



RECEITAS

Culinária de Páscoa

Faça uma Páscoa diferente e saudável para confraternizar com sua família

Feliz Páscoa!



MUDE1
HÁBITO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Colomba Pascal de Aveia



Ingredientes:

- 4 colheres (chá) de fermento biológico granulado seco;
- 1 xícara (240ml) de leite desnatado;
- 6 colheres de sopa de açúcar mascavo ou de adoçante em pó para forno e fogão;
- 100g de manteiga derretida;
- 2 claras; - 2 ovos;
- 1 colher (chá) de casca de laranja ralada;
- 1 colher (chá) de essência de baunilha;
- 100g de uvas passas; - 1 pitada de sal;
- 100g de damasco seco picado;
- 100g de ameixas pretas secas picadas;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral peneirada;
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia.

Cobertura:

- 4 colheres de sopa de farinha de castanhas;
- 4 colheres de sopa de amêndoas moídas;
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó;
- 2 claras.

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve e transfira para uma tigela grande. Adicione as gemas e incorpore. Em seguida, acrescente leite. Vá peneirando a farinha aos poucos e misturando com o auxílio de uma colher. Adicione o farelo e aveia, a manteiga derretida, o adoçante e a baunilha. Misture até incorporar tudo. Adicione o fermento e misture novamente. Por último adicione as frutas secas. Leve ao forno em uma forma untada por cerca de 25 minutos. Retire do forno e reserve.

Cobertura:

Misture tudo em uma tigela pequena. Despeje a cobertura na colomba já assada e retorne ao forno por mais 10 minutos.



Filé de Peixe ao iogurte



Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural;
- 12 filés de peixe (da sua preferência);
- Suco de limão a gosto;
- Cheiro-verde a gosto;
- Alho a gosto;
- Cebola a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

Tempere os filés de peixe com sal e limão, deixando descansar por 15 minutos.

Pegue os filés e faça rolinhos, colocando-os numa panela, lado a lado, para não desenrolarem.

Coloque o iogurte no liquidificador, bata com os temperos e acrescente à panela, deixando metade dos peixes sem o molho.

Cozinhe por 10 minutos no máximo, sem tampa, pois junta muita água.

Sirva com arroz integral e salada mista.



Brownie de Banana



Ingredientes:

- 1 banana picada;
- 30g de farelo de aveia;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 2 nozes ou castanhas picadas;
- Essência de baunilha.

Modo de Preparo:

Em um refratário adicione a banana, o farelo de aveia e o cacau, amassando os ingredientes até a massa ficar homogênea (mantendo alguns pedacinhos de banana). Acrescente as nozes ou castanhas picadas e algumas gotinhas de essência de baunilha.

Misture e despeje as porções em potinhos individuais de modo que fiquem preenchidos com pelo menos dois dedos de massa no fundo. Leve ao micro-ondas em potência alta por 3 minutos, espere esfriar e desenforme.

Está pronto!



Cupcake de Cacau sem Glúten e sem Lactose



Ingredientes:

- 1 e ½ xícara (chá) de bebida vegetal de arroz;
- ¼ de xícara (chá) de óleo de coco;
- ¾ de xícara (chá) de açúcar demerara ou mascavo;
- 2 colheres (sopa) de sementes ou de farinha de linhaça;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de biomassa de banana-verde.

Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 180°C e arrume as forminhas de papel em uma forma própria para cupcakes. Misture bem todos os ingredientes líquidos. Adicione o açúcar demerara e a farinha de linhaça e misture bem. Peneire o cacau em pó com a farinha de arroz. Acrescente a outra mistura, mexa até ficar homogêneo. Coloque o fermento em pó e mexa até que incorpore bem. Por último adicione a biomassa de banana-verde e misture. Coloque a massa nas forminhas de papel até a metade e leve ao forno até que assem.



Panqueca de Alfarroba



Ingredientes:

- 1 ovo;
- 2 claras de ovo;
- 2 colheres de sopa de aveia;
- 1 colher de sopa bem cheia de farinha de alfarroba.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Numa frigideira, coloque um pouquinho de óleo de coco (se a frigideira for antiaderente nem precisa).

Despeje metade do conteúdo na frigideira.

Espere as bordas soltarem para virar a pancakeca.

Faça o mesmo procedimento com o restante da mistura.



