

Dia 23/agosto

17:00- Matheus Alves - Quiche Low Carb

18:30- Robério Marques – Quiche Caprese Vegano e sem Glúten

20:00- Matheus Alves - Mousse de chocolate funcional

Receituário: Quiche Low Carb

Massa quebradiça Low Carb

200 g de farinha de amêndoas

1 ovo

1 colher de sopa de manteiga com sal

1 pitada de sal

Recheio

1 maço de espinafre picado

1/2 cebola pequena picada

2 colheres de sopa de azeite

450 g de creme de leite pasteurizado Sabor e Vida

2 ovos

50 g de queijo cottage Sabor e Vida

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Noz moscada a gosto

Modo de preparo Massa:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes e até formar uma bola de massa. Envolve apenas a massa em plástico filme e deixe descansar por 15 minutos em temperatura ambiente. Forre forminhas de preferência de fundo removível e leve ao forno para pré assar por 15 minutos em forno a 180°C.

Recheio: Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Após dourar levemente, acrescente o espinafre e deixe murchar. Após 2 minutos, apague o fogo e reserve. Em uma tigela, acrescente os ovos e bata com auxílio de um garfo ou fouet até uniformizar as claras e gemas. Acrescente o creme de leite e o cottage, tempere com sal, pimenta e noz moscada. Na massa pré assada, acomode o espinafre refogado e o creme de ovos por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por mais 15 minutos. Até dourar o topo.

Receituário: Quiche Caprese Vegano e sem Glúten

Para a massa

400 gr de farinha de trigo ou qualquer farinha sem glúten

15 g de sal

75 ml de azeite de oliva

100 ml (aproximadamente) de água gelada

Para o recheio:

200 gr tomate fresco

100 gr de castanha de caju

200 gr de tofu firme despedaçado (estilo tofu mexido)

Q.B de sal

½ maço de manjeriço

200 gr de creme de leite

100 ml de leite de castanha ou soja

Modo de fazer:

Em um bowl, adicione a farinha e o sal. Adicione o azeite de oliva e mexa até formar umas bolinhas soltas de farinha

Adicione a água gelada aos poucos e vá mexendo até a massa começar se unir.

Com as mãos vá amassando a massa até formar uma bola única e homogênea.

Enrole a bola de massa em plástico filme e resfrie na geladeira por no mínimo duas horas. Não ignore esse passo.

Depois de duas horas de resfriamento, retire a massa da geladeira e coloque sobre papel manteiga. Com um rolo de massa abra a massa delicadamente. Se ela estiver grudando, pegue um pouquinho de farinha e polvilhe na massa e no rolo.

Abra até formar um grande círculo de massa suficiente para cobrir a forma de quiche (18 cm de diâmetro). Faça movimentos com o rolo de dentro para fora, para que o acúmulo de massa do centro do círculo vá para as extremidades.

Quando estiver devidamente aberta, pegue o papel manteiga com a massa em cima, e vire em cima da forma de quiche. Agora, ajuste a massa na forma. A massa terá excesso, retire o excesso de massa da borda e resfrie em plástico filme (O excesso será usado para cobrir a quiche)

Asse a base da quiche em forno pré aquecido a 200°. C por 20 minutos checando no minuto 15 para ver se precisa ficar mais ou se já está pronta. Retire do forno quando a massa estiver levemente dourada! Não deixe dourar demais pois a quiche voltará para o forno para assar o recheio. Retire do forno e reserve.

Modo de preparo – Recheio

Adicione as castanhas, creme de leite, leite de castanha e o sal em liquidificador.

Misture o líquido batido com o queijo tofu esfarelado e a metade de manjeriço em folhas. Reserve.

Modo de preparo

Preencha a parte de dentro da quiche com o recheio previamente preparado. Corte dois tomates italianos em rodelas e cubra a superfície do recheio

Abra o restante da massa e faça as tirinhas de cima (opcional). Você pode assar sua quiche sem cobrir

Depois de coberta (ou não) asse a quiche por 180°.C de 25-30 minutos. Retire do forno quando a parte de cima estiver dourada e com aparência gratinada

Finalize com o restante das folhas de manjeriço

Receituário: Mousse de chocolate funcional

Caramelo salgado funcional

150 g de açúcar demerara

50 g de mel

200 g de creme de leite pasteurizado Sabor e Vida

1 colher de sopa de manteiga com sal

1 pitada de flor de sal

Mousse de chocolate funcional

6 gemas

1 ovo

45 g de xilitol

2 colheres de sopa de água

200 g de creme de leite pasteurizado sabor e vida bem gelado

150 g de chocolate 70% cacau picado

Modo de preparo:

Caramelo salgado: Em uma panela, disponha o açúcar demerara e o mel e leve em fogo baixo para caramelizar. Simultaneamente, em outra panela, aqueça o creme de leite. Quando o açúcar derreter por completo, acrescente o creme de leite quente e misture bem. Após uniformizar e formar uma calda dourada, acrescente o sal e apague o fogo.

Mousse: Em uma tigela apropriada, derreta o chocolate picado até ficar uniforme, pode ser feito em banho-maria ou micro-ondas. Reserve. Em uma tigela, disponha o ovo, gemas, água e o xilitol e leve em banho-maria até ficar bem morno,

aproximadamente 60°C. Em seguida, bata na batedeira até formar uma mistura bem aerada; em seguida adicione o chocolate derretido e bata até uniformizar. Reserve essa mistura. Na batedeira, separadamente, bata o creme de leite Sabor e Vida até formar um creme batido bem leve. Junte a mistura do chocolate.

Montagem: Faça uma camada de mousse em taças e disponha o caramelo por cima. Pode ser finalizado com nozes, amêndoas, castanhas, pistache, frutas secas ou granola.

Dia 24/agosto

17:00- Lila Mendes – Causa à brasileira: inspirada na gastronomia peruana

18:30- Pedro Emilio – Salada de grãos de bico fritos, com legumes salteados e emulsão de abacate.

20:00- Lila Mendes – Releitura de suspiro limeño (sobremesa à redução de lactose)

Receituário: Causa à brasileira: inspirada na gastronomia peruana

500g de mandioquinha cozida e espremida

500g de batata Asterix cozida e espremida

150g de pimentão amarelo assado sem pele e picado

30ml de sumo de limão siciliano

100g de cebola picada

60ml de azeite extra virgem

Sal rosa o.q.b

Modo de preparo:

Misture manualmente, com uso de luvas, a mandioquinha e a batata Asterix e reserve. Processe o pimentão amarelo, a pimenta dedo de moça com o azeite e a cebola até obter uma mistura homogênea e em seguida misture a massa de batatas. Adicione o suco de limão e acerte o sal. A massa deve ficar firme e macia.

Recheio e apresentação:

500g peito de frango cozido e desfiado

100g de cebola picada finamente

10 g de alho picado e amassado

1g de cúrcuma

50ml de óleo de girassol

300g de maionese de cenoura

400g de abacate fatiado

Meio maço de alface lisa

Meio maço de alface roxa
200g de tomate cereja
100g de maionese light

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo de girassol e adicione a cúrcuma, o frango desfiado e refogue um pouco. Apague o fogo e adicione o cheiro verde e a maionese de cenoura até alcançar uma mistura ligada, mas não cremosa.

Maionese de cenoura

750g gramas de cenouras cozidas e amassadas
80ml de azeite de oliva extra virgem
5g dente de alho amassados
30 ml de sumo de limão e raspas de 1 limão galego
Manjeriçã ou orégano o.q.b.
1 g sal rosa o.q.b
1g pimenta do reino

Modo de preparo:

Misture o azeite ao suco de limão, o alho bem amassado, as ervas e adicione à cenoura processada. Deixe a mistura homogênea, adicione o sal e a pimenta, prove e acerte se necessário.

