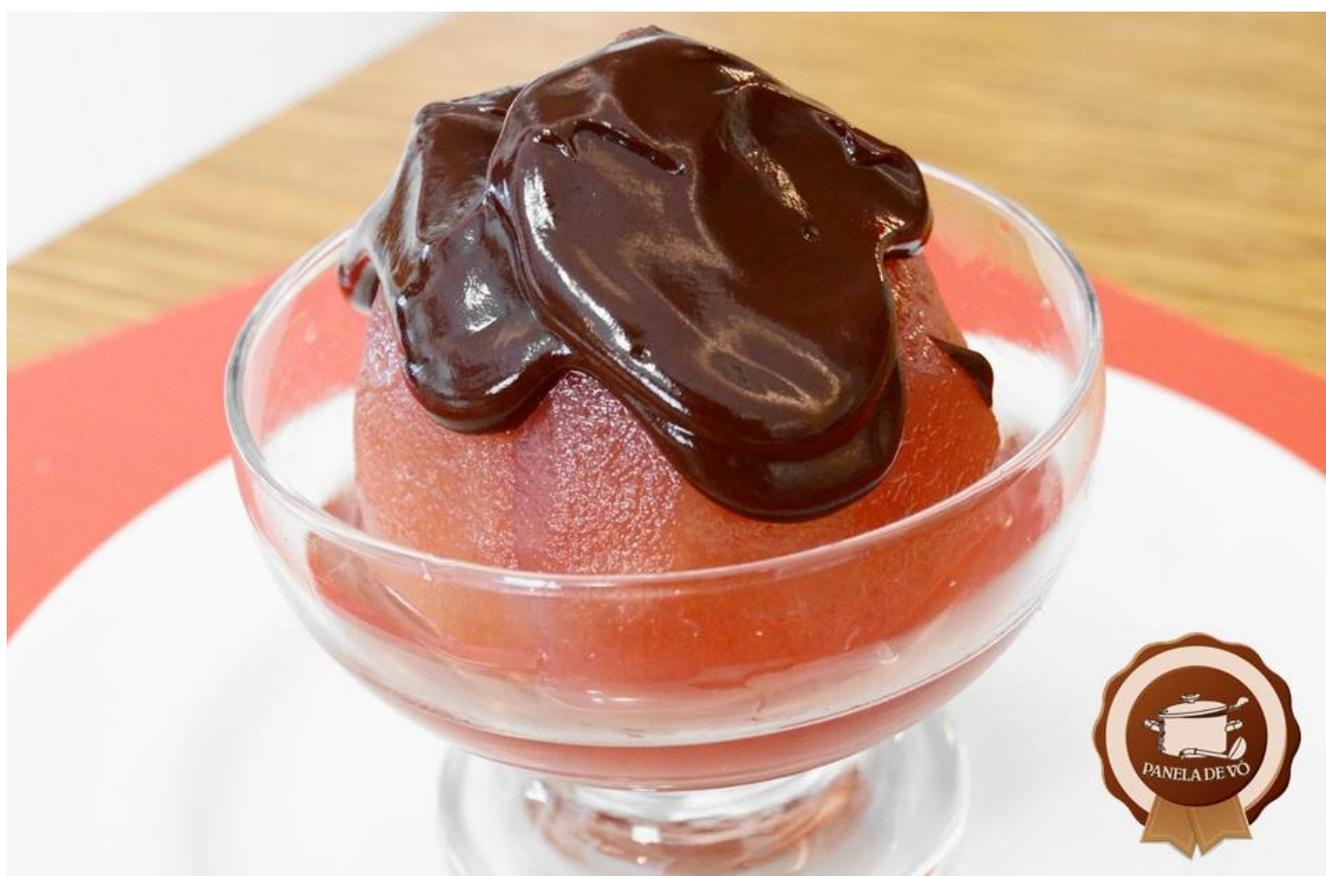


# Peras Cozidas ao Vinho do Porto com Cobertura de Chocolate!



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.

---

## Torta de Maçã da Vovó Donaílda!



Torta de Maçã da vovó Donaílda!

Quem já experimentou a culinária americana sabe que os pratos

são bem exagerados em todos os sentidos... em tamanho e em gostosura! E essa torta tradicional americana foi um dos melhores doces que comi por lá e aqui em São Paulo num restaurante que eu adoro! Sempre vale a pena deixar um espaço no estomago para a torta de maçã que eles e consegui encontrar essa receita que ficou muito parecida com a deles.

Dizem que essa receita é da Vovó Donaldda (no original, Elvira Coot, ou Grandma Duck).

Ela é uma personagem que surgiu nas histórias em quadrinhos Disney. Esta simpática e bondosa senhora é avó do Pato Donald e vive em um sítio nos arredores de Patópolis com seu sobrinho-neto Gansolino. É trabalhadora, uma ótima cozinheira e estava sempre com quitutes prontos para servir os netos. E essa torta era a preferida de todos os personagens como agora é a nossa sobremesa favorita aqui de casa, pois além de deliciosa, é fácil de preparar. Deixei a massa e o recheio prontos de um dia para o outro e montei a torta apenas na hora de ir ao forno para ser servida quentinha com uma bola de sorvete de creme. Essa é para o nosso "bico"!!



