



DELICIA DE SOBREMESA

[Curtir](#) Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.

Por **SupraSoy**

Rendimento: 14 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos



Ingredientes

Para o Flan:

Óleo para untar a forma

1 embalagem de gelatina em pó incolor sem sabor (24 g)

15 colheres (sopa) de **SupraSoy** Sem Lactose Sabor Iogurte (195 g)

Para a Calda:

½ xícara (chá) de açúcar (80 g)

2 cravos

1 rama pequena de canela em pau

1 anis estrelado

½ xícara (chá) de damascos secos cortados em tiras (85 g)

¼ de xícara (chá) de uva passa preta (30 g)

Modo de Preparo

Flan:

Unte uma forma funda e redonda (de furo central de 22 cm de diâmetro) com óleo, retirando o excesso com um papel toalha. Dissolva o **SupraSoy** em 4 ½ xícaras (chá) de água (900 ml) e reserve. Hidrate a gelatina em 10 colheres (sopa) de água por 1 minuto. Em seguida, leve-a ao microondas por 15 segundos para derretê-la, sem deixar ferver. Junte-a ao **SupraSoy** misturando bem. Despeje na forma untada e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas ou até ficar firme. Desenforme no prato em que for servir.

Calda:

Ferva ½ xícara (chá) de água (100 ml) com o açúcar e as especiarias. Quando estiver levemente grossa, retire as especiarias, acrescente as frutas secas e desligue o fogo. Deixe esfriar e sirva a calda sobre o flan.

Dicas

– Você pode substituir o damasco ou uva passa por ameixa seca ou frutas cristalizadas.

– Se a calda estiver muito grossa ao esfriar, acrescente água às colheradas até o ponto desejado.

Compartilhe isso:



SALADA BOA FORMA

 [Curtir](#) Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.

Por **SupraSoy**

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Valor calórico por porção: 79,7kcal



Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 vidro de palmito (300g)
- 1 colher (sobremesa) de orégano seco
- 1 alface americana, lavada
- 1/2 maço de agriões, lavado
- 2 tomates grandes, cortados em gomos

Molho:

- 1/2 xícara (chá) de **SupraSoy** Light (50g)
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de sal
- Folhas de hortelã picadas a gosto

Modo de preparo

Corte a cenoura em fatias finas, com a ajuda de um descascador de legumes.

Corte o palmito em pedaços e tempere-os com o orégano. Acomode na ponta de cada tira de cenoura um pedaço de palmito temperado e em seguida enrole.

Coloque as “trouxinhas” de cenoura e palmito na parte central de uma travessa, e ao redor delas distribua as folhas de alface e agrião.

Finalize a montagem cobrindo as laterais da travessa com os gomos de tomate.

Prepare o molho: coloque numa tigelinha o **SupraSoy**, junte 4 colheres (sopa) de água, o azeite, o suco de limão, o sal e as folhas de hortelã picadas, misturando nem.

Sirva a salada e o molho acompanhando carnes brancas grelhadas.

Compartilhe isso: