

Pão de ló de erva cidreira

Por Cíntia Cristina Piva

Ingredientes:

15 folhas de erva cidreira
3 ovos
1 xícara de açúcar (cristal)
1 xícara de leite
1 1/2 xícaras de farinha de trigo
1/2 colher de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador 15 folhas de erva cidreira com 1 xícara de leite, depois de batido, coe. Reserve

Na batedeira bata 3 ovos até dobrar de volume, intercalando com 1 xícara de açúcar. Morne o leite com a erva cidreira. Com um fuet intercale a mistura do leite com a erva cidreira e 1 1/2 xícaras de farinha de trigo. Mexendo sempre de baixo pra cima pra massa não perder o ar, depois acrescente 1/2 colher de sopa de fermento em pó e mexa só para misturar o fermento na massa. Unte uma forma com margarina e farinha de trigo, despeje a massa e leve ao forno pré aquecido a 180 graus, asse por aproximadamente 35 a 40 minutos, depende muito do forno.

Creme de erva cidreira

10 folhas de erva cidreira
1 xícara de leite
200g de leite condensado
1 caixinha de creme de leite
1 xícara de leite ninho

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as 10 folhas com 1 xícara de leite. Depois de batido, coe. Depois de coado acrescente o restante dos ingredientes numa panela de ferro. Mexa tudo com um fuet e leve ao fogo médio. Sempre mexendo pra não grudar. Quando começar a soltar das bordas da panela, desligue o fogo. Deixe mornar e leve para a geladeira para esfriar. Desenforme o bolo e acrescente o creme por cima.

Suflê de abacaxi com geleia de hortelã

Por Lucas Cezar

Para o Suflê

- 1 abacaxi médio
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 lata de creme de leite
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 copo de leite

Modo de preparo

- retire a casca e o miolo do abacaxi, e pique a polpa em pedaços pequenos e reserve
- bata clara em neve e reserve
- bata no liquidificador o leite condensado, a farinha de trigo, o creme de leite e o leite
- em uma panela leve ao fogo baixo até engrossar
- acrescente a manteiga e o abacaxi e despeje tudo em um pirex
- no pirex acrescente as claras batidas em neve e com um fouet incorpore-a na massa
- leve ao forno a 170° por 30min
- deixe esfriar e leve a geladeira

Para a Geléia

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 20g de hortelã
- 7 colheres (sopa de pectina)
- suco de um limão

Modo de preparo

- Em uma panela a fogo baixo coloque a água, o açúcar e a hortelã, até virar chá
- coe o chá para retirar a hortelã, e volte o líquido à panela
- adicione a pectina e o suco de limão e mexa até engrossar
- retire do fogo e deixe esfriar
- coloque a geleia por cima do suflê

Sorvete de banana com coco e citronela

Por Rômulo Rafael Gonçalves de Oliveira

Ingredientes:

Sorvete Calda

4 bananas nanicas maduras. Suco de 1 limão taiti

½ caixa de leite condensado 1/2 xícara de água (120 ml)

70 ml de leite de coco 1/2 xícara de açúcar (120 ml)

100 gramas de coco ralado 2 Folhas de citronela

3 folhas de citronela

Modo de Preparo do sorvete.

Cortar as bananas em rodela e colocar para congelar. Após congeladas bater no liquidificador com os demais ingredientes. Colocar para congelar por aproximadamente 3 (três) horas, após bater na batedeira e voltar ao congelador por aproximadamente duas horas e meia ou pelo tempo necessário para estar em ponto de sorvete.

Calda

Acrescentar a água, o limão, o açúcar e as folhas de citronela cortadas no fogo baixo, mexer até ponto de calda, após retirar as folhas da citronela.

Servir colocando a calda fria em cima.

Observação: na receita foi usado leite de coco natural e coco fresco. Foi usada a citronela de jardim, conhecida também como citronela americana.

Batatinhas Recheadas com Pesto

Por Gabriel Guimarães

200g - Minibatas

QB - Sal Grosso

QB – Alecrim

PESTO

50g(QB) – Manjeriço

100ml – Azeite

1 - Dente de Alho

30g – Pinoli(Pode ser substituído por Castanha do Pará)

70g – Queijo Parmesão

30g – Queijo Pecorino

QB - Sal

Modo de Preparo

Assar as batatas no forno a 180°C (dependendo do forno pode haver variações), com sal grosso e alecrim por volta de 20 minutos. Retire o centro das batatas.