#### **INGREDIENTES DA MASSA:**

– 2 xícaras de farinha de trigo

- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de gordura vegetal em pedaços
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga gelada e picada
- 6 colheres de sopa de água gelada

### **MODO DE FAZER:**

1. Você poderá usar um processador ou fazer manualmente.
2. Misture a farinha de trigo, o açúcar, a gordura vegetal e a manteiga e com duas facas incorpore tudo até virar uma farofa.
3. Vá adicionando a água aos poucos e empregue até soltar das mãos.
4. Faça uma bola, embrulhe com papel laminado e leve à geladeira.

### **Ingredientes do Recheio:**

- 6 maçãs médias sem casca e cortadas em quadrados pequenos
- 1 xícara de açúcar misturado com 3 colheres de chá de canela em pó
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 pitada de noz moscada
- suco de 2 limões

### **MODO DE FAZER:**

Fatie as maçãs e coloque o suco de limão.

Adicione a farinha de trigo, a noz moscada e o açúcar com canela.

Misture tudo, tampe bem e deixe na geladeira até a hora de montar a torta.

### **Montagem:**

Divida a massa em duas partes iguais e abra uma parte com o rolo para ser colocado no fundo de uma forma de mais ou menos 20 cm de diâmetro.

Adicione as maçãs deixando-as mais altas no centro da torta.

Cubra com a outra parte da massa aberta e aperte as bordas.

Pode-se pincelar com um ovo ligeiramente batido e leve ao forno a 200°C por 40 minutos mais ou menos. A massa deve estar dourada e o recheio borbulhando.



---

## **Beirute de Kafta!**



Sabia que o beirute é um sanduíche inventado pelos paulistanos em homenagem à colônia Sírio Libanesa da cidade? Pois é...o beirute é comida originada da miscigenação e mistura de influências culturais vistas numa metrópole cosmopolita como São Paulo.

Hoje decidi fazer um Beirute de Kafta que nada mais é do que a carne moída temperada com as especiarias típicas dos países árabes. Mas existem no mercado os temperos sírios prontos com todos esses ingredientes para facilitar a vida da gente. Se tiver dificuldade em encontrar, coloque os típicos como cominho, canela em pó e hortelã, que ficará muito bom também. Experimente essa delícia das “mil e uma noites paulistanas”!



Passo a passo!

**Ingredientes:**

2 Pães Sírios

500 g de carne moída 2 vezes (pode ser: patinho, coxão mole ou fraldinha)

1/2 cebola pequena picada

3 colheres de sopa de hortelã picada

1 colher de sopa de gengibre ralado

1 colher de chá de pimenta síria

2 colheres de chá de Zatar

1/2 colher de chá de Sal

Azeite para besuntar

Queijo Minas padrão ralado ou muçarela

Folhas de alface

Rodelas de tomates ou tomatinhos cereja

**Modo de Fazer:**

Temperar a carne com todos os ingredientes, menos o azeite. Deixar descansar por pelo menos 1 hora na geladeira. Após esse tempo, divida a carne em duas partes iguais e abra os bifés um pouco maiores do que o diâmetro do pão sírio. Besunte os dois lados com azeite e leve para a frigideira bem quente para grelhar ao ponto desejado. Ao virar, coloque os tomates e queijo para derreter (ponha uma tampa por cima). Retire, coloque no pão sírio aberto ao meio e adicione as folhas de alface. Se desejar, acrescente maionese, molho de pimenta síria, coalhada seca etc.

---

## **Shiitake com Alho Poró!**



O shiitake é nutritivo, rico em proteínas e aminoácidos essenciais. Ajuda no controle da pressão arterial, redução no nível do colesterol e fortalece o sistema imunológico. E aliado a todos esses benefícios, ele é uma delícia e super prático, podendo ser preparado de diversas maneiras.

Essa receita é uma variação do popular “shiitake com shoyu”, pois adicionei alho poró e cream cheese. Ficou muito bom, serve como uma refeição completa e combina muito bem com o arroz japonês (aquele empapadinho). Rápido, leve e saboroso!

### **Ingredientes:**

200 g ou 1 bandeja de Cogumelo Shiitake

2 xícaras de alho poró cortados em rodela

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

3 colheres de sopa de Shoyu

2 colheres de sopa de saquê

2 colheres de sopa de cream cheese

**Modo de Fazer:**

Lavar e secar o shiitake e dividir em pedaços menores. Numa frigideira grande, refogue a cebola e alho picados no azeite e adicione o shiitake, sal, pimenta e deixe cozinhar por 1 minuto. Em seguida, coloque o alho poró, o saquê e o shoyu. Cozinhe por mais 1 ou 2 minutos, até o saquê reduzir um pouco. Adicione o cream cheese e misture rapidamente. Sirva com arroz japonês!