



E-book de Receitas

Gastronomia

Manteiga com Laranja e Curry

• Preparação:



1 Hora 5 Minutos

• Ingredientes:

- ✓ 200g de manteiga sem sal em ponto pomada
- ✓ Raspas de laranja
- ✓ 2 colheres de chá de curry
- ✓ 2 colheres de sopa de coentro picado
- ✓ Sal
- ✓ Pimenta do reino



• Modo de preparo:

1. Misturar a manteiga, as raspas de laranja, o curry e o coentro.
2. Temperar com sal e pimenta do reino.
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.

Bolo de chocolate com *coulis* de morango

• Preparação:



3 Horas

• Ingredientes:

Massa

- ✓ 200 g de chocolate amargo (entre 50% e 60% de cacau)
- ✓ 150 g de manteiga
- ✓ 6 ovos
- ✓ 1 ¼ de xícara (chá) de açúcar mascavo
- ✓ ¾ de xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ Manteiga para untar



Cobertura de *coulis* de morango

- ✓ 500 g de frutas lavadas, descascadas e sem caroço (se necessário)

• Modo de preparo:

Massa

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média) por 10 minutos.

***Atenção:** este bolo fica cremoso e não será desenformado.

2. Pique o chocolate e corte a manteiga em cubos. Transfira para uma tigela de vidro pequena. A seguir, derreta a manteiga com o chocolate em banho-maria e reserve.

3. Separe as claras das gemas de 3 ovos em uma tigela. A seguir, com um *fouet* ou batedeira, bata até virar uma espuma branca consistente e acrescente aos poucos o açúcar mascavo.

Bolo de chocolate com *coulis* de morango

4. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e o restando dos ovos inteiros, misture até formar um merengue brilhante. Reserve.
5. Retire da batedeira e adicione à massa de bolo ao chocolate, misture com uma espátula para incorporar.
6. Transfira a massa de bolo para a forma untado. Asse em banho-maria por cerca de 30 minutos até formar uma crosta na superfície e o bolo descolar das laterais.
7. Retire a assadeira do forno e deixe o bolo descansar por 5 minutos antes de retirar do banho-maria.

Cobertura de *coulis* de morango

1. Utilize um processador ou liquidificador para deixar as frutas em ponto de purê, raspando bem a lateral da tigela.
2. Peneire o purê, amassando-o com as costas de uma colher para remover todas as fibras e pequenos caroços. Em cada porção de bolo, acrescente o *coulis* de frutas.
3. Sirva o bolo morno.



Tutu de feijão

• Preparação:

 20 Minutos



• Ingredientes:

- ✓ 2 xícaras de feijão cozido
- ✓ 1 cebola pequena picada em cubinhos
- ✓ 100 g de bacon picado em cubinhos
- ✓ 3 dentes de alho picadinhos,
- ✓ 1 xícara de cheiro verde picado (opcional salsão)
- ✓ 1 gomo de linguiça calabresa cortada em rodela
- ✓ Farinha de mandioca crua
- ✓ Orégano, sal e pimenta do reino a gosto
- ✓ Óleo de milho ou soja

• Modo de preparo:

1. Fritar a cebola, o alho, o bacon e a linguiça em uma frigideira grande.
2. Junte o feijão, os temperos e o cheiro verde e por fim a farinha até dar o ponto desejado, mais cremoso ou mais sequinho.
3. Sirva quente com arroz branco e bisteca de porco.

Cookies lowcarb

•Preparação:

🕒 1h 30 Minutos

•Ingredientes:

- ✓170g de farinha de amêndoas
- ✓170g de farinha de coco
- ✓45g de xilitol 40g de óleo de coco
- ✓150g de chocolate meio amargo
- ✓01 ovo



•Modo de preparo:

1. Em um bowl misture as farinhas e o xilitol. Acrescente o ovo e o óleo de coco.
2. A massa deve ficar uma farofa úmida que quando apertada com os dedos forma uma bolinha.
3. Modele em formato de cookies e por cima coloque raspas do chocolate.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20min ou até dourar.
5. Quando sair do forno parece que está molde e não deu certo. Espere esfriar



Graduandos:

Amanda Dall' Oca Berti R.A: 208609

Ana Luiza Camargo Da Silva RA: 208347

Beatriz Pereira Queiroz Ra: 208660

Claudemir Teixeira Melo RA: 209168

Nathalia Cristina Almeida F. RA: 209343

Nathália da Silva Sens RA: 208423

Thais Leticia Gimenes Dias RA: 209054

Prof^a Bruna Raniel Vieira Pinto Cabral

