
RECEITAS
ORGANICS
NEWS
BRASIL
(Foto: Freepik)
Organics
NEWS
Brasil

ÍNDICE

BOM PRA QUÊ?

Quinoa com vegetais vivos (crus) 05

Bolo de banana com amaranto 06

Geleia raw de frutas vermelhas com cranberry e iogurte de coco 08

Overnight de Chia (pudim de chia) 09

Docinhos de Gojiberry 10

Mousse de Caqui com Proteína de Arroz 11

DIETNET

Tempero pronto saudável 13

Molho de ervas cottage 13

Bolo de baunilha e limão coberto com creme de Lavanda 14

Salada de arroz negro com calêndula 15

ORGÂNICOS

Quentão de Shochu Hakkon Original 17

Caldo de Abóbora com carne-seca 18

Pizza Fácil de frango com queijo 19

Pêra Caramelizada Diet 21

Manteiga de coco 22

Bolo de maçã e mel 23

Hambúrguer de beterraba e arroz integral 24

Hambúrguer de cogumelos com cevada 25

Água saborizada com cranberries, limão e alecrim 26

Brownie tipo Fudge 27

EXPEDIENTE 28

(Foto: Freepik)

BOM PRA QUÊ?



(Foto: Luciane Rodrigues)

Quinoa com vegetais vivos (crus)

Ingredientes:

- 1 xicara de quinoa
- 2 xicaras de água filtrada
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 xicara de cenoura picada
- 1 xicara de florêtes de brócolis japonês picados
- 1 xicara de abobrinha picada
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1/2 colher de chá de cúrcuma
- 1/2 colher de chá de páprica picante ou massala
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de gengibre picado
- 1/4 xicara de amêndoas em lâminas
- 8 tomates cereja cortados ao meio
- Azeite de oliva extravirgem
- Pimenta caiena a gosto

Modo de Preparo: Lave a quinoa e deixe de molho por 2 horas. Numa panela, junte a quinoa e 2 xicaras de água filtrada e cozinhe em fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos, ou até secar a água. Reserve. Numa frigideira, doure o alho, a cebolinha e o gengibre. Junte a paprica, ou massala. Junte a quinoa. Mexa bem e desligue o fogo.

Misture em um bowl, a quinoa e os vegetais. Tempere com sal, pimenta, e por último junte os tomatinhos e as amêndoas em lasca. Regue com o azeite. Pode ser servido quente ou frio.

A Quinoa é Bom Pra Quê?

Considerada um cereal sagrado pelos incas, a quinoa é rica em nutrientes. Saiba quais são os seus benefícios na websérie "Bom Pra Quê?" Dá o play!



Fonte: Luciane Rodrigues é coach de saúde, nutrição e estilo de vida do Blog Encontro Essencial – Alimentação Consciente – www.encontroessencial.com.br

(Foto: Luciane Rodrigues)

Bolo de Banana com Amaranto

Ingredientes:

- 3 bananas bem maduras
- 2 colheres sopa de linhaça
- 1/2 xicara de óleo de coco
- 1/2 xicara de amaranto em flocos
- 1/2 xicara de farinha de aveia ou aveia em flocos
- 1 pitada de sal marinho ou do himalaia
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de fava de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Dica { Eu gosto do bolo não muito doce, portanto só utilizo a doçura das bananas. Se você preferir mais doce, pode utilizar um pouco de tâmaras, uvas passas, mel ou melado na hora de bater.

Para misturar na massa antes de assar:

- Uvas passas ou damascos picados a gosto
- Castanha-do-pará ou nozes picadas a gosto

O amaranto é Bom Pra Quê?

Você sabia que o amaranto ajuda o intestino funcionar melhor? Saiba quais são os seus benefícios na websérie "Bom Pra Quê?" Dá o play!



Modo de Preparo: Hidrate a linhaça em 4 colheres de sopa de água por 20 minutos. Misture bem com a colher. Se estiver usando aveia em flocos, bata antes ela no liquidificador para virar farinha. Depois acrescente ao liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento e as frutas secas e oleaginosas.

Por fim adicione o fermento em pó e bata apenas para misturar.Incorpore as uvas passas, damascos, nozes ou castanhas com uma espátula ou colher.

Unte uma forma de de buraco no meio com óleo de coco e um pouco de farinha de aveia ou amaranto ou com castanhas-do-pará trituradas. Leve ao forno pré-aquecido a 200 C, por 20 a 30 minutos. Depende do forno.

Essa é a versão vegana do bolo. Sem açúcar e sem glúten. (Certifique-se de comprar aveia sem glúten). Sirva com geleia de frutas vermelhas. Guarde na geladeira e aqueça no forno a fatia antes de servir. Fica uma delicia, e é muito saudável.