Pesto: Coloque todos os ingredientes em um liquidificador, exceto os queijos, e misture até obter um molho cremoso, em seguida acrescente os queijos e corrija com sal se necessário.

Pesto de hortelã

Por Wellington Cezar

- 01- 71g de folha de hortelã
- 02- 50g de salsinha picada
- 03- 85g de parmesão ralado
- 04- 120ml de azeite de oliva extravirgem
- 05- 64g de pinoli ou noz
- 06- 2 colheres (sopa) suco de limão
- 07- 4 dentes de alho picado
- 08- ½ colher (chá) de sal
- 09- ¼ colher (chá) pimenta do reino moída
- 10- 128ml de creme de leite azedo

Modo de preparo

1. Em um processador de alimentos misture a hortelã, a salsinha, o parmesão, o azeite, os pinolis ou as nozes, o suco de limão, o sal e a pimenta do reino.
2. Processe até obter uma pasta áspera. Acrescente o creme de leite azedo e bata os até misturá-los bem.
3. Sirva o molho imediatamente ou cubra-o e leve à geladeira.

Talharim com tomilho e nozes

Por Zaira Cibelli

INGREDIENTES

meio pacote de macarrão tipo talharim

4 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho cortados em lascas

3 colheres (sopa) de tomilho fresco

3 colheres (sopa) de nozes picadas

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe o macarrão em água fervente, conforme indicações da embalagem, até que fique al dente.

Escorra e reserve aquecido.

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure levemente o alho.

Junte o macarrão, e o sal e misture até que o azeite regue todos os fios.

Retire do fogo, junte o tomilho e as nozes.

Sirva.

NHOQUE DE BATATA DOCE ROXA COM MOLHO DE MANJERICÃO

Por Kevin luca de mello

Massa ingredientes: Batata roxa 500g, Farinha de trigo 250g , 1 Gema, Pimenta do reino e sal

Molho ingredientes: Creme de leite 350g, Manjericão, Farinha de trigo 70g, Mantega 70g, pimenta do reino, noz moscada e sal

MODO DE PREPARO

Massa : cozinhar a batata doce roxa, retirar as cascas e amassar elas, colocar a gema e ir adicionando a farinha pouco a pouco para até que chega um ponto de quase uma massa, depois de ter colocado a farinha sovar bem e depois deixa descansando a massa na geladeira por 10 min para ficar firme a massa.

Molho : Bater o creme de leite com o manjericão no liquidificador, em uma panela adicionar a farinha e a Mantega e fazer o Roux, depois de ter feito o Roux ir adicionando o creme de leite com manjericão pouco a pouco para não empelota e para finalizar temperar com pimenta do reino e noz moscada e sal.

BOLINHO DE CARNE MOÍDA COM HORTELÃ

Por Jéssica Juliene

Ingredientes:

½ kg de carne moída

1 pacote de sopa de cebola

1 ovo

1 punhado de hortelã

Óleo para fritar

Modo de preparo:

Misturar muito bem com as mãos os 4 primeiros ingredientes

Enrolar as bolinhas

Fritar em óleo quente

PAO COM LINGUIÇA GOURMET COM MANJERICÃO

Por Olimpio Aguido Jr.

Ingredientes:

1KG DE LIONGUIÇA TOSCANA

10 PAES FRANCES

1 COPO DE 250GM DE REQUEIJAO

2 TOMATES GRANDES

2 DENTES DE ALHO GRANDES

1 CEBOLA GRANDE

MANJERICAO FRESCO A GOSTO

Modo de preparo

Corte os paes ao meio em seguida passe requeijao em ambas as partes retire a linguiça da capa e coloque a massa em uma tijela e misture alho, cebola, tomate e manjericao todos bem picadinhos ate a massa ficar homogênea, em seguida passe a mesma nos paes e leve ao forno pre aquecido a 200 graus por 30min.