Montagem

Em uma forma de fundo falso untada com óleo de girassol, ou refrataria, ou aros individuais, coloque 1/3 de camada da massa de batatas no fundo do aro, acomode uma camada do recheio de frango, coloque mais 1/3 de camada de massa de batata e em seguida uma camada de fatias de abacate com uma pitada de sal e deposite a última camada da massa de batatas. Pressione levemente e alise com uma colher para deixar uniforme. Finalize servindo sobre uma caminha de alface lisa e roxa em chiffonade, tomate cereja cortada ao meio e um tira e maionese de cenoura e uma maionese light e uma folha de coentro e uma manjeriçã.

Receituário: Salada de grãos de bico fritos, com legumes salteados e emulsão de abacate

Grão de bico 1kg
Jerimum caboclo 650g
Abobrinha 350g
Cebola roxa 350g
Tomate cereja 350g
Abacate maduro 2 unidades
Azeite 1l
Óleo 1l
Salsa 1 maço
Cebolinha 1 maço
Coentro 1 maço
Mel 165ml
Páprica defumada 35g
Chimichurri 50g
Vinagre de arroz 165ml
Sal Q.b
Pimenta do reino Q.b

Gengibre fresco 100g
Pimenta dedo de moça 35g
Pão de italiano 2 unidades
Vagem fresca 235g
Ervilha torta 350g
Aspargos frescos 1 bandeja
Mine rúcula 1 maço
Mine agrião 1 maço
Queijo cotage 350g
Limon pepper 25g
Batata doce 350g

Modo de preparo:

1. Colocar o grão de bico de molho por cerca de 1 hora.
2. Coloque os grãos na panela de pressão e acrescente água filtrada, cobrindo os grãos até cerca de quatro dedos para cima. Adicione sal a gosto e um fio de azeite. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos, a partir do momento em que a panela pegar pressão.
3. Escorrer o grão de bico, fritar na air fry. Reserva
4. Temperar o grão de bico com chimichurri, páprica, sal e pimenta do reino. Reserva
5. Cortar os legumes em cubos.
6. Branquear os legumes.
7. Saltear os legumes.
8. Amasse o abacate e emulsione com o azeite. Temperar com sal e limon pepper.

Receituário: Releitura de suspiro limeño

400 ml lata de leite vaporizado

395 g de leite condensado sem lactose

100 g de gemas

150 g de claras

400 de açúcar

200 ml de vinho porto

Meia fava de baunilha ou 1 colher de chá de baunilha

Canela em pó

Modo de preparo

Para o creme:

Leve ao fogo, uma panela, o leite vaporizado e o leite condensado sem lactose e

cozinhe em fogo baixo até alcançar uma consistência espessa, mexendo constantemente. Retire do fogo e adicione a baunilha e as gemas de ovo e misture bem, em seguida leve novamente ao fogo baixo e mexa por 3 minutos. Acomode em recipientes a gosto, ainda morno.

Para o merengue:

Em seguida faça uma calda com o açúcar e o vinho porto até alcançar ponto de fio forte, enquanto isso coloque para bater a clara na batedeira, quando a calda adquirir a consistência certa, adicione às claras e deixe batendo até chegar ao ponto de suspiro, firme e liso.

Montagem

Disponha o creme no recipiente escolhido, seja individual ou porções maiores, depois adicione o merengue com a ajuda de saco de confeitar e finalize com canela em pó.

Leite vaporizado caseiro

150 g de leite em pó sem lactose

250 ml de água morna

Modo de fazer

Liquidifique até ficar homogêneo

Dia 25/agosto

17:00- Patricia Uchoa – Hambúrguer terra e mar

18:30- Hanry Sindeaux- Salpicão Low Carb de salmão à moda Poke

20:00- Patricia Uchoa – Falafel de forno em cia saudável

Receituário: Hamburguer terra mar

- Pão de batata doce com polvilho
- Filé de sirigado
- Gremolata de nori e gengibre
- Coleslaw com maionese de abacate
- Crocante de pipoca

Pão de batata-doce-jerimum

Ingredientes:

Polvilho doce (q.b.)

