

Caldo de Mandioca Cremoso | Receita Fácil 1 hora de Preparo



Caldo de Mandioca Cremoso

Ingredientes

700 g de mandioca
2 caixinhas de Creme de Leite (200g)
2 cebolas cortadas em cubos
6 dentes de alho amassados
200 g de azeitona verde picada
300 g de linguiça calabresa picada
2 tabletes de caldo de carne
3 colheres de azeite
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a mandioca descascada em uma panela de pressão até que fique macia.

Reserve a água.

Amasse até adquirir consistência de [purê](#).

Em uma panela grande, frite a linguiça calabresa no azeite. Depois, adicione o alho, a cebola e refogue.

Em seguida, acrescente os tabletes de caldo de carne e o purê da mandioca.

Misture bem e acrescente a água em que a mandioca foi cozida.

Acrescente mais 500 ml de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos em fogo baixo e com a panela semi aberta, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo.

Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e as azeitonas e misture bem.

Sirva com cheiro verde a gosto.

Caldo de Mandioca Cremoso

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: Média

Receita de Panqueca Americana



Receita de Panqueca Americana

Ingredientes

Açúcar: 2 colheres de sopa

Farinha de trigo: 135g

Leite: 130 ml

Manteiga derretida: 2 colheres de sopa

Manteiga para cozinhar as panquecas

Ovo: 1 un

Fermento em pó: 1 colher de chá

Sal: $\frac{1}{2}$ colher de chá

Modo de Preparo

Peneire numa tigela grande os ingredientes secos: farinha, fermento, sal e açúcar.

Em outra tigela bata suavemente o leite com o ovo e depois a

[manteiga](#) derretida.

Adicione a mistura de leite com os secos e bata com o auxílio de um garfo, até que forme uma massa homogênea. Reserve por alguns minutos.

Aqueça a frigideira antiaderente em fogo médio e adicione a manteiga. Assim que derreter, coloque um pouco de massa de panqueca.

Quando a parte de cima começar a borbulhar, vire com o auxílio de uma espátula. A massa deve estar bem dourada dos dois lados e ter 1 cm de altura.

Repita essa operação com toda a massa.

Sirva acompanhada de frutas frescas e geleia de mirtilo.

Receita de Panqueca Americana

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Kefir – Como Fazer Cultivo de Kefir de Leite Receitas



Como Fazer Cultivo Kefir de Leite

0 que é kefir?

Kefir de leite, originários da Rússia, é uma bebida de leite fermentado feita com grãos de kefir. Estes grãos são um iniciador de fermentação bacteriana que, quando adicionados ao leite, produzem uma bebida espessa e cremosa, do tipo [iogurte](#).

Você vai precisar de alguns utensílios para o seu cultivo:

- 1 pote de vidro (grande o bastante para cultivar os grãos e sobrar um espaço de 2 dedos para que possam respirar).
- 1 colher de plástico ou de madeira
- 1 pano limpo ou papel toalha
- 1 elástico
- 1 colher de sopa de grãos de kefir de leite
- 500 ml de leite integral (de vaca, cabra ou búfalo)

OBS: – Usar sempre utensílios de plástico, pano limpo e um pote de vidro esterilizado.

Esterilizar o vidro, colocar os grãos, o leite de origem animal e deixar a fermentação ocorrer por no mínimo 12 horas ou no máximo por 36 horas.

Como Fazer Cultivo Kefir de Leite

PREPARO:

Esterilize o vidro e a colher com água quente.

Adicione os grãos dentro do pote de vidro, adicione o leite e tampe com o pano e o elástico.

Agora leve para fermentar em temperatura ambiente e em lugar escuro e fechado por 24 horas.

Depois de se passar 24 horas é só coar o leite fermentado, os grãos que ficaram na peneira devem voltar ao vidro. Antes lava e esterilize. Tampe e faça uma nova fermentação. Obs: A peneira não pode ser de metal.

Passe o leite fermentado para uma jarra ou garrafa.

Leve a geladeira e está pronto para servir.

Bata com frutas, mel, aveia ou como preferir.

Como Tirar a Acidez do Kefir

1 Opção: Com o tempo seus grãos iram se multiplicar, alguns mais rápido e alguns um pouco mais devagar, mas isso é inevitável, como o kefir é uma bactéria ele também é um ser vivo como qualquer outro então ele se reproduz e com isso se você manter a mesma quantidade de leite ou seu vidro for ficando menor para a quantidade de [leite](#) e grãos, o seu leite começará a ficar mais acido pela rapidez de fermentação. Então você pode aumentar a quantidade de leite ou separar seus grãos em outro pote. Uma outra opção seria você guardar a quantidade de grão que não utiliza mais deixando na geladeira. Eu já ensinei como guardar os grãos em outro artigo.

2 Opção: O tempo de fermentação pode estar sendo de mais para o seu paladar, tente diminuir a quantidade de tempo. Exemplo: Se você deixou fermentar por 24 horas e achou seu kefir acido

demais, tente deixar por 12 horas e assim sucessivamente, o tempo m[inimo de fermentação é de 8 horas.

3° opção: Essa opção funcionou comigo e com algumas amigas minhas, depois de já fermentado antes de passar seu kefir pela peneira retire aquela camada mais grossa do leite, as vezes ela está até um pouco mais amarelada ou bem grossa como uma camada protetora. Jogue fora, se por acaso tiver algum grão nessa camada deixe na peneira. Essa camada é o acido feito pela fermentação.

4° Opção: Essa opção é bem simples mas não é aconselhável fazer com grandes quantidades e nem pode ser consumido por todas as pessoas. Para 500 ml de iogurte de kefir já coado acrescente 1 pontinha de uma colher de café de bicarbonato de sódio, misture bem. Irá formar uma espuma então faça isso dentro de uma jarra grande, espere abaixar e já pode ser consumido.

DICA BÔNUS: Consuma seu kefir sempre gelado, após ele ser resfriado o ácido também diminui.

O que é Kefir?

Também conhecido como “quefir”, cogumelo tibetano, tibico, plantas de iogurte e cogumelo de iogurte, o kefir é um leite fermentado produzido a partir da ação dos micro-organismos presentes naturalmente nos grãos de kefir. Sua origem remonta às montanhas do Cáucaso, há séculos. O termo kefir vem do eslavo “keif”, que significa bem-estar ou bem viver.

O kefir vem se tornando popular nas últimas décadas, principalmente em países da Europa Central. No Brasil ainda é produzido em escala familiar, conhecido por outros nomes e até mesmo considerado um tipo de iogurte. O aumento do consumo em várias regiões do Brasil está relacionado às suas características sensoriais e funcionais.

Os grãos são constituídos por uma associação positiva entre

leveduras e bactérias benéficas. Os micro-organismos presentes nos grãos variam de acordo com a região de origem, o substrato utilizado para a produção do kefir, o tempo de utilização e as técnicas usadas para a sua manipulação.

Benefícios do Kefir

- O kefir oferece maior aporte no valor biológico das proteínas do leite;*
- O kefir contém ácido láctico, o que diminui a intolerância à lactose e promove a digestibilidade do leite mesmo para pessoas sensíveis, além de se associar a minerais como o cálcio e ferro, promovendo melhor absorção;*
- O kefir também tem triptofano, aminoácido que promove efeito relaxante ao sistema nervoso, benéfico em quadros de depressão e problemas de sono;*
- O kefir ainda é rico em vitaminas do complexo B e oferece maior resistência às infecções e estimulação do sistema imune;*
- Equilíbrio da flora intestinal: o kefir aumenta a população das bactérias benéficas do intestino e elimina as prejudiciais, além de ser um aliado em quadros de diarreia, obstipação e flatulências;*
- Estudos indicam que o kefir ajuda a reduzir os níveis do “colesterol ruim” e ainda atua na prevenção de diversos tipos de câncer, além de estar relacionado à perda de peso por conter probióticos benéficos à flora intestinal;*
- O preparo do kefir é simples e barato, pode ser consumido por qualquer pessoa que não apresente restrições.*

Como Fazer Cultivo Kefir de

Leite

Receita de Sorvete de Chocolate – Como Fazer Sorvete de Chocolate Cremoso Fácil e Rápido



Sorvete de Chocolate

INGREDIENTES

250 ml de água fervendo
1 pacote de gelatina em pó sem sabor (12 g)
200 ml de água gelada
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite sem soro
200 g de chocolate meio amargo derretido

CALDA DE CHOCOLATE

185 g de água (1 xícara de chá)

80 g cacau em pó (1 xícara de chá)

240 g de açúcar (1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá)

12 g de gelatina em pó sem sabor (hidratada e dissolvida conforme o fabricante)

160 g de creme de leite fresco (3/4 xícara de chá)

MOD0 DE PREPAR0

1 – Em uma tigela, coloque 250 ml de água fervendo, 1 pacote de gelatina em pó sem sabor (12 g) e misture bem até a gelatina dissolver completamente. Adicione 200 ml de água gelada e misture.

