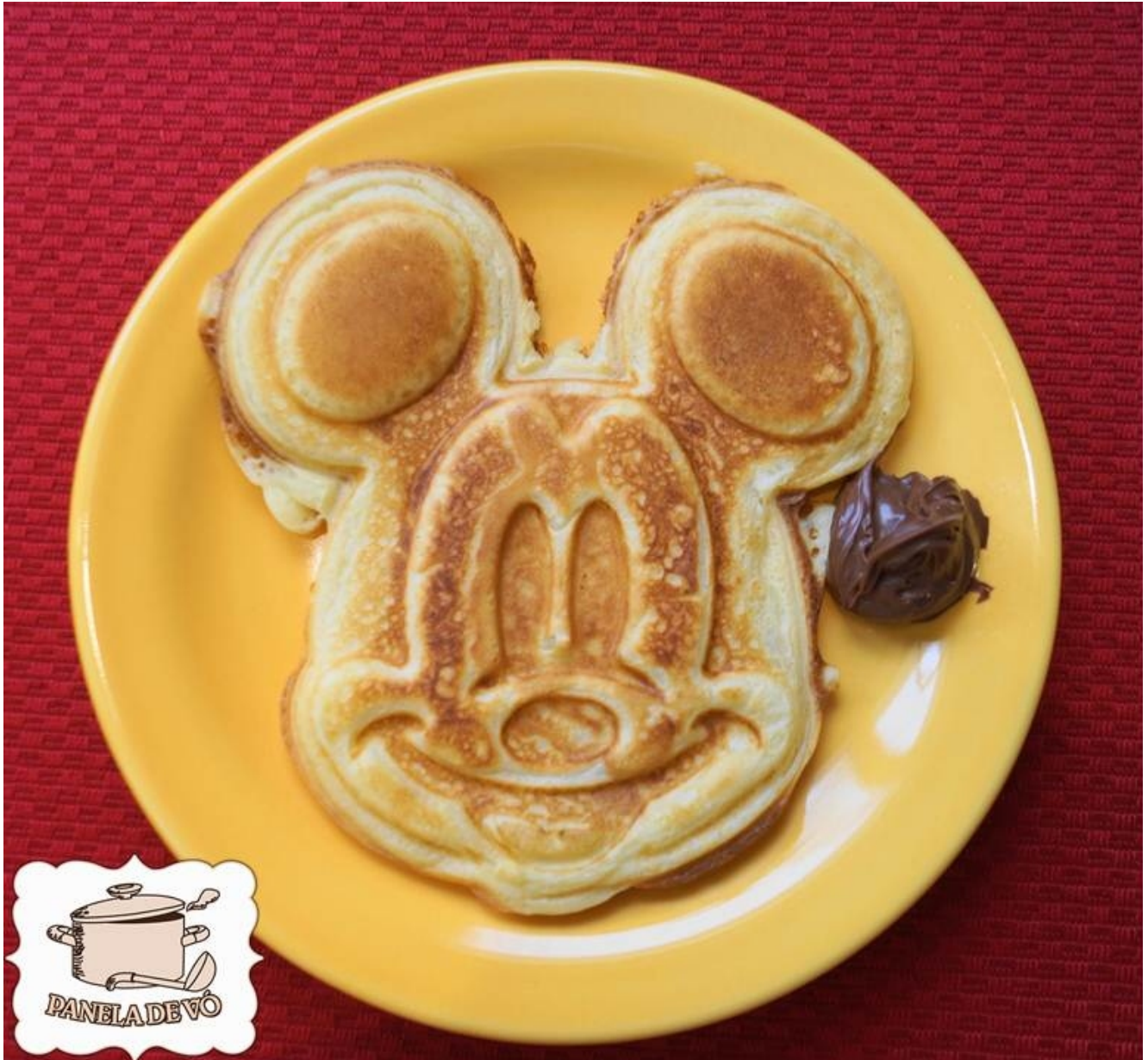


# Waffle ou Panqueca Americana!



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 consequentemente 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 colher 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.

---

**Sopa de Pedra!! Ou de Legumes?**



Sopa de Legumes!

