



Daniel Bork

Receita Minuto

TORTAS PRÁTICAS

Opções salgadas e doces, muito fáceis de fazer!

Deliciosa!



Pavê de frutas vermelhas

Ideal para dias quentes

SOBREMESAS GELADAS



Frango xadrez

Vapt-vupt

DELÍCIAS COM LEGUMES



Rocambole de carne moída

Aprenda a comprar, temperar e conservar

CARNE MOÍDA

42

DELÍCIAS COM FOTO



Faça no liquidificador!

Torta de mandioquinha com frango

Na mesa em 45 minutos!

Imperdível!

- Prepare **PÃES CASEIROS** sem medo de errar!
- Guia de **FÔRMAS PARA TORTAS**
- Mais saúde com **SUCOS** e **VITAMINAS**

Receita Minuto
Ano 31 n° 13 - 2015

ISSN 2359-4217

9 772359 421003 1 3



R\$ 9,90

Papo de cozinha

Panelas de qualidade ■

O jogo de panelas **AENI Neoflam** é o queridinho do universo gourmet pela sua qualidade, alto desempenho e durabilidade. As panelas são produzidas com a tecnologia *Ecolon*, com um sistema antiaderente durável e eficiente em cerâmica, que evita a contaminação dos alimentos com resíduos. O processo de produção das panelas não inclui metais pesados, como cádmio, chumbo e mercúrio. Por isso, quando elas são aquecidas, não há a liberação de substâncias químicas, garantindo mais saúde para a sua família. A distribuição de calor nas panelas é eficiente, resultando em uma cocção mais rápida e uniforme, evitando que o alimento queime no exterior e fique cru no interior. O jogo de panelas **AENI** com 8 peças está disponível nas lojas **Doural**. www.doural.com.br



■ Bebida à base de soja!

Os intolerantes à lactose ganharam mais uma opção de bebida disponível no mercado. É o **Soy+**, da **Josapar**, que vem em sachês de 130g e é muito prático: para preparar, basta dissolver o conteúdo do sachê em água. Disponível nos sabores original e morango, a bebida traz diversos benefícios à saúde: é livre de lactose, colesterol e glúten, além de ser rica em cálcio, vitamina D, ferro, zinco e fósforo. E, depois de preparado, pode ser utilizado em receitas. O consumo de **Soy+** é indicado para pessoas que têm alergia à proteína do leite ou desejam incluir os benefícios da soja na alimentação, mesmo sem restrições alimentares.

www.josapar.com.br



■ Snacks vegetarianos

Os snacks da **Fhom alimentos** são ótimos para quem gosta de fazer um lanchinho rápido e saudável no meio do dia. Eles são produzidos sem corantes, conservantes, gorduras trans, colesterol e ainda possuem baixo teor de sódio, pois são temperados com sal light. O resultado é um chips crocante, saboroso e prático. Os sabores disponíveis são *Mandioquinha & Batata-doce*, *Batata-Doce chips* e *Mix de Batatas-Doces chips*. Disponíveis em embalagens de 45g e 120g, os chips receberam um selo da Sociedade Vegetariana Brasileira, por serem 100% naturais.

www.fhom.com.br

Alimentos amigos da pele

Uma boa alimentação, repleta de vitaminas e minerais, se reflete na aparência. Por isso, quem deseja ter uma pele bonita precisa de ingestão de vitamina A, que evita lesões na pele, cabelo e unhas frágeis e quebradiços. Confira alguns ingredientes que possuem esse nutriente:

- **Cenoura:** é rica em betacaroteno, que garante a sua cor alaranjada. Durante a digestão, o betacaroteno se transforma em vitamina A.

- **Manga:** ótima para quem deseja combater problemas na pele, como a acne, pois é rica em vitaminas A e C. A vitamina C colabora para a produção de colágeno, evitando rugas e marcas de expressão.

- **Beterraba:** além da vitamina A, ela oferece antioxidantes e desintoxicantes, que purificam o sangue e combatem os radicais livres. Assim, previne inflamações e deixa a pele mais bonita.

- **Verduras:** a couve e o espinafre são exemplos de verduras que oferecem vitamina A. Eles deixam a pele mais hidratada e auxiliam na limpeza do organismo, eliminando impurezas.