Receitas: Páscoa

PREPARAÇÕES DOCES

Cookie de chocolate saudável

Ingredientes

1/2 xícara de chá de farinha de arroz

3/4 de xícara de chá de farinha de amêndoas (ou farinha de outra castanha, como de caju ou do Pará)

1 colher de sopa de cacau

3/4 xícara de chá de açúcar mascavo

1 ovo caipira

1 colher de sopa de mel

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento químico em pó

Se quiser pode acrescentar gotas de chocolate, uvas-passas ou castanhas de sua preferência.

Modo de preparo:

Numa vasilha, bata bem o ovo, acrescente o mel e o açúcar mascavo. Depois acrescente o restante dos ingredientes.

Num tabuleiro untado, vá colocando a massa com o auxílio de uma colher. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 15 minutos. Seu cookie de cacau está pronto!

Trufa de cacau

Ingredientes

1 xícara de castanha do Pará

1/2 xícara de castanha de caju sem sal

1/2 xícara de amêndoas com casca e sem sal

2 colheres de sopa de óleo de coco

2-3 colheres de sopa de açúcar mascavo (opções de substituição: melado, agave, mel ou demerara)

1 colher de chá de cacau

Modo de preparo:

Em um multiprocessador, coloque todos os ingredientes e bata até formar uma pasta uniforme. Bata por cerca de 10 minutos para que as castanhas possam soltar seu óleo. De tempos em tempos, interrompa o processo para poder desgrudar a pasta do fundo. Repita esse processo algumas vezes até a pasta ficar homogênea.

Quando a pasta estiver completamente uniforme e consistente, já pode enrolar. Unte as mãos com um pouquinho de óleo de coco para a massa não grudar e enrole as trufas. Passe no cacau em pó ou açúcar mascavo e estão prontas!

Receitas: Páscoa

Pão de mel

Ingredientes

4 ovos

1 xícara de chá de mel

1 xícara de chá de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de cacau em pó

1 colher de chá de canela em pó

1 colher de chá de cravo em pó

2 colheres de sopa cheias de manteiga em temperatura ambiente.

2 xícaras de chá de leite

4 xícaras de chá de farinha de trigo

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de chá de fermento em pó

1kg de chocolate em barra meio amargo (para cobertura)

Modo de preparo:

Utilize uma batedeira para bater bem os ovos. Acrescente o mel, o açúcar, o cacau, o cravo, a canela e a manteiga e bata novamente. Em seguida, adicione o leite e a farinha de trigo e bata por cerca de três minutos. Limpe a lateral da batedeira para garantir que a mistura está homogênea. Por fim, coloque o bicarbonato de sódio e o fermento e dê uma última batida.

Unte forminhas de silicone e despeje a massa até a metade de cada uma delas. Leve ao forno médio pré-aquecido (180ºC) por, aproximadamente, 25 minutos.

Derreta o chocolate em barra em banho maria e, com o auxílio de um garfo, banhe os bolinhos. Coloque-os numa superfície lisa para secar. Seu pão de mel está pronto!

OBS: Você pode rechear os pães de mel com o sabor de sua preferência: brigadeiro, geleia de frutas.

Rendimento: 30 bolinhos.

Receitas: Páscoa

Mousse de chocolate com laranja

Ingredientes

4 colheres de sopa rasas de cacau

1 abacate bem maduro

10 tâmaras grandes

1 pitada de sal

1 colher de café de essência de baunilha

Caldo de 1 laranja e raspas para decorar

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no multiprocessador ou liquidificador, com exceção das raspas de laranja, e bata até ficar um creme homogêneo. Coloque em potinhos, decore com as raspinhas de laranja e leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

Observações:

1. Caso as tâmaras estejam muito duras, deixe-as imersas em um pouco de água para hidratar por 30 minutos, escorra a água e, em seguida, utilize-a na receita normalmente.

2. Se preferir um creme um pouco mais doce, acrescente 2 colheres de sopa de açúcar demerara.

3. Caso você não vá consumir na hora, distribua o creme em potinhos, cubra com filme e deixa na geladeira por até 1 semana

Discos de chocolate

Ingredientes

Chocolate 70%, amêndoas, pistache, avelã, nozes e 1 ovo caipira.

Modo de preparo:

Derreta o chocolate 70% e disponha esses discos em cima do papel manteiga para retirar mais fácil quando secar.

Antes de o chocolate endurecer adicione as oleaginosas e espere secar. Pronto, uma páscoa mais consciente e saudável.

Receitas: Páscoa

PREPARAÇÕES SALGADAS

Salada de Bacalhau Simples

Ingredientes

Bacalhau dessalgado e desfiado

Tomate em cubos

Cebola em cubos

Azeitona verde (ou preta, gosto das duas)

Cheiro verde picadinho

Azeite

Modo de preparo:

1. Certifique-se de que o bacalhau está bem desfiado

2. Em uma tigela, coloque o tomate, a cebola, as azeitonas e o cheiro verde e misture bem.

3. Depois de tudo misturado, acrescente o bacalhau e regue com bastante azeite. Como o bacalhau e a azeitona já são salgadinhos, só acrescente sal se você achar que precisa.

4. Pode preparar e servir em temperatura ambiente. Agora se você preferir mais fria, misture tudo, tampe e leve a geladeira por uns 30 minutos.

Risoto de Quinoa

Ingredientes

4 dentes de alho picados ou espremidos

1 fio de azeite de oliva

1 xícara (chá) de alho-poró picado;

1 xícara (chá) de quinoa em grãos;

2 xícaras (chá) de água;

Sal e temperos a gosto;

Modo de preparo:

Doure o alho no azeite. Adicione o alho-poró e a quinoa e dê uma leve refogada. Acrescente a água e sal e temperos a gosto e deixe cozinhar, com a panela tampada e em fogo baixo, por aproximadamente 10 minutos ou até a quinoa atingir a consistência desejada (igual à do arroz). Sirva com salada verde.

Receitas: Páscoa

Bacalhau com vegetais

Ingredientes

1kg de bacalhau

75ml de azeite extra virgem;

20ml de vinagre branco;

1 berinjela pequena;

1 abobrinha média;

1 tomate pequeno;

1 colher de sopa de mix de especiarias (manjericão, alecrim, orégano, coentro e o que preferir).

Ingredientes para o molho

3 colheres de sopa de azeite;

100ml de suco de limão;

1 dente de alho;

2 pimentas dedo de moça;

Sal e pimenta do reino a gosto;

Modo de preparo:

Em uma frigideira com um fio de azeite, grelhe o bacalhau e reserve. Corte os legumes em cubos ou rodelas e tempere com as especiarias e o vinagre. Na mesma frigideira do bacalhau, coloque os legumes com o resto do azeite e grelhe. À parte, misture todos os ingredientes do molho e reserve. Coloque o bacalhau e os legumes em uma travessa, regue com o molho e sirva!