

Receitas para bater um bolão



Gabriela Cantão

Quilash Foto

Aproveitando que o Dia dos Namorados e a abertura da Copa do Mundo caem no mesmo dia, que tal unir o útil ao agradável e preparar algumas receitinhas para acompanhar o jogo junto do seu amor? E se engana quem acha que só as mulheres precisam ir à cozinha preparar alguma coisa. A seguir, a nutricionista Gabriela Cantão passa receitas fáceis – e algumas afrodisíacas – para que o time masculino não tenha desculpas e também entre em campo no quesito culinário. Mas lembre-se: de nada adianta receitas que agucem os sentidos se o ambiente não está propício para o romantismo. Antes de mais nada, um jantar romântico começa com a escolha da pessoa certa - aquela que independentemente da receita faça seu coração bater mais forte.

Risoto de tomate

Ingredientes:

- 500g de arroz arbório
- 200g de tomate seco
- 100g de tomate cereja
- 100g de manteiga
- 250g de parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de vinho branco
- 1 unidade de cebola picada
- 1 dente de alho esmagado
- 4 tabletes de caldo de legumes
- 2l de água

Preparo:

Dissolva os tabletes de caldo de legumes em 2l de água e reserve. Derreta a manteiga, refogue a cebola e o alho. Coloque o arroz, mexa por cinco minutos, e acrescente o tomate seco. Pare de mexer, adicione o vinho e espere evaporar. Acrescente o caldo aos poucos, mexendo sem parar por aproximadamente 23 minutos. Depois de pronto, acrescente o queijo e os tomates cereja. Se desejar, adicione algumas folhas de rúcula e castanha-do-pará triturada por cima.



Fondue de chocolate com frutas tropicais e silvestres

Ingredientes:

- 300g de chocolate ao leite
- 300g de chocolate meio amargo
- 50ml de leite integral
- 50ml de conhaque
- 200g de morango
- 200g de mirtilo (blueberry)
- 200g de cereja
- 200g de abacaxi
- 250g de uva Thompson
- 200g de kiwi
- 200g de banana-prata



Preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria. Acrescente o leite e o conhaque. Mexa até ficar com uma textura quase como a de um mousse. Coloque numa panela própria para fondue. Disponha as frutas picadas em um recipiente e sirva.

ACERTE O ALVO NO DIA DOS NAMORADOS PRESENTEI-A COM UM MD

até **70%** de desconto

Antonio Alves, 15-70 - Bauru - SP
tel.: (14) 3234-6551

Comemore o Dia dos Namorados na Extravagance Lingerie

20% off Lingerie sensual
30% off Sex shop

Loja 1/Atacado: Rua Benedito Ribeiro dos Santos, 12-35 Pres. Geisel
Tel.: (14) 3203 0479 Loja 2/Varejo: Avenida Getúlio Vargas, 4-33 Vila Mariana Tel.: (14) 3206 1168

DIA DOS NAMORADOS É NA GLOBO SPORTS

TÊNIS GEL NIMBUS 15
10x R\$59,99

MOCHILAS
a partir de R\$79,90

BERMUDAS DE PASSEIO
a partir de R\$59,90

AGASALHOS SPEEDO E NIKE
a partir de R\$199,90

BONÉS
a partir de R\$49,90

CAMISA CASUAL
a partir de R\$59,90

CAMISA OFICIAL BRASIL
A partir de R\$99,90

CAMISA CORINTHIANS 3 2014
R\$229,90

Bicicleta ergométrica magnética horizontal
De R\$599,00
Por 10x R\$139,90

Elíptico magnético computadorizado
De R\$699,00
Por 10x R\$139,90

TODA LINHA DE SUPLEMENTOS MELHORES MARCAS E PREÇOS

7 setembro esq. c/ Azarias Leite | 14 3366-5557 | Getúlio Vargas 8-19 | 14 3366-5558