Tomates Confitados

Por Wendrel Minare Vieira

800 gr de Tomates Cereja
4 tomates rasteiros/saladete pequenos
300 ml de azeite
1 cabeça de alho (metade inteiros/metade picados)
1 colher de chá de sal
3 galhos pequenos de alecrim
11 folhas de manjeriçao

Preparo

Lavar e secar tomates, colocar em uma forma, adicionar o azeite, o alho, o sal e as PANCS (alecrim e manjeriçao), misturar todos os ingredientes e levar ao forno por 30 minutos à 200° C.

Pode ser servido frio com torradas ou Foccacia e esferas de mussarela de búfala.

Creme de inhame

Por Michel Lucas

6 inhames
3 colheres de sopa de azeite
1/2 limão
1 dente de alho

Qb de lemon Pepper

Modo de preparo:

- 1 Descasque os inhames e corte-os em pedaços para facilitar o cozimento. Coloque em uma panela, cubra-os com água e deixe cozinhar até que fiquem bem macios.
- 2 Adicione no liquidificador todos os ingredientes. Caso fique difícil de bater, vá adicionando um pouco da água do cozimento até ficar com uma textura de requeijão ou a que preferir.

Bolo de limão com chá de erva cidreira

Por Edna Aleixo Zacarias

3 ovos
360 g de açúcar
480 g de farinha de trigo peneirada
1 pitada de sal
240 ml de chá de erva cidreira com limão
100 ml de suco de limão
Zestes de limão QB
1 colher de sopa de fermento químico
Açúcar gelado para polvilhar por cima

Calda

Faça um chá com
1 1/2 xic de água
punhado de erva cidreira
50 ml de suco de limão
100 g de açúcar , deixe ferver bem pra reduzir um pouco ficando uma calda rala

Modo de preparo

- Fazer chá de erva cidreira, depois de pronto acrescentar o suco de limão, reservar
- Em um bowl peneire a farinha, as zestes de limão com o fermento reserve
- No liquidificador coloque os ovos, óleo, sal, açúcar e o chá com limão, bater por 5m

- Despeje tudo no bowl com a farinha mexer cuidadosamente com um fuet
- Untar forma tipo de pudim, levar para assar forno pre 180º, por aproximadamente 35 minutos faça o teste com o palito.
- Aguarde amonar e desenforme sobre um prato e coloque a calda ainda morna
- Espere esfriar polvilhe o açúcar gelado com ma peneira
- _decore com zestes ou rodela de limão e folhinha de erva cidreira.

Repelente à base de Lavanda

Por Joabe Toracci

30 gotas do óleo de essência de lavanda;

Folhas de hamamélis natural;

Água natural fervida;

Um frasco de spray;

Modo de preparo

Pegue o frasco de spray e encha até a metade com a água fervida. Em seguida adicione as folhas de Hamamélis até preencher o frasco quase até o topo. Por fim, adicione 30 gotas de óleo de essência do aroma desejado. Quanto mais óleo você utilizar, mais forte e denso será o spray.

Cronuts de Lavanda e Limão Siciliano

Por Joabe Toracci

Ingredientes: Massa

100 gramas de água

25 gramas de fermento biológico

15 gramas de mel

75 gramas de farinha de trigo

100 gramas de farinha de trigo

175 gramas de leite integral

13 gramas de sal

40 gramas de açúcar

55 gramas de manteiga sem sal

375 gramas de farinha para pão (farinha forte - com pelo menos 12% de proteína de glúten)

350 gramas de manteiga 82% de gordura (ou mais se encontrar)

Ingredientes: creme de limão siciliano e Lavanda

Raspas de 5 limões siciliano

230ml de suco de limão siciliano

130 gramas de açúcar cristal

150 gramas de açúcar cristal

275 gramas de ovos (aprox. 5 ovos)

60 gramas de gemas (aprox. 4 gemas)

20 gramas de maisena

100 gramas de manteiga sem sal gelada e cortada em cubos

360 gramas de creme de leite fresco

15 gramas de lavanda seca

Ingredientes: Glaçagem

200 gramas de açúcar impalpável ou icing sugar

30 gramas de suco de limão siciliano

Modo de preparo: Massa

1. Meça a temperatura do ambiente. Meça a temperatura da farinha. Some as duas temperaturas e diminua por 54. A temperatura encontrada deverá ser a temperatura da água. Ou seja: se o ambiente estiver com 24°C e a farinha com 22°C, quando somadas o resultado é 46°C. A temperatura de base é $54^{\circ}\text{C} - 46^{\circ}\text{C} = 8^{\circ}\text{C}$, que tem que ser a temperatura da água usada na preparação. Então meça a água da preparação e coloque na temperatura necessária com a ajuda de gelo ou microondas, caso precise gelar ou aquecer.

2. Depois que a água chegar na temperatura, misture com o fermento e o mel. Em seguida, misture a farinha. Raspe bem a lateral da tigela para que ela fique bem limpinha.

3. Coloque a tigela perto de um local quentinho e distribua os 100 gramas

de farinha por cima dessa massa de maneira uniforme. Deixe crescer por 35 minutos.

4. Coloque o leite na temperatura de base, da mesma forma que foi feito com a água. Ou seja, medindo a temperatura do ambiente e da farinha a ser usada.

5. Misture o leite com o sal e o açúcar.

6. Coloque a manteiga em temperatura ambiente (21 - 25°C).

7. Na batedeira com o gancho, coloque a manteiga e por cima a farinha de pão, depois a mistura de leite e na sequência a massa do fermento (polish).

8. Misture com o gancho em velocidade baixa por 2 minutos ou até a massa se formar. A massa precisa ficar homogênea, mas não completamente lisa.

9. Forre uma forma com plástico filme, polvilhe um pouco de farinha por cima (ligeiramente) e coloque a massa formando um retângulo. Cubra com plástico filme e deixe descansar em temperatura ambiente por 2 horas.

10. Tire o filme, aperte a massa com as pontas dos dedos, do meio para as bordas, para tirar todos os gases. Dobre a massa por cima dela mesma, puxe uma das bordas até o centro e depois a outra borda para o centro também. Vire essa abertura para a parte de baixo da forma e com as pontas dos dedos aperte toda a massa novamente, deixando-a com um aspecto de solo lunar ;D. Cubra com plástico filme e coloque na geladeira a 4°C por 2 horas.

11. Deixe a manteiga chegar em temperatura ambiente.

12. Abra a massa com 60 cm de comprimento, tentando formar um retângulo. Com a ajuda de um pincel, limpe todo o excesso de farinha.

13. Com a ajuda de uma espátula, cubra 2/3 da massa com a manteiga.

14. Dobre o 1/3 sem manteiga por cima da manteiga. Limpe a parte da massa que estava em contato com a mesa com a ajuda de um pincel

para retirar o excesso de farinha.

15. Dobre o 1/3 restante, que está coberto com a manteiga por cima da massa dobrada.

16. Abra a massa para que ela fique com 60 cm novamente (largura de 25 cm - aproximadamente 0,6 cm de altura).

17. Limpe o excesso de farinha e dobre a massa uma parte sobre a outra novamente como feito anteriormente com a manteiga.

18. Coloque na forma, cubra com plástico filme e leve para descansar por 24 horas.

19. Abra novamente a massa do mesmo tamanho (60 x 25cm) e dobre por cima dela mesma, repetindo o processo de folhagem. Faça isso 2 vezes.

20. Leve para a geladeira até a massa atinja 4°C.

21. Repita o processo mais uma vez.

22. Leve para gelar novamente até atingir os 4°C.

23. Abra a massa com aproximadamente 0,8 cm de altura, com a ajuda das mãos, solte a massa da mesa por toda a sua lateral para que ela relaxe (isso serve para que na hora do corte você não acabe com formatos ovalados ao invés de redondos), só então corte com o cortador enfarinhado, não esqueça de enfarinhar o cortador a cada novo corte para que ele não grude na massa.

