Arroz Doce com Nutella!

Estamos em época de copa do mundo e festas juninas. Essa época do ano, é quando comemos aquelas comidinhas típicas que saem da cozinha da vovó direto para a mesa caipira. Canjica, curau, milho verde e arroz doce, sempre deixa todo mundo com água na boca.

Hoje a receita é de um arroz doce com uma leitura mais moderna e que atende os desejos da moçada atual. É uma delícia e super simples de fazer. Pode ser consumido quente, frio ou geladinho…é gostoso de qualquer jeito.

Hoje assistiremos Brasil e Colômbia nas oitavas de final, e para acompanhar o jogo, esse doce pra lá de especial! Vamos que vamos Brasil!!

Ingredientes:

1 1/2 xícara de arroz (usei o arroz japonês, mas pode ser

qualquer um)

1 litro de água potável

700 ml de leite

3/4 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de Nutella ou qualquer outro creme de avelã com chocolate

200 g de coco ralado (fresco ou seco)

1 caixinha de creme de leite

Modo de fazer:

Lave o arroz e coloque numa panela com a água. Quando estiver começando a secar a água, adicione o leite, açúcar e a Nutella. Misture bem para dissolver a Nutella e deixe apurar um pouco até terminar de cozinhar o arroz. Antes de desligar, acrescente o coco e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue, espere esfriar um pouco e coloque o creme de leite misturando bem. Leve à geladeira depois de frio.

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: http://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 Brasiiillll!!!!

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.

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 possuirmos 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.

Bolo de Páscoa Colorido!

Bolo Colorido!

Imagina a carinha de alegria e surpresa das crianças quando você cortar esse bolo e eles descobrirem que é colorido por dentro. Fica super lindo e é uma ótima ideia para a Páscoa, além de ser muuuuiiito fácil de fazer. Usei a massa de bolo pronta no sabor laranja, mas pode-se usar o sabor que desejar, menos o de chocolate, pois a massa deve ser bem branca para as cores dos corantes ficarem mais nítidas. A cobertura de brigadeiro com granulado colorido e o coco tingido de verde em volta do bolo, deram o acabamento e sabor necessários para encher os olhos e dar água na boca. Use sua criatividade e os seus netinhos vão adorar, não importa a idade deles!

Ingredientes da massa:

1 caixa de bolo do sabor de sua preferência (baunilha, coco ou laranja), e seguir as instruções de preparação.

Corantes alimentícios nas cores amarelo, vermelho, roxo e verde

50 g de coco ralado fresco ou seco

Cobertura:

1 lata de leite condensado

2 colheres de sopa de margarina

3 colheres de sopa de chocolate em pó (50% de cacau)

1/2 xícara de leite

Modo de fazer:

Untar uma forma com buraco no centro e preparar o bolo de

caixinha conforme as instruções e quantidades de ovos, leite e manteiga, (eu usei somente as claras dos ovos para deixar a massa mais branca). Separar em 3 partes iguais em 3 vasilhas e tingir cada uma com uma cor de corante (roxo, vermelho e amarelo). Colocar e alternar uma camada de cada cor dentro da forma sem misturar. Levar ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até o palito sair seco.

Preparar o brigadeiro da cobertura colocando todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo mexendo até começar a desgrudar do fundo. É um brigadeiro mais mole. Espere esfriar um pouco e jogue por cima do bolo desenformado e frio. Esparrame granulado colorido.

Coloque o coco ralado dentro de um saco plástico e tinja com algumas gotas de corante verde. Depois é só colocar em volta do bolo.