Coelhinhos de Páscoa



Ingredientes:

- 175g de manteiga sem sal;
- 70g de açúcar;
- 7,5g de açúcar baunilhado;
- Raspa de 1/2 limão;
- 1 pitada de sal;
- 15g de farinha de amêndoa;
- 250g de farinha de trigo.

Modo de Preparo:

Numa taça trabalhe a manteiga com os açúcares, a raspa de limão e o sal.

Junte as farinhas e trabalhe a mistura até obter uma massa uniforme. Forme uma bola com a massa, enrole em película aderente e leve ao refrigerador durante aproximadamente 1 hora. Estique a massa numa superfície polvilhada com farinha com a ajuda de um rolo, até mais ou menos 4mm de espessura.

Corte a massa com um cortador de bolachas em forma de coelho. Disponha as bolachas num tabuleiro forrado com uma folha antiaderente ou papel vegetal.

Leve ao forno preaquecido a 200°C durante 10 a 13 minutos, ou até ficarem douradas.

Chocolate com Amêndoas e Goji



Ingredientes:

- 200g de chocolate preto (70% de cacau);
- 80g de amêndoas sem pele;
- 45g de bagas de goji.

Modo de Preparo:

Salteie as amêndoas numa frigideira para ganharem um pouco de cor. Este passo é opcional, mas confere um sabor agradável às amêndoas. Corte as amêndoas grosseiramente e reserve.

Corte o chocolate grosseiramente e reserve 1/3 do mesmo.

Aqueça um tacho com água e quando começar a ferver desligue.

Coloque uma tigela por cima do tacho e derreta o chocolate em banho-maria. Mexa bem até derreter tudo.

Retire a tigela do tacho e junte 1/3 do chocolate reservado, mexa bem e deixe derreter lentamente. Este processo vai permitir temperar o chocolate.

Quando o chocolate estiver derretido e homogêneo junte as amêndoas, as bagas de goji e envolva tudo muito bem.

Coloque pedaços de chocolate (do tamanho de pequenos bombons) sobre o papel vegetal.

Deixe solidificar em temperatura ambiente.

Guarde num frasco de vidro.



Bolinho de amêndoas e cacau



Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (ou arroz ou quinoa);
- 1 colher de sopa farinha de amêndoas;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó;
- 1 colher de sobremesa de mel (ou adoçante de sua preferência);
- 1 colher de chá de fermento em pó.

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em uma caneca.
Leve ao micro-ondas por cerca de um minuto e meio.



Creme de Avelãs com Chocolate



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de avelãs (140g);
- ¼ de xícara (chá) de água;
- ½ xícara (chá) de cacau (40g);
- 1 pitada de sal;
- ⅓ de xícara (chá) de melado de cana de açúcar (100g);
- 1 e ½ colher (sopa) de óleo de coco (20g).

Modo de Preparo:

Processse as avelãs por aproximadamente 10 minutos até formar uma pasta uniforme.

Ferva a água e acrescente aos poucos na pasta de avelãs sem parar de processar.

Junte o cacau, o sal, o melado e o óleo de coco e siga processando até integrar muito bem todos os ingredientes.

Armazene em um pote hermético e use como desejar.

Pão de Mel com Pasta de Amendoim



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (100g);
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia (100g);
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (30g);
- 3 colheres (sopa) de açúcar de coco (30g);
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- ½ colher (chá) de gengibre em pó;
- ½ colher (chá) de cravo em pó;
- 1 xícara (chá) de mel (200g);
- 1 ovo orgânico;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco orgânico (30g);
- ¾ xícara (chá) de água;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 20g de pasta de amendoim integral (recheio);
- 80g de chocolate 80% cacau (cobertura).

Modo de Preparo:

Em um recipiente grande, misture todos os secos: farinhas, cacau, açúcar de coco e especiarias. Reserve. Na batedeira bata os líquidos: o mel, o ovo, o óleo de coco e a água. Vá juntando aos poucos os líquidos com os secos e, depois de bem incorporados, adicione o bicarbonato e o fermento. Passe para uma assadeira levemente untada com óleo de coco e asse no forno preaquecido (180°C) por cerca de 30 minutos ou até assar. Uma dica é fazer o teste espetando um palito e, se sair seco, está pronto. Retire do forno, deixe amornar e desenforme. Depois de frio, corte em 9 ou 12 quadrados. Corte cada unidade ao meio e recheie com pasta de amendoim. Cubra com chocolate derretido em banho-maria.