2 – Transfira a gelatina derretida para o liquidificador e adicione 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite sem soro, 200 g de chocolate meio amargo derretido e bata bem. Coloque em um pote e leve ao freezer até ficar consistente (+/- 3 h).

3- Retire a mistura do freezer, coloque na batedeira e bata bem por 10 minutos.

4- Volte a mistura novamente no pote e leve ao freezer até endurecer (+/- 4 h). Retire do freezer 10 minutos antes de servir. Faça bolas e sirva com calda de sua preferência.

CALDA DE CHOCOLATE

1- Em uma panela, coloque 185 g de água, 80 g cacau em pó, 240 g de açúcar e leve ao fogo médio até ferver. Retire do fogo, acrescente 12 g de gelatina em pó sem sabor (hidratada e dissolvida conforme o fabricante) e 160 g de creme de leite fresco. Deixe a mistura esfriar e sirva com o sorvete

Macarrão Super-rápido ao Forno – Almoço Preparado em 10 Minutos



Macarrão Super-rápido ao Forno – Almoço Preparado em 10 Minutos

Ingredientes

500 cozida al dente

2 alhos picados

1 lata de molho de tomate

200 gramas de queijo cremoso (Catupiry)

1 lata de creme de leite

300 gramas de queijo mussarela cortado em pequenos cubos

300 gramas de presunto cortado em pequenos cubos

queijo parmesão ralado a gosto

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho.

Junte o molho de tomate, o [Catupiry](#) e o creme de leite.

Tempere com o sal e a pimenta.

Deixe no fogo brando (160 °C) até o Catupiry derreter.

Desligue o fogo, misture a mussarela e o presunto.

Em um refratário, coloque o macarrão, despeje o molho e polvilhe o queijo ralado.

Leve ao forno alto, a 200 °C, preaquecido, durante 20 minutos.

Sirva a mesa em seguida.

Opção: Substitua o presunto por peito de peru.

Macarrão super-rápido ao forno

Dificuldade: Fácil

Preparo: Rápido (até 30 minutos)

Rendimento: 6 porções

Bolo Souza Leão



I

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de [açúcar](#)
- 1 xícara (chá) de [água](#) gelada
- 1 xícara (chá) de [manteiga](#)
- 1 colher (café) de [sal](#)
- 1/2 kg de [massa puba \(de mandioca, aipim ou macaxeira\)](#) (puba, encontrada nas casas de produtos nordestinos)
- 8 [gema de ovo](#)
- 1 1/2 xícara (chá) de [leite de coco](#)
- 2 paus de [canela](#)
- 1 colher (café) de [cravo-da-índia \(ou cravinho\)](#)
- 1 semente de [erva-doce](#)



Bolo Sousa Leão

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o açúcar e a água e leve ao fogo alto (200 °C a 220 °C), sem parar de mexer, até o açúcar se dissolver e a calda começar a ferver. Pare de mexer e deixe a calda ficar em ponto de fio fino. Retire do fogo, junte a

manteiga e o sal, misture bem e deixe esfriar completamente. Em uma tigela, coloque a massa de mandioca e acrescente as gemas, uma a uma, alternadas com o leite de coco, amassando bem. Adicione a calda fria e mexa. Coe por 3 vezes em uma peneira fina e acrescente a canela, o cravo e as sementes de erva-doce. Despeje a massa obtida em uma forma untada e leve ao forno médio (170 °C a 190 °C), preaquecido, e asse até ficar dourada. Tire do forno e deixe amornar. Desenforme e sirva frio.

Almondegas de Frango Low Carb



Almondegas de Frango Low Carb

INGREDIENTES

500 g de peito de frango moído

2 c.s. de mix de temperos secos (orégano, alecrim, salsinha

etc)

raspas de 1 limão

1 pitada e sal

INSTRUÇÕES

Pré aquecer o forno à 200°C

Misturar todos os ingredientes.

Fazer bolinhas e distribuir em um tabuleiro forrado com papel alumínio.

Assar por 15 minutos.

Finalizar em salsinha e servir.

