

FLAVOR & HEALTH

Receitas deliciosas para o dia a dia



Sumário

RECEITA

01

Manteiga saborizada de mel e sriracha

RECEITA

02

Caldo de legumes e Risoto de alho poró

RECEITA

03

Bolo de banana

RECEITA

04

Churrasco

01

Manteiga saborizada de mel e sriracha

INGREDIENTES:

- 200g de manteiga sem sal em ponto pomada
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de sriracha
- 2 colheres de chá de páprica doce defumada
- Sal

MODO DE PREPARO:

1. Misturar a manteiga, o mel, a sriracha e a páprica defumada.
2. Temperar com sal.
3. Dispor a mistura em uma folha de papel manteiga e enrolar e fechar bem as pontas.
4. Refrigerar por, pelo menos, 1 hora.
5. Servir em fatias com pão.



Caldo de legumes e Risoto de alho poró

INGREDIENTES DO CALDO:

- 1 cebola e meia (média)
- 1 cenoura média
- 2 talos de salsão
- 1 alho-poró
- 2 folhas de louro
- Meia xícara (chá) de vinho branco
- 10 xícaras (chá) de água
- Ervas de sua preferência, como tomilho e alecrim



MODO DE PREPARO:

1. Pique as cebolas, a cenoura, o salsão e o alho-poró em cubos médios.
2. Em uma panela funda, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo para que cozinhem lentamente.
3. Quando os legumes afundarem até o fundo da panela é sinal de que o fundo está pronto. Isso deve levar em torno de 1 hora.
4. Coe, espere esfriar e, então, armazene na geladeira, ou no freezer.
5. Fazer seus próprios fundos de vegetais ou carne é essencial para evoluir na cozinha. Eles fazem parte de diversos pratos, tanto simples como mais elaborados.

Caldo de legumes e Risoto de alho poró

INGREDIENTES DO RISOTO:

- 1 alho poró grande (usar só a parte branca)
- ½ cebola azeite
- 1 xícara de arroz arbóreo
- ½ copo de vinho branco seco
- Caldo de legumes (não tem quantidade certa o quanto baste para cozinhar o arroz)
- Raspas de limão
- 100g de queijo parmesão (ralado)
- 50g de manteiga (gelada)
- Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela larga e de fundo grosso, aqueça o azeite e comece a refogar a cebola picada e ⅓ do alho poró em rodelinhas. Adicione o arroz arbóreo e refogue mais uns minutinhos.
- Deglace com o vinho branco e espere evaporar um pouco do álcool. Comece a adicionar o caldo de legumes aos poucos, concha a concha, sem encher demais a panela e também sem deixar secar completamente antes de adicionar a próxima concha.
- Quando o arroz ficar al dente (o processo leva entre 15-20 minutos), adicione o ⅔ do alho poró e um pouco de raspas de limão. Desligue o fogo e adicione o queijo parmesão ralado.
- Por último, acerte o sal e adicione a manteiga gelada.
- Mexa vigorosamente para emulsionar e dar ainda mais cremosidade para “montar” o risoto.

Caldo de legumes e Risoto de alho poró

CROCANTE DE ALHO PORÓ:

- Esquente uma panelinha com óleo e misture o último terço do alho poró (que estava reservado) com um pouco de farinha de trigo.
- Frite esse alho no óleo rapidamente, só até ficar crocante. Retire com uma escumadeira e transfira para um prato coberto com papel toalha. Tempere com sal.

MONTAGEM:

Disponha o crocante de alho poró por cima do risoto e decore também com algumas folhinhas (opcional) e raspas de limão.



INGREDIENTES:



- 03 bananas pratas (bem maduras)
- 03 ovos
- 40g de xilitol
- 50g de farinha de amêndoas
- 50g de farinha de arroz (para a massa do bolo)
- 10g de farinha de arroz (para untar a assadeira)
- 01 pitada de canela
- 04 colheres de sopa de óleo de coco
- 01 colher de sobremesa de Extrato de baunilha
- 01 colher de café de fermento em pó
- 50g de chocolate preto (marca: chocolife – loov ao leite).

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador 2 bananas, ovos, xilitol, farinha de amêndoas e farinha de arroz (peneiradas), canela, óleo de coco e o extrato de baunilha. Bata até formar uma massa lisa e homogenia. Desligue e acrescente o fermento e misture com uma espátula.
2. Em uma assadeira untada com óleo de coco e farinha de arroz, despeje a massa e decore com 1 banana em fatias e pedaços de chocolate.
3. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20min ou até que doure bem as bordas e esteja cozido por dentro.



INGREDIENTES:

- Carne bovina de sua preferência (ex. de cortes: fraldinha, picanha e contra-filé)
- Sal grosso à gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Temperar a carne bovina com sal grosso.
2. Levar a carne temperada para a churrasqueira. O ideal é colocá-la em cima de uma grelha com o lado mais magro para baixo a fim de evitar perda de gordura e, também, evitar que a labareda toque diretamente na carne.
3. Deixe assar até o ponto de sua preferência, bem ou mal passada.



TRABALHO ELABORADO COM MUITO CARINHO NA
DISCIPLINA DE GASTRONOMIA DO CURSO DE
NUTRIÇÃO DO UNISALESINO ARAÇATUBA.

OBRIGADO!



Ariane Staut
Beatriz Polachini
Chayane Mariano
Mariana Leite

Leticia Fernanda
Thais Gomes
Tiago Pereira
Valeria Franco