

Chá Gelado de Hibisco!



Chá Gelado de Hibisco!

Todos conhecemos a flor de Hibisco tão popular aqui no Brasil, e agora sabemos que o chá dessa flor desidratada pode ser muito benéfica ao nosso organismo. Por ser diurética, ela elimina toxinas do corpo diminuindo a sensação de inchaço, promove o aceleração do metabolismo, auxiliando na queima de gordura.

Além disso, a bebida é muito rica em flavonoides, uma poderosa substância antioxidante, que combate os radicais livres, protegendo o coração de doenças e a pele do envelhecimento. Tudo de bom, não é?

Tem um sabor exótico que adicionado à outros ingredientes, conseguimos uma bebida deliciosa e refrescante quando ingerido geladinho. E a cor desse chá é maravilhosa...é de encher os olhos!

Existem muitos tipos desse chá no mercado, mas o que acho mais gostoso e natural, é o desidratado. Vale a pena experimentar como um ponche com frutas picadinhas. Confira a receita, pois tudo vale para o benefício da saúde!



Ingredientes:

1 1/2 litro de água

4 colheres de sopa de hibisco desidratado

2 canelas em pau

4 cravos

1 colher de sopa de gengibre ralado

1/2 xícara de mel (opcional)

Gotas de essência de baunilha

Folhas de hortelã

Frutas picadas

Modo de Fazer:

Leve a água para ferver, adicione todos os ingredientes e deixe ferver por no máximo 5 minutos. Desligue, deixe esfriar, coe e leve à geladeira. Quando estiver gelado, adicione frutas picadinhas como maçã, morangos, sementes de romã, abacaxi etc...

Sequilhos Coração de Vó!!



Sequilhos de Coração!

Mês de dezembro, meu marido sempre ganha alguns presentes de pacientes. Ele gosta de todas as lembranças, pois demonstram o carinho que sentem por ele. Sempre ficamos felizes e gratos com o que recebemos e nesse último ano, entre as bebidas e alimentos, ele ganhou uma latinha de natal recheada com sequilhos em formato de coração...um mimo delicioso feito pela mãe de uma paciente que faz essas miniaturas uma a uma à mão.

Fiquei impressionada com a habilidade de D. Landinha (como é chamada entre seus queridos). “Com 74 anos, nascida em Lapão no sertão da Bahia, ela continua conquistando todos com seu tempero e dotes culinários. Mora em Irecê – BA com seu esposo Homar. Tem 5 filhos, 10 netos e 2 bisnetos. Conhecida como mãos de fada, faz licor, pãozinho e sequilhos como ninguém. Tudo o que faz é com muito capricho, paciência e amor. Esse é o verdadeiro segredo de todas as suas receitas!” Palavras de sua filha que tem muito orgulho de sua mãe querida. Ela nos enviou um vídeo demonstrativo (lá no final da receita) e a receita dos biscoitinhos. Que delícia ter uma vovó assim, não é? Uma verdadeira inspiração!



Sequilhos de Fécula de Batata1

Ingredientes para o “Sequilha de Fécula de Batata”

250 g de manteiga

100 g de açúcar refinado

200 g de fécula de batata

200 g de farinha de trigo

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes numa vasilha e amasse até soltar das mãos. Se ficar mole, acrescente um pouco de farinha de trigo.

Pode abrir a massa com rolo e cortar com forminhas ou modelar o coraçõzinho ou bolinhas mesmo.

Depois de assado, passe no açúcar refinado com um pouquinho de maizena!

http://www.youtube.com/watch?v=LPEdd6iD3_k

[Sequilhos de Fécula de Batata!](#)

Lagarto ao Vinho!



Lagarto ao vinho!

Aqui vai mais uma receita que todas as avós conhecem e fazem de maneiras variadas. Estou repassando para os filhos e netos que se interessam pela comida gostosa que sempre comemos lá na casa deles. Primeiro algumas instruções:

O **Lagarto** é um tipo de corte da carne bovina, para que nenhum gringo pense que comemos o animal lagarto de verdade...rs!!



Nessa figura, você poderá visualizar de onde vem os cortes da carne do boi. O lagarto fica perto da picanha. É considerada carne de primeira por estar na traseira do boi, e mesmo assim é conhecida como uma carne dura. Mas ela é muito saborosa e, se preparada da maneira correta, fica macia e firme ao mesmo tempo podendo ser consumida fria ou quente e com o molho que desejar. Lá no sul do Brasil leva o nome de “Tatu” e na Bahia é conhecida como “Paulista”.

Sempre procure um bom açougue para comprar as carnes que devem ser bem vermelhas e cortadas na hora. Se comprar congelada, verifique a data de validade, retire um dia antes do freezer e deixe descongelar na geladeira. São cuidados essenciais para se aproveitarem os nutrientes que a carne vermelha contém. Comer carne vermelha uma vez por semana já é suficiente para a reposição de proteína e ferro que o organismo necessita para a fabricação dos glóbulos vermelhos. Para os outros dias, podemos consumir carnes mais magras como as aves e peixes, além dos feijões, verduras e legumes verde escuros, como espinafre, couve, brócolis etc...Lembra do Popeye comendo espinafre?

