

GASTRONOMIA

Delícias: de tudo um pouco

Aprenda a preparar receitas rápidas, descomplicadas e saborosas, ideais para o café da manhã ou lanche da tarde

*Panqueca doce de travessa na air



Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de Qualy Cremosa Sem Sal derretida
- ½ xícara (chá) de leite
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo (110g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó (7g)
- ¼ xícara (chá) de morangos fatiados (40g)
- ¼ xícara (chá) de fatias de banana prata (30g)
- 1 colher (sopa) de gotas de chocolate amargo (15g)
- Qualy Cremosa Sem Sal para untar o refratário
- Mel para servir

Modo de preparo

Coloque o ovo e o açúcar em uma tigela e misture bem com um batedor de arame. Adicione a Qualy Cremosa Sem Sal derretida, misture bem e em seguida acrescente o leite. Adicione a farinha aos poucos, mexendo sempre. Por último, adicione o fermento em pó, misturando bem. Unte um refratário que caiba na Airfryer com Qualy Cremosa Sem Sal e despeje a massa. Espalhe as frutas picadas e o chocolate em gotas por cima. Asse na Airfryer a 140°C por 12 a 15 minutos. Para assar em forno convencional, use a temperatura média por cerca de 20 minutos. Sirva ainda quente com mel.

*Caponata funcional



Ingredientes

- 250 g de berinjela picada
- 1 cebola pequena picada
- 30 g de pimentão verde picado
- 30 g de pimentão amarelo picado
- 30 g de pimentão vermelho picado
- 100 g de tomate picado
- 50 g de azeitonas picadas
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de Cúrcuma Mundo Verde
- 60 g de azeite
- Sal Rosa do Himalaia a gosto
- 1 colher de sopa de Vinagre de Maçã Mundo Verde
- 50 g de nozes

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Transfira para um refratário de vidro. Leve à Air Fryer a 160°C por 10 minutos. Retire, mexa bem e volte para assar por mais 15 minutos a 180°C. Sirva em seguida com torradas, barquinhas ou canudos ou conserve refrigerada.

*Wrap funcional



Ingredientes

- 60 ml de água morna
- 30 g de Farinha de Aveia Sem Glúten Mundo Verde
- 20 g de tapioca ou polvilho
- 5 g de Psyllium Mundo Verde
- 5 g de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Deixe

descansar por 3 minutos para que a massa absorva a água. Divida a massa em três partes. Cubra com um saco plástico e abra com um rolo até ficar bem fina. Coloque em uma frigideira antiaderente até dourar e desgrudar dos dois lados. Se desejar uma textura mais crocante, deixe dourar um pouco mais. Coma com o recheio de sua preferência: frango desfiado, atum, carne em cubos, presunto e queijo, etc.

*Torta de sorvete de tapioca com coco e calda de goiabada



Ingredientes

- Base da torta
- 1 ½ pacote de bolacha tipo maisena
- 1 xícara (chá) de Deline Cremosa derretida
- Recheio de sorvete
- ½ xícara (chá) de tapioca granulada
- 1 colher (sopa) de Deline Cremosa
- 1 vidro de leite de coco quente
- 1 lata de leite condensado
- 100 g de coco ralado (fresco ou seco sem açúcar)
- 2 caixas de creme tipo chantilly gelado (400 g)
- Calda
- 300 g de goiabada em cubos
- ½ xícara (chá) de água (120 ml)
- Suco de ½ limão (25 ml)

Modo de preparo

Base da torta: Triture as bolachas no processador de alimentos e coloque em uma tigela. Acrescente a Deline Cremosa derretida e misture bem. Modele a massa nos fundos e laterais de uma assadeira redonda de fundo removível de 20 cm de diâmetro com 10 cm de altura. Leve a

base da torta ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 10 minutos, apenas para que a base fique firme. Retire do forno e deixe esfriar enquanto prepara o recheio. Recheio de sorvete: Em uma tigela, coloque a tapioca granulada e a Deline Cremosa e despeje o leite de coco quente. Misture e deixe hidratar por 10 minutos, mexendo 2 vezes para não formar blocos. Acrescente o leite condensado e o coco ralado e mexa bem. Reserve. Coloque o creme tipo chantilly gelado na tigela da batedeira e bata até obter um creme firme. Com uma espátula, delicadamente misture o creme tipo chantilly batido à mistura de tapioca, até ficar homogêneo. Despeje o sorvete de tapioca com coco sobre a base da torta e alise com espátula. Cubra com filme plástico e leve ao freezer por no mínimo 3 horas (ideal: de um dia para o outro) até ficar bem firme. Calda: Em uma panela, aqueça a goiabada com a água e o suco de limão, mexendo até dissolver e virar calda. Espere esfriar. Desenforme a torta, cubra com a calda fria e sirva imediatamente.