Cri Cri de Microondas



Ingredientes e Modo de Preparo:

Coloque 2 xícaras de amendoim cru num recipiente de vidro ou apropriado para micro-ondas.

Aqueça por 2 minutos no micro-ondas

Mexa e coloque mais 2 minutos.

Acrescente 2 xícaras de açúcar, meia xícara de água e 1 colher de chá de fermento em pó. Misture tudo e leve novamente ao forno:

2 minutos no micro e mexa

2 minutos no micro e mexa

2 minutos no micro e mexa

2 minutos no micro.

Mexa rápido, tire da tigela e coloque em uma forma para não grudarem.

Tempo total da receita: 12 minutos.

Se preferir o amendoim mais torrado, coloque mais 2 minutos no início da receita.

Pode também tirar a casca e continuar o processo do açúcar no micro, mas com casca também fica uma delícia!



Filé de Peixe com Tomate Cereja



Ingredientes:

- 4 filés de peixe de sua preferência (400g);
- Sal a gosto;
- 150g de tomate cereja;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 3 colheres (sopa) de ervas orgânicas picadas (salsa, tomilho, sálvia, manjericão).

Modo de Preparo:

Descongele os filés de peixe e tempere com sal.

Em uma frigideira antiaderente, aqueça 2 colheres de azeite com as ervas e doure os filés dos dois lados. Reserve.

Na mesma frigideira, aqueça o restante do azeite e grelhe os tomates temperados com um pouco de sal e pimenta.

Sirva os filés com os tomates.

Petit Gateau Vegano



Ingredientes:

- ¼ de xícara (chá) de óleo de coco;
- 150g de chocolate 70% cacau picado;
- ⅓ xícara (chá) de água;
- 100g de castanhas-do-pará trituradas até formar farinha;
- ⅓ xícara de farinha de trigo;
- ⅔ de xícara (chá) de açúcar demerara;
- Geleia de morango;
- Morangos para decorar.

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture o óleo, o cacau, a água, a farinha de castanha-do-pará, a farinha de trigo e o açúcar.

Distribua em refratários pequenos, untados com óleo de coco e leve ao forno para assar por 20 minutos, aproximadamente.

Retire do forno, finalize com uma pequena porção de geleia e decore com morango.



Tomate Recheado com Atum e Ricota



Ingredientes:

- 4 tomates grandes;
- 1 lata de atum ralado;
- 100g de ricota;
- ½ pimentão verde;
- Azeite de oliva a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

Corte uma tampa nos tomates e, com o auxílio de uma colher, retire a polpa, coloque eles de cabeça para baixo para escorrer toda a água e reserve.

Corte o pimentão em cubos e misture com a ricota.

Pegue os tomates e acrescente sal em todo o seu interior.

Após coloque a ricota com o pimentão até preencher a metade do tomate.

Acrescente o atum até preencher a cavidade dos tomates. Leve ao forno, com temperatura de 180°C até que a casca do tomate comece a soltar.

Sirva ainda quente.



Ovo de chocolate meio amargo



Ingredientes:

- 300g de chocolate meio amargo ou 70% cacau;
- 1 forma para ovo de Páscoa 500g (duas metades).

Modo de Preparo:

Comece derretendo o chocolate picado em banho-maria. Espere esfriar, mexendo com uma colher de vez em quando. Com uma espátula aplique uma camada de chocolate derretido na parte interna de uma das formas. Depois leve à geladeira por 15 minutos. Aplique mais uma camada de chocolate e leve para gelar por mais 15 minutos. Por fim, faça mais uma camada de chocolate (para que o ovo fique mais grosso) e deixe na geladeira por 30 minutos. Faça o mesmo processo com a outra metade do ovo. Depois de pronto, basta desenformar, adicionar pedaços de bolo de cenoura e decorar como preferir.



Bolo de Cenoura



PARA O BOLO:

Ingredientes:

- 2 ou 3 cenouras médias;
- ½ xícara de óleo;
- 3 ovos;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 2 xícaras de farinha de trigo integral;
- 1 colher de fermento em pó.

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar mascavo, batendo muito bem por cerca de 5 minutos em velocidade alta.

Em uma vasilha misture a farinha e o fermento em pó, (sempre misturando devagar e muito bem).

Leve a assar em assadeira untada e polvilhada com açúcar, em forno preaquecido em temperatura média.

