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 aceleramento 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…

Granita de Abacaxi com Melissa!

Granita de Abacaxi com Melissa!

O suco de abacaxi com hortelã já é velho conhecido de todos, mas que tal um sabor mais suave usando a erva cidreira chamada de “melissa”?

Erva cidreira (*Melissa officinalis*), é uma planta da família da menta, da hortelã e do boldo. Tem sabor e aroma frutado de limão e as folhas são maiores e mais claras que as da hortelã com a borda picotada.

Floresce no final do verão e as flores são pequenas, brancas ou rosas e atraem especialmente as abelhas, como se indica já no nome do seu gênero botânico (*Melissa* provém do grego e significa “abelha”).

Ela é confundida com a popularmente chamada erva cidreira de folha, que possui flores lilases e amareladas em logos galhos quebradiços, mas que não possui as mesmas propriedades medicinais que a melissa que é um super calmante. Dizem que ela ajuda na depressão e dá um sono gostoso.

Fiz na minha floreira, uma hortinha de ervas e incluí a melissa nela. Fica uma delícia em sucos de frutas e misturada em saladas, pois as suas folhas são macias e com gosto e aroma de limão.

Com todo esse calorão, resolvi fazer uma granita de abacaxi com a melissa…ficou muito refrescante e com um toque diferente da tradicional hortelã.

Essa delícia geladinha vai especialmente para todas as minhas amigas “abelhinhas” que levam o nome de “Melissa”!

Ingredientes:

3 colheres de sopa de açúcar

4 xícaras de abacaxi picado

2 colheres de sopa de melissa lavada e picada

1/2 xícara de água

1/2 xícara de suco de limão

Modo de Fazer:

Coloque o açúcar com a água numa panela e leve ao fogo médio até que o açúcar se dissolva. Junte a melissa picada e cozinhe até formar uma calda rala. Deixe amornar.

Bata o abacaxi no liquidificador com a calda e o suco de limão (se ficar muito espesso, adicione um pouco mais de água). Coloque a misture numa fôrma de bolo inglês de alumínio e leve ao congelador por 1 a 2 horas, ou até ficar quase completamente congelado. Raspe a granita com um garfo para soltar. Congele novamente por mais 1 hora, raspe novamente e volte ao congelador. Para servir, raspe outra vez e coloque em taças ou copos, enfeite com uma folhinha de melissa e sirva imediatamente.

Água com Sabor!

Que delícia refrescante!

Nada melhor do que água fresca para matar aquela sede no verão. E que tal tomar uma água com um gostinho de “mais saúde”. Pois é, podemos incrementar a água com ingredientes naturais para ser tomada durante todo o dia. Super refrescante e nutritivo. Dizem por aí que essa receita ajuda a queimar umas gordurinhas. Se é verdade, não sei, mas com certeza é saudável e vale a refrescância!

Super simples:

Coloque em 2 litros de água filtrada, 1 pepino cortado em rodelas, 1 limão cortado em rodelas, 1 pedaço pequeno de gengibre cortado em fatias sem a casca e folhas de hortelã. Beba bem gelado…ai que sede!!

Coquetel de Sagu e Frutas

PANELA DE VÓ

Coquetel de Sagu e Frutas

Você sabia que existe uma planta chamada saguzeiro? É uma espécie de palmeira de onde se extrai o amido encontrado no interior do tronco dessa planta e é muito utilizado como alimento básico no Extremo Oriente.

Os portugueses associaram o sagu à goma que os índios extraíam da mandioca, a qual chamam de tapioca. Estabeleceu-se que a fécula da mandioca granulada em formato de pequenas pérolas seria chamada “sagu” no português do Brasil. O sagu brasileiro é feito de fécula de mandioca, que por sua vez é um subproduto da moagem do tubérculo para a confecção de farinha.

E olha só que interessante:

-Nos Estados Unidos, o sagu brasileiro é chamado de “tapioca em pérola”.

-Em 2008, o chef norte-americano Andrew D’Ambrosi venceu um campeonato de culinária em reality show com uma receita de Faux Caviar (Falso Caviar), usando sagu tingido com urucum e temperado com suco de laranja.

-Chefes brasileiros fazem o falso caviar cozinhando as pérolas de sagu de mandioca em molho de soja e caldo de peixe temperado com Hondashi.

Essa receita com suco de laranja é da vovó Ruth e fica ainda mais gostosa e nutritiva quando adicionamos as frutas picadas para ser consumido como um coquetel de frutas. Fica uma delícia refrescante!!

Ingredientes:

1 xícara de sagu

2 xícaras de água

1 xícara de açúcar

Modo de preparo:
Levar ao fogo e deixar ferver até o sagu ficar transparente. Reservar

Levar ao fogo numa panela, 1 colher de sopa de manteiga, 2 xícaras de açúcar e raspas de 1 laranja. Depois de derretido e um pouco caramelizado, acrescentar a essa mistura, 1 litro de suco de laranja fresco sem deixar ferver. Adicione o sagu cozido com o açúcar e água. Deixe esfriar e leve ao freezer por +/_ 2 horas. Num copo alto ou numa tigelinha de sobremesa, adicione frutas picadas (morango, kiwi, abacaxi, goiaba, banana etc) e adicione o sagu de laranja geladinho..super refrescante!

Suco de Abacaxi Energético

PANELA DE VÓ

Suco de Abacaxi Energético

No verão sempre dá vontade de beber suco geladinho e esse de hoje, além de refrescar, é uma delícia, super nutritivo e dá uma levantada no astral!

O suco de abacaxi com hortelã é conhecido e apreciado por todos pelo seu sabor azedinho, doce e refrescante…e se adicionar um pedacinho de gengibre e uma folha de couve…nossa!!! É um suco que purifica o organismo por causa de suas propriedades adstringentes especialmente se tomado pela manhã em jejum! Experimente essa experiência…tenho certeza que você vai gostar!

Ingredientes:

– 2 fatias grandes de abacaxi pérola

– 1 folha de couve lavada e sem o caule

– folhas de hortelã lavadas

– 1 pedaço pequeno de gengibre descascado e picado

Modo de fazer:

1. Bater tudo no liquidificador com um pouco de gelo picado, coar e beber!

2. Se quiser, adicione 1 colher de sobremesa de mel para adoçar. Simples, simples!