Essa é uma receita básica que todo mundo gosta aqui em casa, pois o lagarto feito com vinagre e/ou vinho tinto, fica com um gostinho especial de comidinha caseira.

Bem, chega de papo e vamos à receita:



Preparo da carne

Ingredientes:

1 kg de lagarto cortado em peça limpo com pouca gordura

1 colher de sobremesa de tempero alho e sal

Sal e Pimenta do reino a gosto

1 ramo de alecrim

1 folha de louro

Azeite para besuntar

1/2 xícara de vinagre de vinho tinto

1/2 xícara de vinho tinto seco

1 cebola grande cortada em rodela finas

1 colher de óleo de soja ou milho

Modo de fazer:

Tempere a carne com todos os ingredientes, menos o óleo, as cebolas e o vinho tinto. Deixe marinando de um dia para o outro, pois o vinagre ajuda a deixar a carne mais tenra. Depois desse tempo, coloque o óleo numa panela de pressão e leve ao fogo. Ponha a carne sem o caldo do tempero, e vá fritando virando os lados. Adicione aos poucos o caldo e um pouco de água para não queimar, até dourar completamente.

Verifique o sal (sempre tome cuidado para não salgar), adicione 2 xícaras de água e tampe a panela deixando cozinhar por mais ou menos 20 minutos após a pressão pegar. Retire da panela e deixe esfriar. Enquanto isso, coe o molho numa peneira, volte para a panela e coloque o vinho tinto e as cebolas para reduzir. Corte a carne em fatias finas e jogue o molho acebolado por cima. Você pode consumir esse prato quente ou frio com arroz, macarrão ou pão.

Salada Grega Especial!!



Salada Grega Especial!

A salada grega contém ingredientes característicos deste país e é feita com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas pretas (gregas) e o famoso queijo de cabra (feta). Mas o mais importante ingrediente desse prato é o azeite que deve ser de boa qualidade assim como os azeites da Grécia...huummm!

Como a minha salada é “quase grega”, utilizei no lugar do queijo de cabra, o queijo branco e azeitonas verdes, que era o que estava disponível na minha geladeira...rs!

Para dar um toque especial, fiz cestinhas de pão sírio torrado para acondicionar a salada. Ficou um charme e super gostoso com o molho especial de “Zatar”. Mas quem quiser, pode fazer torradinhas e jogar por cima ...vale experimentar e inventar!



Ingredientes:

3 tomates picados

2 pepinos japoneses cortados em meias rodela ou cubos

1 cebola roxa cortada em meias rodela

1/2 xícara de queijo branco cortado em cubinhos (ou queijo de cabra)

1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas picadas

4 pães sírios médios

Molho:

Misture num potinho, 1/2 limão espremido, 1 colher de sopa de vinagre branco, sal a gosto, muito azeite, 1 colher de chá de Zatar e 2 colheres de sopa de água.

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes da salada numa travessa. Reserve. Separe as folhas do pão sírio e molde entre dois potes (maior e menor) para ficar firme. Leve ao forno e deixe torrar um pouco. Retire e coloque em cima de um prato raso. Ponha uma quantidade suficiente de salada dentro da forma do pão e regue com bastante molho. Sirva com uma salada de agrião e alface se preferir.

Frozen Iogurte de Frutas Vermelhas!



Toda criança e adulto adoram sorvete, especialmente no verão quando dá aquele calorão...não existe nada mais refrescante. O problema são as calorias difíceis de eliminar de um sorvete bem cremoso e docinho.

Sempre lembro do meu sogro, que é um avô que adora fazer piadinha de tudo para os filhos, netos e bisnetos. Ele sempre diz algo assim sobre sorvetes: *“Como o sorvete pode ter caloria se ele é gelado?”*...rsrs!! Valeu Sr. Reinaldo!!

Enfim, para deixar a culpa de lado, existem opções mais lights como o Frozen Iogurte. Nada melhor do que fazer essa gostosura gelada em casa para saborear à vontade.

Ganhei uma máquina portátil de fazer sorvete, daquelas que se coloca o pote no congelador antes de preparar. Fica uma delícia e é muito prático. Mas essa receita também dá para fazer sem a máquina. É só bater as frutas congeladas no liquidificador que já dá uma consistência cremosa. Ah, você pode variar as frutas também...

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ xícara de morangos picados e congelados

$\frac{1}{2}$ xícara de framboesas congeladas

600 g de iogurte natural

3 colheres de sopa de leite em pó

2 colheres de sopa de açúcar

Modo de Fazer:

Bata tudo no liquidificador, coloque num pote e leve para congelar por +/-1 hora (não pode congelar totalmente). Retire e bata novamente no liquidificador e deixe mais 30 minutos no congelador. Sirva enquanto ele está cremoso.

Se houver sobra, congele novamente e na hora de servir, retire e coloque na geladeira por 10 a 15 minutos antes de servir.

Usei iogurte desnatado e adoçante culinário no lugar do açúcar para deixar tudo mais light. Com a máquina, tudo fica pronto em 20 minutos!