Fonte: Luciane Rodrigues é coach de saúde, nutrição e estilo de vida do Blog Encontro Essencial – Alimentação Consciente – www.encontroessencial.com.br



(Foto: Luciane Rodrigues)

Cranberry é Bom Pra Quê?

O cranberry é uma frutinha poderosa, auxilia até no tratamento de doenças urinárias. Saiba quais são os seus benefícios na websérie "Bom Pra Quê?" Dá o play!

Geleia raw de frutas vermelhas com cranberry e iogurte de coco

Ingredientes para a Geleia:
- 2 colheres de sopa de cranberries desidratadas
- Água mineral ou filtrada
- 1 xicara de frutas vermelhas: morangos, mirtilos, framboesas, amoras ou 1 banana (a da foto eu usei banana)
- 1 a 2 colheres de sopa de suco de limão, se utilizar a banana
- 1 a 2 colheres de sopa de suco de laranja, se fizer com as frutas vermelhas (pra ficar mais docinha)
- uma pitadinha de sal marinho ou do himalaia
- 1 colher de sopa de chia

Ingredientes para o Iogurte de Coco:
- 1 xicara de polpa de coco verde
- Água mineral
- 1/2 limão espremido

Modo de Preparo – iogurte de coco: Bata tudo no liquidificador com água suficiente para dar cremosidade. Deixe em uma vasilha coberta com o voal, fora da geladeira da noite para o dia para fermentar. Leve a geladeira de manhã por meia hora.

Modo de Preparo – geleia: Hidrate as cranberries em água filtrada por 1 hora. Bata no liquidificador as frutas hidratadas com um pouco da água do molho, as frutas vermelhas ou banana, o suco de limão e o sal. Despeje a geleia em um vidro com tampa e acrescente a chia. Misture bem com uma colher e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva com iogurte de coco.

Obs: Por ser raw (viva), sem ir ao fogo, essa geleia preserva as enzimas das frutas, portanto é muito nutritiva e rica em antioxidantes e não vai açúcar.

Fonte: Luciane Rodrigues é coach de saúde, nutrição e estilo de vida do Blog Encontro Essencial – Alimentação Consciente – www.encontroessencial.com.br

Overnight de Chia (pudim de chia)

Ingredientes:
- 1/2 xicara de leite de coco ou de amêndoas
- 2 colheres de sopa de chia
- Gotas de stévia ou 1 colher de chá de xilitol (opcional)
- 1 punhado de blueberries (mirtilos)
- Granola ou castanhas do brasil trituradas (ou qualquer outra castanha ou nozes) a gosto

Modo de Preparo: Misture com a colher a chia no leite de coco já adoçado (se preferir mais docinho) e mexa bem. Depois de uns 15 minutos, misture novamente para não empelotar. Deixe descansar por no mínimo 30 minutos. Coloque em uma taça ou pote de vidro, e intercale com as blueberries e tampe o pote, ou cubra a taça.

Leve à geladeira até o dia seguinte. Na hora de servir, adicione mais frutas se quiser e a granola ou castanhas trituradas.

Dica Pode substituir a fruta por qualquer outra que preferir. Morangos, mamão, banana, framboesas, figo, caqui, cranberry, gojiberry... Ou até mesmo uma geleia de frutas. Fica delicioso, e é excelente para o café da manhã, ou lanchinho da tarde. Rico em ômega 3, fibras, e anti-oxidantes!

Fonte: Luciane Rodrigues é coach de saúde, nutrição e estilo de vida do Blog Encontro Essencial – Alimentação Consciente – www.encontroessencial.com.br

Chia é Bom Pra Quê?



Chamada de superalimento, a chia é rica em propriedades nutricionais. Saiba quais são os seus benefícios na websérie "Bom Pra Quê?" Dá o play!

(Foto: Luciane Rodrigues)

Docinhos de Gojiberry

Ingredientes:
- 1/2 xicara de damascos secos
- 1 xicara de amêndoas cruas
- 1/2 xicara de gojiberry

Ingredientes para decorar (opcional):
- Coco ralado
- Amêndoas em lascas
- Polen de abelhas
- Farinha de amêndoas

Modo de Preparo: Deixar os damascos secos hidratando em água filtrada por 3 a 4 horas. No liquidificador bem seco, triturar as amêndoas cruas até virar um pó bem fininho. Trituras a goji no liquidificador.

No processador, adicionar a farinha de amêndoas, o damasco hidratado e a goji triturada. Processar, até virar uma pasta. Essa textura de massa, você modela em bolinhas com as mãos. Guardar na geladeira.

Opcional: Passar os docinhos pelas opções de ingredientes para decorar que escolher.

Obs: Fica uma delicia! É um snack muito nutritivo para levar na bolsa, e também serve como lanchinho para as crianças.

