

# Iogurte com Morangos e Bananas!



Delícia Light!

Todos sabemos que o iogurte natural é um ótimo alimento para nosso organismo, pois tem todos os nutrientes oferecidos pelo leite, como as proteínas, vitaminas, carboidratos e sais minerais, além dos microorganismos vivos. O iogurte desnatado tem a vantagem de ter menos gordura na sua composição, e com isso, tem valor calórico baixo.

Fiz uma pesquisa sobre os benefícios do iogurte e, vejam que maravilha:

- Há uma melhora no funcionamento do intestino promovendo a limpeza do local;
- Aumenta os níveis de cálcio no nosso organismo, o que ajuda no combate à osteoporose e a manter os ossos e dentes fortes;
- Ajuda na absorção de nutrientes no nosso organismo;
- Ajuda na diminuição de gases, fermentação, inflamações, infecções intestinais;
- Há uma melhoria na sistema imunológico;
- Ajuda na renovação nos tecidos do corpo;
- Desacelera o processo de envelhecimento;
- Há uma melhoria na diminuição da barriga e na queima de gorduras;

Por tudo isso e por ser super gostoso e prático, faço o iogurte natural em casa. Você pode usá-lo de várias maneiras, substituindo o creme de leite em várias receitas ou misturá-lo às frutas, como nessa receita abaixo. É uma sobremesa muito gostosa e leve, própria para todos que se interessam em manter-se saudável. Experimente!

### **Ingredientes para o iogurte:**

- 2 litros de leite de vaca integral ou semi desnatado (não pode ser o de caixa Tetra Pack)
- 1 copo de iogurte natural integral ou desnatado

### **Modo de fazer:**

1. Ferva o leite e deixe esfriar até a temperatura em que você conseguir colocar os seus dedos (limpos) dentro da panela sem

queimá-los. É bem quentinho mesmo.

2. Misture o iogurte, mexa delicadamente e coloque num recipiente com tampa.

3. Embrulhe esse recipiente com uma toalha grossa e deixe descansar dentro do forno previamente aquecido e desligado por mais ou menos 6 horas.

4. Depois de pronto, leve à geladeira.

– See more at:  
<https://www.paneladevo.com.br/doces-e-sobremesas/iogurte-com-doce-de-mamao/#more-179>

### **Ingredientes para a Delícia Light:**

1 banana levemente amassada

5 morangos levemente amassados

1/2 xícara de iogurte natural semi desnatado (potinho ou feito em casa)

mel a gosto ou açúcar mascavo

Coloque a banana, morangos e um pouco de mel ou açúcar mascavo nessa ordem dentro de uma taça. Adicione o iogurte e esparrame o mel ou açúcar por cima.

---

# Cupcake de Paçoquinha!



Cupcake de Paçoquinha!!

Copa do mundo e festa junina são duas paixões do povo brasileiro. Por isso pensei em fazer um mini bolo de paçoquinha de amendoim com confeitos nas cores da nossa bandeira para comemorar o jogo de hoje entre Brasil e México. Durante o jogo sempre dá aquela vontade de comer alguma coisinha diferente, seja para matar a fome ou o nervosismo, não é? Então, ainda dá tempo de fazer e juntar a família para torcer pelo Brasiilllll!!!!

## **Ingredientes:**

1 ovo

1/2 xícara de chá de óleo

1/2 xícara de chá de leite

1/2 xícara de chá de açúcar

1/2 xícara de chá de farinha de trigo

3 paçoquinhas em formato de cilindro

1 colher de sopa de fermento em pó

**Cobertura:**

Doce de leite e confeitos

**Modo de fazer:**

Bata os ingredientes na ordem que estão acima no liquidificador. Coloque em forminhas para cupcakes e asse em forno a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até o palito sair seco. Depois de frio, cubra com o doce de leite e espalhe confeitos de sua preferência por cima.

---

**Salada segunda-feira!**



Salada, abacate, Light, segunda-feira

Segunda-feira é o dia da salada, pois ela sempre é lembrada aos finais de semana quando exageramos na comilança. Pois bem, hoje ela servirá de prato principal, afinal essa salada é bem completa, com a proteína da ricota e nozes, e os nutrientes do abacate e sementes de gergelim. Vale fazer um prato bem caprichado e completar com umas torradinhas integrais. Pronto...o seu almoço está completo e super "light", como prometido para essa segundona!

### **Ingredientes:**

Folhas de alface e rúcula lavadas e picadas grosseiramente

1/4 de abacate cortado em cubos

1 tomate picado

2 colheres de sopa de ricota amassada e temperada com sal, limão e azeite

2 colheres de sopa de nozes picadas

sementes de gergelim preto

Palitos ou torradas integrais

**Molho:**

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

sal e pimenta a gosto

1/2 colher de chá de mostarda

1/2 colher de chá de mel

2 colheres de sopa de azeite

**Modo de fazer:**

Monte a salada num prato começando pelas folhas e demais ingredientes. Reserve.

Depois misture todos os ingredientes do molho numa molheira e regue por cima da salada.

Bom apetite!

---

**Cocadinha de Leite**

# Condensado!



Cocadinha de leite condensado!

Sabia que o coco ajuda a queimar gorduras, reduz o colesterol e regula a tireoide? E a água de coco é ótima para hidratar o organismo, especialmente após os exercícios, pois ela é chamada de “isotônico natural”.

