

DATA DE REGISTRO: 08/05/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: 29/04/2013

VEICULO: JORNAL PIONEIRO / CAXIAS DO SUL / RS

SEÇÃO: SETE DIAS

PÁGINA: 10

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: JORNAL TÍTULO: PRATOS NUTRITIVOS

LINKS RELACIONADOS: Não possui

PIONEIRO  
SEGUNDA-FEIRA, 29 DE ABRIL DE 2013

10 Sete Dias

# Gastronomia

FRUTAS

## Pratos nutritivos

Inclua frutas em seus cardápios salgados e doces

# É

possível enriquecer seus pratos com nutrientes, sem perder o sabor. A dica é incluir frutas no seu preparo, seja em receitas salgadas ou doces.

A marca Isabela sugere gravatinha à moda Califórnia, feita com abacaxi, pêssego, figo e uva, e para

sobremesa, bolo de casca de maçã com biscoito.

Para quem não abre mão do chocolate na sobremesa, a Josapar apresenta um creme de chocolate sem lactose com calda de framboesa. Aprenda a fazer essas delícias!

### CREME DE CHOCOLATE COM FRAMBOESA

#### Ingredientes

##### Creme

- ▼ ½ xícara (chá) de leite de soja em pó sem lactose
- ▼ ¼ xícara (chá) de açúcar
- ▼ 1/4 xícara (chá) de amido de milho
- ▼ 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ▼ 1 colher (chá) de gelatina em pó

##### Calda

- ▼ 200g de polpa de framboesa congelada
- ▼ 3/4 xícara (chá) de açúcar
- ▼ Suco de 1/2 limão

#### Modo de preparo

1. Misture em uma panela média o leite de soja em pó, o açúcar, o amido de milho e o chocolate em pó, junto com 2 xícaras (chá) de água.
2. Cozinhe em fogo médio baixo, mexendo

sempre até adquirir consistência de um creme espesso.

3. Transfira o creme para uma vasilha e deixe amornar, mexendo de vez em quando para não formar uma película na superfície.
4. Hidrate a gelatina em 3 colheres (chá) de água e derreta-a levando ao micro-ondas em potência média por 20 segundos.
5. Junte a gelatina ao creme e misture bem.
6. Distribua o creme nos potinhos em que for servir e leve à geladeira por pelo menos uma hora para adquirir consistência.
7. Enquanto isso, faça a calda: cozinhe a framboesa junto com o açúcar e o suco de limão em fogo médio/baixo por cerca de 15 minutos ou até engrossar levemente.
8. Deixe esfriar e sirva o creme junto com a calda de framboesa.

Rendimento: 8 porções



JOSAPAR, DIVULGAÇÃO

### BOLO DE CASCA DE MAÇÃ COM BISCOITO



#### Ingredientes

##### Bolo

- ▼ 1 embalagem de biscoito maizena
- ▼ 1 xícara (chá) de uvas passas pretas
- ▼ 1 1/2 xícara (chá) de vinho tinto
- ▼ 4 ovos
- ▼ 1 xícara (chá) de óleo
- ▼ Casca de 2 maçãs
- ▼ 2 maçãs, em cubinhos
- ▼ 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- ▼ 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- ▼ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▼ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▼ 1 xícara (chá) de nozes, picadas

#### Acompanhamento:

- ▼ 1/2 embalagem de biscoito sabor chocolate branco
- ▼ Sorvete de creme

#### Modo de preparo

1. Deixe as uvas passas de molho no vinho tinto por 3 horas.
2. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e as cascas de maçã e reserve.
3. Leve ao processador o biscoito maizena e bata até obter uma farofa.
4. Numa tigela grande, coloque a farinha de trigo, o fermento em pó, a farofa de biscoito maizena, as maçãs e a canela em pó e mexa bem.
5. Acrescente a mistura do

- liquidificador, as nozes e as uvas passas e mexa até envolver bem todos os ingredientes.
6. Unte com manteiga ou margarina polvilhada com farinha de trigo uma forma com cone central, acomode a massa e leve ao forno preaquecido (180°C) por cerca de 40 minutos.
7. Leve ao processador o biscoito recheado e bata até obter uma farofa.
8. Retire o bolo do forno, espere amornar e desenforme. Peneire açúcar e canela por cima e sirva em seguida com sorvete de creme e farofa de biscoito recheado.

Rendimento: 10 porções



**Dica:** para que a maçã não fique escura, acomode os cubinhos em uma tigela com água e gotas de limão. Para que as uvas passas fiquem mais saborosas, deixe de molho no vinho tinto na véspera.

## GRAVATINHA À MODA CALIFÓRNIA

### Ingredientes

- ▼ 1 embalagem de gravatinha com ovos (500g)
- ▼ 1 pitada de sal

### Molho cremoso com limão

- ▼ 4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- ▼ 1 cebola média, picada
- ▼ 2 latas de creme de leite, sem soro
- ▼ 250ml de leite
- ▼ Raspas de 1 limão
- ▼ Sal

### Recheio à moda califórnia:

- ▼ 3 colheres (sopa) de azeite
- ▼ 2 dentes de alho, picados
- ▼ 300g de frango defumado, desfiado
- ▼ 2 tomates sem sementes, picados

- ▼ 1 xícara (chá) de abacaxi, em cubinhos
- ▼ 1 xícara (chá) de figo em calda, em cubinhos
- ▼ 1 xícara (chá) de pêssego em calda, em cubinhos
- ▼ 1 xícara (chá) de uvas passas pretas
- ▼ 1 xícara (chá) de nozes, picadas
- ▼ Sal, salsinha e cebolinha picada a gosto

### Modo de preparo

1. Numa frigideira grande, aqueça o azeite e refogue os dentes de alho.
2. Acrescente o frango defumado e os tomates, acerte o sal e deixe refogar por mais 5 minutos.
3. Retire do fogo, junte o abacaxi, o figo, o pêssego e as uvas passas, salpique a salsinha e a cebolinha, mexa delicadamente e reserve.

4. Numa panela média, aqueça a manteiga ou margarina e doure a cebola. Junte o creme de leite e o leite e mexa até envolver bem.
5. Acerte o sal, acrescente as raspas de limão, mexa delicadamente e reserve.
6. Numa panela grande, ferva 5 litros de água com sal e cozinhe a massa.
7. Para isso, coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver.
8. Deixe cozinhar conforme o tempo indicado na embalagem ou até que fique al dente.
9. Escorra a massa, acomode num refratário grande, regue por cima o molho cremoso com limão, junte o recheio à moda Califórnia e envolva tudo com a ajuda de dois garfos grandes.
10. Salpique com as nozes e sirva a seguir.