24. Coloque os cronuts em uma forma coberta com papel manteiga e enfarinhe o papel levemente.

25. Leve para a geladeira por 30 minutos.

26. Tire e deixe crescer dentro do forno desligado por 1 hora (localquentinho - aprox. 28°C)

27. Frite em óleo bem quente (180°C)

28. Deixe que escorra bem em papel absorvente.

29. Recheie com o creme fazendo 4 furos por baixo.

30. Cubra com a glaçagem e decore com a lavanda.

Modo de preparo: Creme

1. Em uma panela junte as raspas de limão, o suco de limão e os 130 gramas de açúcar.
2. Em uma tigela misture o restante do açúcar, os ovos, as gemas e a maisena.
3. Leve a mistura do suco para ferver. Quando ferver, jogue por cima da mistura de ovos, mexendo sem parar.
4. Coe a mistura e volte para a panela.
5. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar. Quando o creme engrossar, cozinhe por mais 3 minutos misturando sempre.
6. Desligue o fogo e acrescente a manteiga cortada em cubos e bem gelada, mexendo sem parar.
7. Coloque em um pote, cubra com plástico filme em contato e leve para gelar.
8. Ferva o creme de leite com a lavanda. Cubra com uma tampa e deixe infundir por 10 minutos.
9. Coloque a mistura em uma tigela, cubra com plástico filme e leve para gelar.
10. Depois de 8 horas, coe a mistura de creme de leite e bata até ponto de chantilly. Reserve na geladeira.
11. Coloque o creme de limão em uma tigela e alise com a ajuda do fouet.
12. Acrescente metade do creme chantilly e misture. Depois a outra metade e incorpore delicadamente.

Maionese de hortelã

Por Ana Paula Fracaroli

INGREDIENTES

-  2 gemas
-  1 colher (sopa) de vinagre de sua preferência ou de caldo de limão;
-  ½ colher (sopa) de mostarda de Dijon;
-  200 ml de óleo;
-  6 folhas de hortelã;

🧂 sal a gosto;

MODO DE PREPARO

Coloque as gemas, o vinagre, a mostarda e as folhas de hortelã no liquidificador. Atenção: lembre-se de que os ingredientes devem estar em temperatura ambiente para a mistura não desandar.

Sem parar de bater, vá acrescentando o azeite em fio, até que vire um creme espesso. Quando a maionese estiver bem firme, pare de bater e verifique o sabor. Algumas mostardas são mais salgadas que outras e dispensam o uso do sal. Se quiser, tempere com uma pitada de sal. Conserve em geladeira por no máximo 3 dias.

Geleia de erva cidreira

Por Rosimary Lago

3 xícaras de água
100 gramas de erva cidreira
100 gramas de maçã triturada no liquidificador
600 gramas de açúcar
suco de 1/2 limão

Fazer um chá com a erva cidreira, coar e voltar para a panela com a maçã, açúcar e o suco de limão, cozinhar até o ponto de geleia.

Salada de repolho com hortelã e gengibre

Por Mariane Zolin

Ingredientes:

6 folhas de repolho
1 limão
Hortelã a gosto
Gengibre a gosto
2 colheres de Óleo
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Corte o repolho em tiras bem finas.
Frite o gengibre no óleo.
Põe hortelã no repolho junte o gengibre frito com óleo e tempere com sal e o limão deixe descansar por 10 minutos antes de servir.

Doce de leite com hortelã

Por Mariane Zolin

Ingredientes:

2 litros de leite integral
4 xícara de Açúcar
1 colher de sopa de bicarbonato
1/2 maço de hortelã fresco

Modo de preparo:

Em uma panela ferva o leite depois que Ferveu acrescente o açúcar e metade do hortelã amarrado apure bem o doce retire o hortelã e pique a outra metade e põe no doce deixe apurar até o ponto de corte despeje em um tabuleiro espere esfriar e corte em pedaços.

Sorvete de Acerola com Hortelã e Sorvete de Erva Cidreira com Calda de Gengibre

Por Lucas Almeida

INGREDIENTES, SORVETE DE ACEROLA:

- 300g de acerola fresca;
- 300g de nata;
- 350g de leite condensado;
- 100g de hortelã;
- 1 pacote de gelatina incolor;

MODO DE PREPARO:

Bata a hortelã no liquidificador por 15 segundos, após adicione a gelatina incolor já diluída em água quente. Colocar em um recipiente plano, levar ao congelador por 30 minutos.

Bata a acerola e retire a poupa.