Em aproximadamente 40 minutos estará pronto.

PARA O RECHEIO:

Em fogo baixo derreta a margarina em uma panela.

Acrescente o chocolate em pó e o leite condensado.

Mexa até formar uma “calda” grossa.

MONTAGEM:

Espere o bolo esfriar e corte-o em fatias retangulares.

Em uma banda de ovo de páscoa grande comprado pronto ou feito por você mesmo, arrume fatias retangulares de bolo e recheio, intercalando-os, e pressionando bem para que assentem.

Termine com fatias de bolo.

Decore como quiser!

Leve à geladeira por cerca de 1 hora.

Sirva a temperatura ambiente.



Peixe ao Molho de Tomate e Brócolis



Ingredientes:

- Azeite de oliva a gosto;
- 1 cebola ralada ou picada fininha;
- 1 dente de alho picado;
- 1 filé de peixe de sua preferência;
- Sal a gosto;
- Suco de ½ limão;
- 1 xícara de leite de coco;
- 1 xícara de brócolis cozido picado;
- 200g de tomate cereja;
- 1 colher de chá de mostarda;
- Salsinha picada a gosto.

Modo de Preparo:

Aqueça o azeite de oliva em uma panela e em seguida derreta a manteiga. Refogue o alho e a cebola até que ela fique “transparente”. Adicione os brócolis e os tomates. Regue com o leite de coco e ferva por 5 minutos. Adicione a mostarda e misture bem. Reserve. Sele o filé de peixe e tempere-o na panela com sal e suco de limão a gosto. Repita o processo em todos os lados da peça. Disponha os filés em um refratário e cubra com o molho de brócolis e tomates.

Finalize o prato com salsinha a gosto.

Sirva e aproveite!



Colomba Pascal sem Glúten e sem Lactose

Ingredientes:

- 2 ovos +1 gema;
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol;
- 1/4 xícara de açúcar demerara;
- 1/2 xícara de leite de coco;
- Raspas de 1 limão (opcional);
- 1/2 colher de sopa de essência de laranja (opcional);
- 1/4 de colher de chá de noz moscada ralada (opcional);
- 1 pitada de sal;
- 1/2 xícara farinha de arroz;
- 1/2 xícara aveia sem glúten em flocos finos;
- 1/2 xícara de polvilho doce;
- 1/2 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo;
- 1/2 colher de chá rasa de goma xantana;
- 1 xícara de mix de castanhas/frutas/chocolate.

Ingredientes Cobertura:

- 1 clara;
- 1 pitada de sal;
- 1/4 xícara de açúcar confeiteiro;
- 1/4 xícara de farinha de amendoim;
- 2 colheres de sopa de gotas de chocolate (opcional);
- 2 colheres de sopa de nozes (opcional).

Modo de Preparo:

Comece misturando em uma travessa pequena todos os ingredientes da cobertura, a clara, o sal, o açúcar confeiteiro e a farinha de amendoim.

Mexa bem com um garfo e reserve.

Em uma bacia adicione os ovos, a gema, o óleo, o açúcar, o leite de coco, as raspas de limão, a essência de laranja, a noz moscada, uma pitada de sal e mexa bem com um fuet (batedor de arame).

Adicione a farinha de arroz, a aveia, o polvilho doce, o fermento biológico, a goma xantana e mexa bem até formar uma massa grossa e homogênea.

Adicione o mix de castanhas, chocolate e frutas e misture na massa.

Transfira a massa para uma forma de colomba pascal oval e cubra com a cobertura. Deixe crescer por aproximadamente 1 hora e 30 minutos, a massa precisa chegar no topo da forma. Quando a massa estiver quase no topo da forma ligue o forno para preaquecer a 180°C.

Assim que o forno atingir a temperatura e a massa alcançar o topo da forma leve para assar por aproximadamente 20, 25 minutos. Faça o teste do palito, quando sair limpo está pronto.

Deixe esfriar por completo antes de cortar.

Quer mudar
os seus hábitos?
A Unimed te ajuda ;)

Acesse o site do
Espaço Viver Bem
e encontre tudo o que
você precisa para cuidar
da sua saúde e viver
com mais bem-estar.



unimedvtrp.com.br/viverbem

ACOMPANHE A UNIMED VTRP NAS REDES SOCIAIS



**MUDE1
HÁBITO**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