**Vó, além de fazer coisas gostosas pra gente, também sabe contar estórias como ninguém e essa eu ouvia quando criança. Toda vez que tomo sopa de legumes, lembro da tal Sopa de Pedra, que me ensinou que devemos colaborar uns com os outros e comer todo tipo de verduras e legumes!! Senta que lá vem estória...e depois a receita!**

### ***A Sopa de Pedra***

*Uma vez, Pedro Malazartes, mineiro sanfoneiro, caipira famoso pela sua esperteza, foi chamado para resolver um caso interessante: as crianças de um pé de serra, lugar muito bonito e cheio de hortas e pomares bem cuidados, não queriam comer legumes e verduras de jeito nenhum.*

*Seus pais resolveram pedir para Pedro Malazartes inventar um jeito de elas comerem.*

*E Pedro, com seu jeito manso de Jeca, lá se foi. Reuniu a criançada e pitando seu cigarro de palha, perguntou:*

– E aí, meninada! Vamos tomar uma sopa?

As crianças viraram a cara, de má vontade, mas perguntaram de que era a sopa.

– Sopa de Pedra! Minha maravilhosa Sopa de Pedra. Vem gente do mundo inteiro provar...

As crianças ficaram com os olhinhos brilhando de curiosidade. E Pedro continuou:

– Mas para tomar a Sopa de Pedra, prá ela ter maior sabor, vocês têm que ajudar a fazer.

Vamos dividir a turma de vocês em três grupos.

O primeiro vai buscar a água do rio e colocar aqui, no meu tacho.

Mas tem que ser a água limpinha, lá mesmo da nascente.

O segundo grupo vai catar as pedras no rio, mas só podem ser redondas.

Oval, triangular ou quadrada não servem.

E o terceiro grupo vai pegar legume e verdura da horta...

Lá se foram as crianças, cantando pelo caminho ao executar as suas tarefas:

**Minha sopa de pedra**

**tem melhor sabor...**

**Boto legume da horta,**

**só pra dar cor...**

**Verdura fresquinha,**

**um bocadinho só...**

**Boto água do rio,**

**prá ficar melhor.**

E assim, Pedro foi comandando aquela difícil tarefa...

Quando uma criança trazia uma pedra que não era redonda, redondinha mesmo, Pedro mandava voltar.

E nisso, o tempo ia passando.

As crianças com uma fome!...

Iam e voltavam várias vezes da nascente para encher as cumbuquinhas de água limpa e jogar no tacho de Pedro.

E os legumes cozinhando, misturando as cores...

*E Pedro mexendo e cantando...*

*E as pedras fazendo barulho no fundo.*

*E o cheirinho estava danado de bom...*

*Não é que a Sopa de Pedra cheirava bem?*

*Quando ficou pronta, as crianças tomaram sofregamente a sopa e adoraram!*

*Um menino, mais esperto, que até parecia filho do Pedro Malazartes, perguntou:*

*– Pedro, e as pedras?*

*– Uai, menino!*

*As pedras são pesadas.*

*Ficam no fundo, só para dar gostinho...*

### **Ingredientes:**

2 batatas, 1 cenoura, 1 mandioquinha, 1 chuchu, 1 abobrinha, 1/2 alho poró, 1 cebola, 2 tomates, um punhado de vagem etc...

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 tomates picados

1 talo de salsaão

300 g de coxão mole ou patinho ou alcatra cortada em pedaços

1 lata de feijão branco em conserva

1 xícara de macarrão para sopa (borboletinha, letrinhas etc.)

1/2 colher de sobremesa de sal

pimenta e Sazon

1 folha de louro

2 colheres de sopa de azeite

Queijo parmesão ralado

### **Modo de Fazer:**

Coloque o azeite dentro de uma panela de pressão e refogue a carne picada. Quando estiver quase seca, coloque o sal e acrescente as cebolas, o alho e o tomate picados. Depois de um minuto, acrescente todos os legumes picados, mais o talo do salsaão e o louro.

Cubra com água, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar até a pressão pegar e desligue o fogo. Abra a panela somente depois que toda a pressão acabar, adicione o macarrão e mexa um pouco para não grudar. Depois o feijão branco em conserva junto com a água, 1 pacotinho de Sazón e mais sal se necessário. Desligue quando o macarrão estiver al dente (não muito cozido). Coloque num prato fundo, salpique com parmesão ralado e um fio de azeite. Com um pãozinho francês quentinho...tudo de bom!!

A pedra limpinha, é opcional!!