Enquanto isso bata a nata na batedeira por 15 segundos, após, adicione o leite condensado e bata por mais 15 segundos e adicione a poupa da acerola e bata por 1 minuto, logo após, despeje em um recipiente.

Retire a hortelã da geladeira, corte em pequenos pedaços e adicione ao recipiente com o restante dos ingredientes, leve ao congelador entre 6 e 7 horas.

SORVETE DE ERVA CIDREIRA:

- 100g de erva cidreira;
- 300g de nata;
- 350g de leite condensado;

MODO DE PREPARO:

Bata a erva cidreira em um liquidificador com uma xícara de água, coe e descarte os fiapos.

Bata a nata por 15 segundos, após, adicione o leite condensado e bata por mais 15 segundos, e adicione a erva cidreira e bata por mais um minuto.

Coloque em um recipiente e leve ao congelador, entre 6 e 7 horas.

CALDA DE GENGIBRE:

- 100g de gengibre;

- 1 e ½ x. de açúcar;

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo médio até a calda chegar a ponto de fio.

Risoto Marguerita

Por Maria Eduarda Gomes

Ingredientes:

100 grama de manteiga

1 cebola pequena picada

2 xícara (chá) de arroz arbóreo

1/2 xícara (chá) de vinho branco

1 caixinha de creme leite

2 xícaras (chá)de tomate cereja sem pele e sem sementes

3 folhas de manjericão

1 xícara (cha) de queijo parmesão ralado

Sal QB

Pimenta do reino QB

Modo de preparo:

Aqueça a metade da manteiga e refogue a cebola, Junte o arroz e refogue ate secar. Adicione o vinho e deixe evaporar.

Repita a operação, após 8 de cozimento , tempere com sal, a pimenta e cozinhe por mais 10 minutos.

Junte o creme de leite , misture e desligue o fogo. Acrescente o tomate , o queijo e o manjericão. Misture e adicione o restante da manteiga.

Repelente de Citronela

Por Maria Célia

Ingredientes:

200gramas de Citronela

1litro de álcool 70%

Um vasilhame escuro

Como preparar:

Pegue as folhas de Citronela e misture com 1/2 litro de álcool 70% em um vasilhame escuro e mantenha tampado por 8 dias em local seco e sem iluminação. Deve-se agitar todos os dias, duas vezes ao dia. Depois disso, coar as folhas e adicionar mais 1/2 litro de álcool.

Sorvete de hortelã com calda

Por Silvana Elizabeth Borghi

INGREDIENTES:

½ litro de leite

01 maço de hortelã

01 lata de leite condensado

1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO:

- Bater as folhas de hortelã com leite e coar
- Misturar todos os ingredientes e voltar ao liquidificador
- Bater até obter um creme homogêneo
- Despejar em um recipiente, cobrindo com plástico filme e levar ao congelador por 4 horas
- Retirar e bater novamente, (tendo opção de colocar castanhas ou gotas de chocolate)
- Voltar para o congelador até que obtenha consistência firme (+ ou – 2 horas)

CALDA QUENTE

INGREDIENTES:

½ maço de hortelã

½ xícara de açúcar

1½ xícara de água

1 colher de café de suco de limão

MODO DE PREPARO:

-Bater no liquidificador as folhas de hortelã com 1 xícara de água coar (coador de papel).E reserve

-Em uma panela colocar o açúcar, o restante da medida de água e o suco do limão, ferver em fogo baixo até o ponto de calda, antes de tirar do fogo misture o liquido reservado.

SUGESTÃO PARA SERVIR

-Em um prato de sobremesa colocar uma bola de sorvete e sobrepor outra um pouco menor, regar com a calda. Decorar com um trevinho de hortelã e se optou por castanhas ou as gotas de chocolate use a que a escolheu moderadamente.

