

Receitas para bater um bolão

Para aquele casal que não sai da linha nem em dia de comemoração, a nutricionista Gabriela Cantão ensina receitas saudáveis e fáceis de fazer.



Macarrão integral com cogumelos

Ingredientes:

- 150 g de macarrão integral
- 200 g de cogumelo Shimeji
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de shoyu light
- 1 colher (sopa) de margarina light
- papel manteiga, o quanto baste para o papillote

Preparo:

Coloque 2 litros de água numa panela grande e leve ao fogo para ferver. Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Lave os cogumelos em água corrente. Reserve. Separe uma folha de papel manteiga do tamanho de uma folha sulfite. Coloque os cogumelos, a cebolinha picada e o shoyu no centro da folha de papel manteiga. Dobre o papel, fazendo um envelope e aperte bem todas as pontas para que o molho não vaze. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Quando a água ferver, cozinhe o espaguete, misturando algumas vezes. Escorra quando estiver "al dente".

Coloque a massa numa travessa. Retire os cogumelos do forno, coloque-os numa tigela e acrescente a margarina. Misture bem e disponha sobre o macarrão. Sirva imediatamente.

Crepe de frutas vermelhas

Ingredientes:

- 250 ml de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo tradicional
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- Óleo de canola/ ou girassol

Recheio

- 90g de geleia de frutas vermelhas
- Amoras
- Framboesa
- Morangos

Preparo:

Bater o leite, as farinhas, os ovos e o sal no liquidificador. Aquecer o óleo de canola em uma frigideira. Despejar uma concha pequena da massa na frigideira. Moldar em formato de círculo, virando a massa até que ambas as partes fiquem coradas. Recheiar com a geleia de morango e as frutas.



Risoto de shitake, alho poro e aspargos

Ingredientes:

- 300 g de arroz arbório (para risoto)
- 8 shitakes médios hidratados em fatias
- ½ talo de alho-poró em rodela finas
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de aspargos
- 1 taça de vinho branco
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres de sopa de requeijão light
- Um bom pedaço de queijo meia cura ralado
- Salsa picada



Preparo:

Em uma panela leve ao aquecimento 1 ½ litros de água com um cubo de caldo de legumes (o caldo de legumes tem que permanecer aquecido durante todo o preparo do risoto). Em uma panela grande coloque o azeite e deixe esquentar bem. Adicione a cebola e o alho picadinhos, e o sal. Deixe refogar até que a cebola esteja bem douradinha. Adicione os cogumelos e refogue por 1 minuto. Adicione o alho-poró e refogue por mais um minuto. Em seguida coloque o arroz

e refogue bem por alguns minutos. Adicione o vinho e cozinhe até reduzi-lo quase que totalmente. Adicione a água que usou para hidratar o shitake, tomando cuidado para não colocar o pozinho que fica no fundo do recipiente. Cozinhe até reduzir bem o caldo. Vá adicionando aos poucos o caldo de legumes sempre mexendo o risoto para não grudar no fundo da panela. Quando o arroz estiver cozido, adicione o requeijão. Mexa bem e adicione o queijo ralado, sempre mexendo.

Casa da Panqueca Dia dos Namorados **AQUEÇA SUA NOITE AQUI!**

FAÇA SUA RESERVA ANTECIPADAMENTE E GARANTA A SUA NOITE!

Pça. Portugal 3-60
casadapanqueca.com.br

Reservas • Delivery
3234-9420 / 3879-8420

Atendimento: terça a Domingo a partir das 19h • * área de entrega restrita

Loft Drive **NO DIA DOS NAMORADOS, SAIA DA ROTINA!**

AR CONDICIONADO
CADEIRA ERÓTICA • SEX SHOP

Rod. Bauru/Piratininga, Km 5,3 (Continuação Av. Castelo Branco)
(14) 3236-2077 • www.loftdrive.com.br

wi-fi | f | loftdrivemotel

ACEITAMOS OS CARTÕES

SCHUTZ LOVES YOU

DESCONTOS ESPECIAIS

20% À VISTA*

10% PARA DIVIDIR EM ATÉ 5x

SANTOPI
Bauru Shopping
Tel. (14) 3234-5758

*no cheque ou dinheiro.

Dia dos Namorados

Presenteie com Amor Pacotes Especiais

Nilce Coiffeur

♥ Mega hair	♥ Ala Social - Cabelo
♥ Preparação de Noivas	♥ Salão Masculino
♥ Banho de Ofurô	♥ Circuito Fechado de televisão
♥ Recondicionamento térmico	♥ Depilação e Massagem
♥ Café	♥ Maquiagem
♥ Coffee Break	♥ Limpeza de pele

Rua Rio Branco, 32-26 - Bauru/SP Fone: 14 3223-0736
www.nilcecoiffeur.com.br nilce.coiffeur@terra.com.br

“Várias formas de demonstrar seu amor em um só lugar”

Seu amor merece Tânia!

TANIA BOUTIQUE

www.taniaboutique.com.br Rua Julio de Mesquita Filho 1-70 Bauru SP 14 3234-1476