Almondegas de Frango Low Carb

Moqueca de camarão -Frutos do mar



Moqueca de camarão

INGREDIENTES

- 400 g de camarões médios, limpos
- Suco de 2 limões
- 2 cebolas pequenas cortadas em rodelas
- 2 pimentões verdes, sem pele, picados
- 3 tomates cortados em rodelas
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de azeite
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de azeite-de-dendê
- 1 maço pequeno de coentro picado
- 1 maço pequeno de cheiro verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o camarão com sal, pimenta e o suco de limão. Reserve. Em uma panela de barro, faça camadas de cebola, pimentão, tomate e camarão. Regue com uma parte dos azeites e leve ao fogo por alguns minutos. Junte os azeites restantes e cozinhe por mais 5 a 10 minutos ou até o camarão ficar no ponto (não cozinhe demais). Adicione o coentro e o cheiro verde, verifique o tempero e sirva com arroz branco.

Lasanha de Berinjela – Receita Lowcarb



Lasanha de berinjela lowcarb

INGREDIENTES

1 peito de frango

1 cebola

1 dente de alho

1 cenoura

4 tomates

4 colheres de sopa de extrato de tomate

Sal e pimenta a gosto

3 berinjelas grandes

3 fatias de queijo muçarela

MODO DE PREPARO

Leve o frango para cozinhar em uma panela de pressão com a cebola, a cenoura, o alho (tudo inteiro mesmo), sal e pimenta com água cobrindo todo o conteúdo por 20 minutos.

Retire os pedaços de frango e reserve.

Bata o conteúdo da panela com os tomates no liquidificador, transfira para uma panela, adicione o extrato de tomate e leve ao fogo para apurar.

Desfie o frango e adicione ao molho da panela.

Deixe o molho com o frango ferver até ficar com a consistência desejada: quanto mais líquido, mais espesso.

Enquanto espera o [molho](#) ficar no ponto, fatie as berinjelas no sentido do comprimento (não precisa ser muito fina).

Leve as fatias para grelhar na frigideira antiaderente dos dois lados até ficar macia – não precisa de azeite.

Comece montando a lasanha com uma camada de molho, e termine também com uma camada de molho.

Por cima da última camada distribua o queijo fatiado e leve ao forno apenas para gratinar – o forno já deve estar preaquecido no grau máximo por 10 minutos.

Sirva a seguir.

Lasanha de berinjela lowcarb

Pão de Abóbora Receita Fácil e Saborosa



Pão de abóbora

Pão de Abóbora – Às vezes, nós só queremos um pão de abóbora super básico. Outras vezes, estamos querendo chocolate ... ou nozes! Sinta-se à vontade para dobrar uma xícara de algo divertido – como pedaços de chocolate, nozes, cranberries secas ou qualquer outro ingrediente – quando a massa estiver pronta.

INGREDIENTES

Spray de cozinha, para panela
2 colheres de farinha de trigo
1 colher de chá. canela em pó
1 colher de chá. bicarbonato de sódio
1/2 colher de chá. fermento em pó
1/2 colher de chá. sal kosher
1/4 colher de chá gengibre moído
1/4 colher de chá noz-moscada moída
1/2 c. (1 pau) manteiga derretida
1 1/4 colher de açúcar granulado
1 c. purê de abóbora
1/4 colher de nata
2 ovos grandes
1 colher de chá. Extrato de baunilha puro

Açúcar de canela, para polvilhar (opcional)

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 350 °. Forre um pão de forma de 8 “-x-4” com papel manteiga e depois unte com spray de cozinha (ou manteiga amolecida).

Em uma tigela grande, misture a [farinha](#), a canela, o bicarbonato de sódio, o fermento, o gengibre, a noz-moscada e o sal.

Em uma tigela grande separada usando uma batedeira, bata a manteiga derretida, o açúcar, o purê de abóbora, o creme azedo, os ovos e a baunilha.

Aos poucos, adicione ingredientes secos aos ingredientes molhados até que estejam combinados. Transfira a massa para a forma preparada e polvilhe com açúcar de canela, se estiver usando.

Asse até que um palito inserido no centro do pão saia limpo, cerca de 50 minutos a 1 hora.

Pão de Abóbora

RENDIMENTO: 1 UNIDADE

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 0 HORAS 5 MINUTOS

TEMPO TOTAL: 1 HORA 15 MINUTOS