-Fica a opção também de servir com brownie de limão siciliano ou chocolate

QUIBE CRÚ COM PESTO DE HORTELÃ

Por Bianca Pita Viana

Ingredientes para o quibe

- 🍴 1 xícara (chá) de trigo para quibe (180g)
- 🍴 1 xícara (chá) de água (250ml)
- 🍴 1 quilo de coxão mole sem gordura moído 2 vezes
- 🍴 Sal, pimenta síria e pimenta-do-reino branca moída a gosto
- 🍴 200 mililitros de água gelada com 5 cubos de gelo

Ingredientes para o pesto de hortelã

- 🍴 1 dente de alho
- 🍴 1 xícara da chá de hortelã
- 🍴 100 gramas de nozes torradas
- 🍴 100 gramas de parmesão ralado
- 🍴 1 xícara de azeite
- 🍴 Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

🍴 Quibe crú

Lave bem 1 xícara (chá) de trigo para quibe em água corrente, escorra, coloque em uma tigela com 1 xícara (chá) de água e deixe hidratar por 7 minutos. Depois desse tempo, descarte toda a água, esprema o trigo para quibe com as mãos e reserve.

Em uma assadeira, coloque 1 kg de coxão mole sem gordura moído 2 vezes, o trigo para quibe hidratado, tempere com sal, pimenta síria, pimenta-do-reino branca moída a gosto e misture bem com as mãos até ficar homogêneo.

Reserve a massa de quibe temperada.

No processador, coloque um pouco da massa de quibe temperada, um pouco da água com gelo e processe por +/- 1 minuto. Retire do processador, distribua na assadeira e repita o processo aos poucos até processar toda a massa.

Tempere com sal, pimenta síria, pimenta-do-reino branca moída e um pouco de água gelada. Transfira a massa para um prato de servir.

🍴 Pesto de hortelã

Primeiramente coloque no pilão as folhas de manjeriço juntamente com as nozes torradas e uma colher de água para amassar e formar uma pasta; posteriormente acrescente a essa mistura o azeite, queijo parmesão, sal e pimenta. Transfira o molho a um recipiente apropriado para servir.

PURÊ DE ABÓBORA CABOTÍA

Por Marineis de Castro Dias

INGREDIENTES

500g de abobora cabotía

½ colher (chá) de Azeite

Sal

300 gm de carne moída

5 tomates

Azeite

Pimenta do reino

Manjericão

Cebola

Alho

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abobora, amace bem, coloque-a na panela com um fio de azeite. Na abobora cozida

adicione água até dar o ponto de purê, adicione o sal a gosto e cozinhe por 15 minutos.

Modo de preparo da carne

Refogue a cebola e o alho e a carne, acrescente o sal, o tomate (sem pele e sem semente),

pimenta do reino e o manjericão (a gosto).

Repelente natural contra dengue

Por Maria Antônia Sanches

Ingredientes:

– ½ litro de álcool

– 10 gramas de cravo-da-índia

– 1 frasco pequeno de óleo infantil de 100 ml

Modo de Preparo:

O modo de preparo do repelente natural contra dengue é o que realmente importa.

Pois, é onde se decide a potência do repelente. Ou seja, quanto mais tempo o cravo

ficar curtindo no álcool mais forteserá o repelente. Então, fique atento a forma de

preparo.

Atenção: antes de preparar o repelente e usá-lo verifique se não é alérgico a nenhum

dos ingredientes.

Deixe o cravo curtindo no álcool por aproximadamente 4 dias. E durante esses 4 dias

faça agitações nos períodos da manhã e da tarde, deixando a mistura descansar a

noite. Após os 4 dias, misture o óleo corporal que poderá ser tanto de aloe vera,

amêndoas, camomila ou erva-doce e passe apenas uma gota nos braços e pernas.

CURIOSIDADE

Por Aline Quenis

O cravo-da-índia é um eficiente repelente natural contra pernilongos, inclusive contra o *Aedes aegypti*, mosquito transmissor da dengue, chikungunya e zika vírus. Isto porque o seu cheiro característico, originado pela presença de eugenol em sua composição, é capaz de afastar mosquitos, além de moscas e formigas. A solução pode ser usada por adolescentes e adultos, incluindo gestantes após liberação médica.

Preparo e aplicação: em um frasco escuro, coloque 10 gramas de cravo-da-índia em 500 ml de álcool de cereais. Durante quatro dias, mexa a mistura a cada 12 horas. No quinto dia, retire os cravos e adicione 100 ml de óleo vegetal corporal. Transfira a solução para um recipiente com válvula de spray e borrife na pele a cada 2 horas, agitando sempre antes de usar.