500g de polvilho azedo

500g de batata-doce-jerimum cozida

250 ml de água

100 ml de azeite

Sal (q.b.)

Modo de preparo:

Descasque a batata e coloque para cozinhar até fica mole. Retire da água do

cozimento e a amasse.

Em uma tigela misture a batata, o polvilho azedo, o azeite, o sala e a água vá colocando aos poucos. Quando a massa não grudar mais nas mãos, forme bolinhas pequena com a massa e leve-as a uma forma untada com azeite.

Leve ao forno preaquecido a 180 graus e asse por 30 minutos. Sirva.

Filé de Sirigado

Ingredientes:

400 g de filé de sirigado

Sal (q.b.)

Pimenta-do-reino (q.b.)

Azeite (q.b.)

Modo de Preparo:

Tempere o filé com sal, pimenta e um pouco de azeite.

Em uma saltese com azeite asse os filés.

Gremolata de nori com gengibre

Ingredientes:

13 g de nori (5 folhas)

5 g de gengibre ralado

13 g de zester de limão siciliano

50 g de farinha de pipoca

Azeite (q.b.)

Sal (q.b.)

Pimenta-do-reino (q.b.)

Modo de preparo:

Hidrate o nori e pique-o.

Em uma tigela misture o nori, o gengibre, o zeste, o azeite, a farinha de pipoca até ficar homogênea. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Sirva imediatamente ou reserve.

Farinha de pipoca

Bata 50 g de pipoca no liquidificador até virar farinha.

Deixa no forno a 180 graus até ficar crocante.

Coleslaw

Ingredientes:

80 g de repolho branco picado em tiras finas

80 g de repolho roxo picado em tiras finas

80 g de cenoura picada em julienne ou ralada

80 g de quinoa cozida

30 ml de maionese de abacate

50 ml de creme azedo (sour cream)

7 g de mostarda dijon

2,5 g de açúcar

5 ml de vinagre de sidra

Sal (q.b.)

Pimenta-do-reino moída na hora (q.b.)

Modo de preparo:

Misture a maionese, o creme azedo, a mostarda, o açúcar, o vinagre em uma tigela. Misture até ficar homogênea. Tempere com sal e pimenta-do-reino, a gosto. Adicione os repolhos, as cenouras e a quinoa e misture até distribuir o molho por igual. Leve à geladeira e deixe apurar o sabor por 2 horas.

Maionese de abacate

Ingredientes:

400 g de abacate maduro cortado em cubos grandes

Sumo de 1 limão

¼ de maço de coentro

Sal (q.b.)

Pimenta-do-reino (q.b.)

Modo de preparo:

Misture o abacate, o limão, o coentro no liquidificador ou no mixer até a maionese ficar homogênea. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Sirva imediatamente ou guarde na geladeira em um recipiente limpo.

Crocante de Pipoca

Ingredientes:

Milho de pipoca

Sal

Modo de preparo:

Faça a pipoca em uma máquina de pipoca ou em uma panela de pressão sem óleo (mexer para não queimar). Tempere com sal. Reserve.

Em uma forma coloque a pipoca e coloque no forno a 180 graus por 10 minutos, mexendo às vezes.

Receituário: Salpicão Low Carb de salmão à moda Poke

Ingredientes

120 g de salmão em cubos

50 grs de cenoura em juliene

50 grs de pepino japonês em fatias finas

10 grs de cebolinha verde picada

20 grs de cebola roxa em juliene fina

30 grs de cubos de abacate

30 grs de cubos de abacaxi

30 mls de suco de limão tahiti

Mel de abelha o.q.b

1 colher (café) xerém de castanha de caju

30 ml de Shoyu light

Raiz forte o.q.b

30 grs de Gengibre

0 ml de Óleo de Gergelim

Pimenta Dedo de moça picada pra finalizar

Modo de preparo

Misturar, com delicadeza os cubos de salmão, a cenoura, cebolinha, pepino, abacate, abacaxi e cebola.

