

# 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](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...huumm!

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 japônês cortados em meias rodelas ou cubos

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

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!