queijo muçarela ralado, os tomates e finalmente o “Doritos” por cima.
2. Se quiser, coloque alface picada e arroz também entre as

camadas...fica por conta da sua fome o tamanho da montanha do seu prato...rs!!! Delícia!

---

## **Gelado Colorido**





## Gelado Colorido

O açaí é considerado, por muitos, uma iguaria exótica, sendo apreciada em várias regiões do Brasil e do mundo. É delicioso para fazer sucos, geleias, pirão, doces e sorvetes e muito apreciado por renomados chefs, pois é um alimento versátil com um sabor diferente podendo ser utilizado de diversas maneiras na culinária.

É um alimento calórico, mas suas gorduras são benéficas e auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e melhoram o bom (HDL), prevenindo doenças cardiovasculares como o enfarto do coração. Ajuda a memória, fraqueza física e combate os radicais livres que são moléculas que destroem as células sadias do corpo. O açaí é um alimento muito importante para o pessoal do norte do Brasil, especialmente para os ribeirinhos. No Pará, principal produtor, o consumo de açaí em litros, chega a ser o dobro do consumo de leite...incrível, não é?

Adoro a cor do açaí e resolvi fazer um suco geladinho em duas cores, por isso usei o kiwi, que é verde, para ficar ainda mais bonito, nutritivo, refrescante e delicioso! Vale conferir!!

### **Ingredientes:**

\*- 1 pacotinho de polpa de açaí para suco ou frozen de açaí com banana

- 1/2 banana
- 1 kiwi
- 1 copo de iogurte
- açúcar a gosto
- gelo picado

### **Modo de fazer:**

1. Bater no liquidificador a polpa do açaí junto com 2/3 do copo de iogurte, 1/2 banana e um pouco de gelo picado.
  2. Adicionar 1 ou 2 colheres de açúcar e colocar numa taça sem encher totalmente.
  3. \*Se for usar o frozen de açaí com banana, é só bater mais ou menos 2 colheres de sopa com o iogurte, pois normalmente nesse formato, já vem adoçado.
  4. Lavar o copo do liquidificador e bater o kiwi com o restante do iogurte, gelo e um pouco de açúcar.
  5. Colocar na taça por cima do gelado de açaí.
  6. Pronto, ficou roxinho e verdinho...linda e gostosa combinação!
- 

## **Picolé de Abacate**



Picolé de Abacate

Com esse calor dá vontade de tomar muuuito sorvete para se refrescar! Fui procurar na minha cozinha algo que pudesse se tornar um picolé e achei um abacate e um limão. Juntei os dois, coloquei num copinho com uma colher de plástico no meio. Levei ao congelador e olha no que deu...Ficou gostoso e nutritivo, pois o abacate é rico em vitamina E , gorduras monoinsaturadas (a mesma do azeite de Oliva), vitaminas, sais minerais e glutathione, um poderoso antioxidante. Seu acentuado valor energético é relacionado ao seu conteúdo em gorduras, responsável pelo aumento do colesterol HDL (considerado o bom colesterol, pois protege as artérias ao invés de destruí-las). Simples assim...

### **Ingredientes:**

- 1 abacate maduro
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de açúcar

– 1 limão espremido

**Modo de fazer:**

1. Coloque a água com o açúcar numa panela e leve ao fogo até ferver e dissolver o açúcar.
2. Deixe esfriar.
3. Coloque o abacate picado no liquidificador com o limão espremido e a caldinha de açúcar com água.
4. Coloque em forminhas para picolé ou em copinhos plásticos com uma colher no meio.
5. Leve ao congelador por 5 horas ou mais. Prontinho!!

**Dica:** Pode substituir o açúcar por adoçante culinário na proporção indicada do fabricante.