Geladinho de Manga e Banana

PANELA DE VÓ

Geladinho de Manga e Banana

Estamos na primavera ainda, mas o calorzinho está uma delícia para tomar um suco gelado ou um sorvete. Então que tal experimentar um intermediário? Tipo um geladinho de frutas ou smootie como tem sido chamado pela geração X, Y,Z? É saudável e refrescante, pode ser degustado a qualquer hora do dia e você ainda pode fazer com as suas frutas favoritas!

A combinação de manga com banana é muito gostosa e fica bem docinho. Se quiser, adicione um pedaço pequeno de gengibre que ficará ainda mais refrescante. Experimente!

Ingredientes:

– 1 banana prata

– 1 manga (de sua preferência)

– 1/2 xícara de gelo picado

– 1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de fazer:

1. Descascar e picar a manga, colocar num Tapperware com tampa e levar ao congelador por 2 horas.

2. Após esse tempo, retire a manga do congelador, coloque no liquidificador junto com a banana descascada e picada, o gelo e o gengibre, se desejar.

3. Bata até as frutas se incorporarem, coloque num copo e adicione um pouquinho mais de gelo picado.

Gelado Colorido

PANELA DE VÓ

Gelado Colorido

O açaí é considerado, por muitos, uma iguaria exótica, sendo apreciada em várias regiões do Brasil e do mundo. É delicioso para fazer sucos, geleias, pirão, doces e sorvetes e muito apreciado por renomados chefs, pois é um alimento versátil com um sabor diferente podendo ser utilizado de diversas maneiras na culinária.

É um alimento calórico, mas suas gorduras são benéficas e auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e melhoram o bom (HDL), prevenindo doenças cardiovasculares como o enfarto do coração. Ajuda a memória, fraqueza física e combate os radicais livres que são moléculas que destroem as células sadias do corpo. O açaí é um alimento muito importante para o pessoal do norte do Brasil, especialmente para os ribeirinhos. No Pará, principal produtor, o consumo de açaí em litros, chega a ser o dobro do consumo de leite…incrível, não é?

Adoro a cor do açaí e resolvi fazer um suco geladinho em duas cores, por isso usei o kiwi, que é verde, para ficar ainda mais bonito, nutritivo, refrescante e delicioso! Vale conferir!!

Ingredientes:

*- 1 pacotinho de polpa de açaí para suco ou frozen de açaí com banana

– 1/2 banana

– 1 kiwi

– 1 copo de iogurte

– açúcar a gosto

– gelo picado

Modo de fazer:

1. Bater no liquidificador a polpa do açaí junto com 2/3 do copo de iogurte, 1/2 banana e um pouco de gelo picado.

2. Adicionar 1 ou 2 colheres de açúcar e colocar numa taça sem encher totalmente.

3. *Se for usar o frozen de açaí com banana, é só bater mais ou menos 2 colheres de sopa com o iogurte, pois normalmente nesse formato, já vem adoçado.

4. Lavar o copo do liquidificador e bater o kiwi com o restante do iogurte, gelo e um pouco de açúcar.

5. Colocar na taça por cima do gelado de açaí.

6. Pronto, ficou roxinho e verdinho…linda e gostosa combinação!

Picolé de Abacate

Picolé de Abacate

Com esse calor dá vontade de tomar muuiito sorvete para se refrescar! Fui procurar na minha cozinha algo que pudesse se tornar um picolé e achei um abacate e um limão. Juntei os dois, coloquei num copinho com uma colher de plástico no meio. Levei ao congelador e olha no que deu…Ficou gostoso e nutritivo, pois o abacate é rico em vitamina E , gorduras monoinsaturadas (a mesma do azeite de Oliva), vitaminas, sais minerais e glutationa, um poderoso antioxidante. Seu acentuado valor energético é relacionado ao seu conteúdo em gorduras, responsável pelo aumento do colesterol HDL (considerado o bom colesterol, pois protege as artérias ao invés de destruí-las). Simples assim…

Ingredientes:

– 1 abacate maduro

– 1 xícara de água

– 1/2 xícara de açúcar

– 1 limão espremido

Modo de fazer:

1. Coloque a água com o açúcar numa panela e leve ao fogo até ferver e dissolver o açúcar.

2. Deixe esfriar.

3. Coloque o abacate picado no liquidificador com o limão espremido e a caldinha de açúcar com água.

4. Coloque em forminhas para picolé ou em copinhos plásticos com uma colher no meio.

5. Leve ao congelador por 5 horas ou mais. Prontinho!!

Dica: Pode substituir o açúcar por adoçante culinário na proporção indicada do fabricante.