Fazer um molho misturando Suco de limão, óleo de gergelim, molho shoyu light, wasabi e o mel de abelha. Regar sobre a mistura em um bowl de porcelana.

Finalizar com o xerém de castanha e a cebolinha e a pimenta dedo de moça.

Receituário: Falafel de forno em cia saudavel

-Hiller de cogumelos

-Caruru de couve flor

-Salsa verde e palito de macaxeira

(Uma releitura de um clássico da culinária nordestina de forma saudável)

Falafel:

150 g de grão-de-bico- seco, demolhado durante 12 horas.

½ maço de salsa picada

½ maço de cebolinha picada

½ maço de coentro picada

1 dente de alho, amassado com sal

½ cebola pequena

1/2 colher de sopa / 5 g de sal

Pimenta do reino (q.b.)

Azeite (q.b.)

1 g de bicarbonato de sódio

Escorra o grão-de-bico. Enxágue-os e seque-os

Coloque no processador de alimentos o grão-de-bico, a salsa, o alho, a cebola, o sal, a pimenta-do-reino, a cebolinha, o coentro e o bicarbonato batendo até obter uma mistura homogênea.

Forme bolas com 3 a 4 cm de diâmetro com o recheio e amasse-as ligeiramente.

Preaqueça o forno a 180 graus e coloque-as para assar por cerca de 20 minutos.

Retire do forno e sirva imediatamente.

Caruru de Couve-Flor

Ingredientes:

500 g de quiabo cortado em cubos pequenos
1 cebola picada
1 couve-flor deflorada
30 g de gengibre ralado
Azeite de dendê, a gosto
Sal, a gosto
500 ml de água

Modo de preparo:

Em uma panela com fogo médio adicione o azeite de dendê e refogue a cebola até ela ficar translúcida. Junte os quiabos e coloque uma pitada de sal e refogue por 10 minutos em fogo médio.

Cozinhe a couve no vapor e depois a processe no liquidificador. Reserve.

Junte a couve e o gengibre ralado com o quiabo e cozinhe por 20 minutos até formar uma pasta. Ajuste o sal e sirva.

Rillettes de cogumelos

Ingredientes:

200 g de cogumelo shitake picado em tiras grandes
200 g de cogumelo shimeji desflorado
200 g de cogumelo paris picado em tiras grandes
100 g de cebola amarela picada (1 cebola média)
80 g de tomate sem pele e semente picado
5 ramos de cebolinha picada
Tomilho (q.b.)
Azeite (q.b.)

Modo de preparo:

Disponha no fogo uma frigideira saltese, coloque o azeite, depois refogue a cebola até ficar translúcida, coloque os cogumelos, coloque uma pitada de sal e salteie até eles irem perdendo sua umidade.

Acrescente o tomate.

Vá com a colher desfiando os cogumelos.

Coloque a cebolinha e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Sirva imediatamente.

Salsa Verde

Ingredientes:

6 tomates verdes
1 pimenta dedo-de-moça
2 dentes de alho
½ cebola amarela
1 maço de coentro

Modo de preparo:

Caramelize em uma saltese a cebola, o 1 e ½ de alho, a pimenta e os tomates inteiros por 5 minutos.

Coloque a cebola, o alho e a pimenta para cozinhar no vapor. Depois acrescente os tomates.

Quando a cebola e o alho cozinharem no vapor, retire todos do vapor e coloque no

copo do liquidificador e bata com a ½ alho cru amassado com um pouco de sal e tempere com pimenta-do-reino e sal.
Sirva imediatamente ou guarde num recipiente limpo.

Palitos de Macaxeira

Ingredientes:

200 g de macaxeira em julienne fina

1 litro de óleo

Sal

Pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Corte a macaxeira em julienne. Aqueça o óleo e frite a macaxeira. Tempere com sal e pimenta.