Claro que o ideal é consumir o coco “in natura” para recebermos integralmente os seus benefícios. Mas ele é um alimento super versátil, podendo ser usado em pratos salgados e doces. E quem é que não gosta de uma cocada? Só quem nunca experimentou, não é? Sorte a nossa de possuímos em abundância esse alimento incrível aqui em nosso país. Em minha última visita à Bahia, comi cocada de todos os tipos e relembrei dessa receita que minha avó Zulmira sempre fazia. A cocada de leite condensado dela, ficava mais apurada e mais sequinha e eu fiz numa versão mais molinha, pois não tenho tanta



paciência para ficar mexendo a panela para dar o ponto de cocada firme. Mas fica a seu critério e gosto o ponto da sua cocada. É uma delícia...vale experimentar!

**Ingredientes:**

1 coco seco ralado

1 lata de leite condensado

1 xícara de açúcar

**Modo de fazer:**

Colocar tudo numa panela e levar ao fogo mexendo até dar o ponto desejado. Se desejar uma cocada mais mole, assim que desprender do fundo da panela, retire e jogue por cima de uma bancada de pedra bem limpa, espere esfriar e separe pedaços com uma colher e coloque num prato. Se desejar mais firme, apure mais alguns minutos até começar a queimar um pouco no fundo da panela. Depois faça do mesmo jeito que a outra e quando esfriar, corte em pedaços com uma faca.

---

# **Lasanha de Berinjela e Alcachofra!**



## Lasanha de Berinjela e Alcachofra!

Numa viagem para a Itália, meu filho comeu essa lasanha que para ele, foi a melhor de todas que experimentou. Lembrando que aquela macarronada que a vovó Ruth sempre faz especialmente para o neto querido, é o prato preferido dele. Então imagina só o quanto ele se divertiu por lá! Com certeza os pratos italianos fazem parte da diversão turística e a viagem se torna muito mais agradável quando comemos bem...acho que é por isso que adoro a Itália.

Diante da explicação detalhada do Filipe para obter uma lasanha parecida, eu arrisquei na preparação e ficou uma delícia! Também, nada poderia ser mais típico da Itália do que lasanha, berinjela e alcachofra...só ingredientes deliciosos e que combinam muito bem!! “Mangia ció che ti fa bene”

**Ingredientes para a lasanha:**

2 berinjelas cortadas em rodela de mais ou menos 1 cm de largura

1 vidro de fundo de alcachofras em conserva fatiadas

Massa pré cozida para lasanha (o suficiente para cobrir o fundo da travessa refratária)

1/2 kg de bolas grandes de Muçarela de búfala cortadas em rodela grossas

100 g de parmesão ralado

1/2 xícara de folhas de manjericão

Farinha de trigo para empanar

Sal a gosto

Óleo de soja ou milho para fritar

### **Modo de preparo da Berinjela:**

Ao cortar as rodela de berinjela, vá colocando dentro de uma vasilha com água, um pouco de vinagre e sal. Ao terminar, enxágue as rodela num secador de salada e num pano de prato limpo. Depois salpique sal nas rodela e passe na farinha de trigo retirando o excesso de farinha. Frite em uma frigideira funda com bastante óleo quente (de milho ou soja). Deixe dourar dos dois lados e coloque-as em cima de papel absorvente. Reserve.

### **Ingredientes para o molho de tomates:**

- 2 latas de molho de "tomates pelados" sem tempero
- 2 tomates maduros e firmes
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada

- 1 cenoura cortada ao meio
- 1 talo de salsa
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá rasa de sal
- pimenta do reino
- 1 galho de manjeriço
- 1 folha de louro

### **Modo de fazer:**

1. Bata uma lata de molho no liquidificador, junto com os 2 tomates e 1 dente de alho.
2. Reserve.
3. Amasse com um garfo os tomates da outra lata e reserve. (Lave com um pouco de água filtrada os restinhos de molho que sobram dentro das latas e adicione no liquidificador junto com os tomates).
4. Numa panela, coloque o azeite, alho, cebola e as cenouras (servem para tirar a acidez dos tomates e deixar o molho mais nutritivo), e refogue até as cebolas estarem transparentes.
5. Adicione os tomates batidos e amassados, o salsa, o sal, louro, pimenta e assim que começar a ferver, abaixe o fogo com a panela tampada e deixe lá por 15 a 20 minutos, até engrossar e pegar gosto.
6. Quando o molho estiver quase pronto, verifique o sal e coloque mais um pouco se necessário, juntamente com o galho de manjeriço lavado.
7. Deixe ferver mais uns 2 minutinhos, desligue o fogo e retire os pedaços de cenouras, salsa e manjeriço.

## **Montagem:**

Esparrame no fundo de uma travessa refratária, um pouco de molho de tomate e por cima coloque a massa da lasanha até cobrir todo o fundo. Coloque molho por cima novamente e uma camada grossa de berinjela frita (metade da quantidade). Esparrame por cima as alcachofras picadas grosseiramente, a muçarela de búfala com um pouco do parmesão e mais molho de tomates. Coloque mais uma camada de berinjela (a outra metade), todo restante do molho de tomates e mais muçarela de búfala. Salpique as folhas de manjericão e muito parmesão ralado. Leve ao forno 180°C por 15 a 20 ou até gratinar e “buon appetito”!