Bolo 4 Tigelas

Bolo 4 Tigelas

Essa receita de bolo veio de uma amiga querida que faz pratos deliciosos para a sua família que adoramos! Ela e eu, como boas “consogras”, trocamos receitas para agradar o genro e a nora. Sorte do meu filho, que é sempre premiado com as comidinhas gostosas que a Beth prepara com tanto carinho!

Ficou uma delícia, além de ser muito fácil de fazer, pois todos os ingredientes são separados em quatro travessas para irem se misturando em apenas uma. É uma forma bem prática também para ensinar a criançada a fazer bolo.

A gente acaba comendo assim que sai do forno quentinho, e se adicionar uma bola de sorvete de creme junto….huuuuummm! Fica uma sobremesa deliciosa ou um bolo para ser degustado no café da manhã ou no lanche da tarde. Obrigada Betinha!!

Ingredientes:

Na primeira tigela você vai colocar:

– 3 maçãs picadas

– 1 xícara de chá de açúcar

– suco de 1 limão

Na segunda tigela:

– da 3 ovos

– 1 xícara de chá de óleo

– 1 xícara de chá de açúcar

Na terceira tigela:

– 2 xícaras de farinha de trigo

– 1 colher de café de bicarbonato de sódio

– 1 colher de chá de fermento em pó

– 1 pitada de sal

Na quarta tigela:

– 1/2 xícara de chá de nozes ou castanhas picadas

– 1/2 xícara de chá de coco fresco ralado

– 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo

Modo de Fazer:

1. Misturar a terceira tigela com a primeira.

2. Adicionar a segunda tigela, colocar em uma fôrma untada e cobrir com a quarta tigela.

3. Levar ao forno quente (200°C) por mais ou menos 35 minutos ou até o palito sair seco.

*Dica: O coco fresco pode ser substituído por coco seco hidratado com água.

Bolo de Cenoura Especial

Bolo de Cenoura Especial

Nas minhas andanças pela internet atrás de receitas gostosas, encontrei um cupcake de cenoura com raspas de laranja com alguns ingredientes diferentes de um bolo de cenoura comum. Quando fui fazer, e já estava até com as forminhas dos cupcakes montadas, achei que a massa estava meio pesada e resolvi adicionar suco de laranja além das raspas. E sabe o que aconteceu? Percebi que a massa ficou muito líquida para os cupcakes. Sendo assim, resolvi fazer numa forma com buraco no meio mesmo. Mas, a título de experiência, enchi 2/3 de uma forminha e coloquei para assarem juntos. E não é que deu certo…ambos ficaram maravilhosos! Cobri com uma ganache de chocolate feita com coalhada e o bolo e bolinho, encheram os olhos e a boca de água! Ficou leve e super gostoso…valeu a tentativa de mudança!

Como diz a frase de Mike Murdock: “*Você nunca mudará sua vida até que você mude alguma coisa que você faz diariamente*”.

Adicionei um sabor novo no meu dia! Experimente você também!

Ingredientes da Massa:

– 2 xícaras de farinha de trigo

– 1 xícara de açúcar refinado branco

– 1 xícara de açúcar mascavo

– 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

– 2 colheres de chá de canela em pó

– 1 colher de café de sal

– 1/2 xícara de óleo

– 3 colheres de chá de raspas de laranja

– 4 ovos

– 2 xícaras de cenoura ralada

– 3/4 xícaras de uvas passas branca

Modo de fazer:

1. Peneirar os ingredientes secos numa tigela.

2. Ao peneirar o açúcar mascavo, sempre sobram aquelas bolinhas que são difíceis de passar pela peneira, então coloque-as no liquidificador junto com as cenouras raladas, o suco de laranja, o óleo e os ovos.

3. Bata até tudo estar bem misturado e adicione aos ingredientes secos misturando bem.

4. Acrescente as raspas de laranja e as uvas passas.

5. Coloque numa forma com buraco no meio e leve ao forno quente (200°C) por mais ou menos 35 a 40 minutos ou até o palito sair seco. Se preferir, coloque em forminhas de cupcakes.

Ingredientes da Cobertura:

– 200 g de chocolate meio amargo ou ao leite picados

– 50 g de colhada fresca

Modo de Fazer:

1. Derreter o chocolate em banho maria ou no microondas.

2. Adicione a colhada.

3. Misture bem e cubra o bolo ou bolinho.