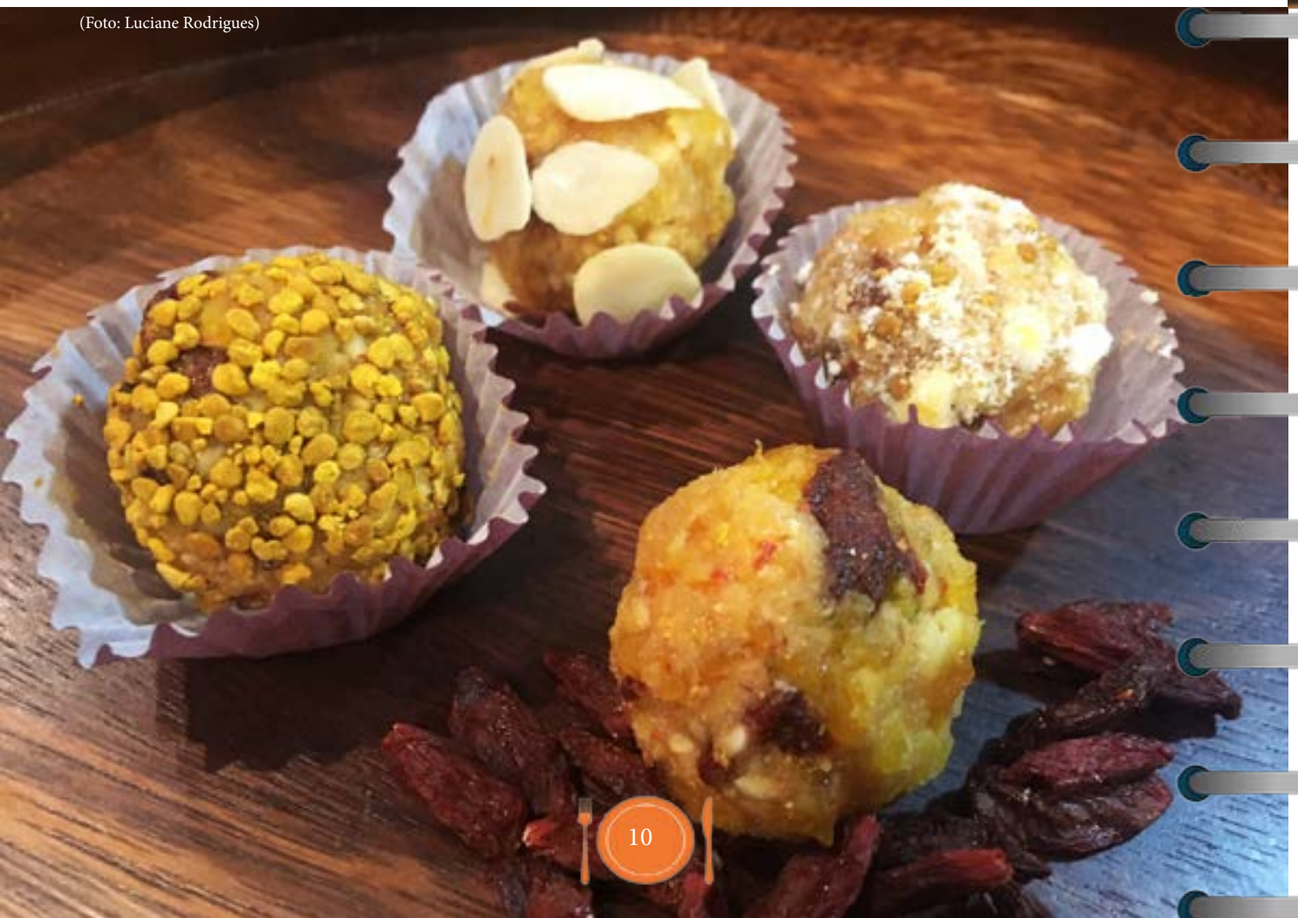
Fonte: Luciane Rodrigues é coach de saúde, nutrição e estilo de vida do Blog Encontro Essencial – Alimentação Consciente – www.encontroessencial.com.br

Gojiberry é Bom Pra Quê?



Apesar de ser pequeno, o gojiberry é um poderoso aliado para a saúde. Saiba quais são os seus benefícios na websérie "Bom Pra Quê?" Dá o play!

(Foto: Luciane Rodrigues)





(Foto: Luciane Rodrigues)

Mousse de Caqui com Proteína de Arroz

Ingredientes:
- 1 caqui mole
- 1 medida de proteina de arroz
- 200 ml de leite de coco
- Coco ralado

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com coco em lascas ou ralado e amêndoas.

Dica { *Essa receita é ideal para um lanche proteico pós-treino!*

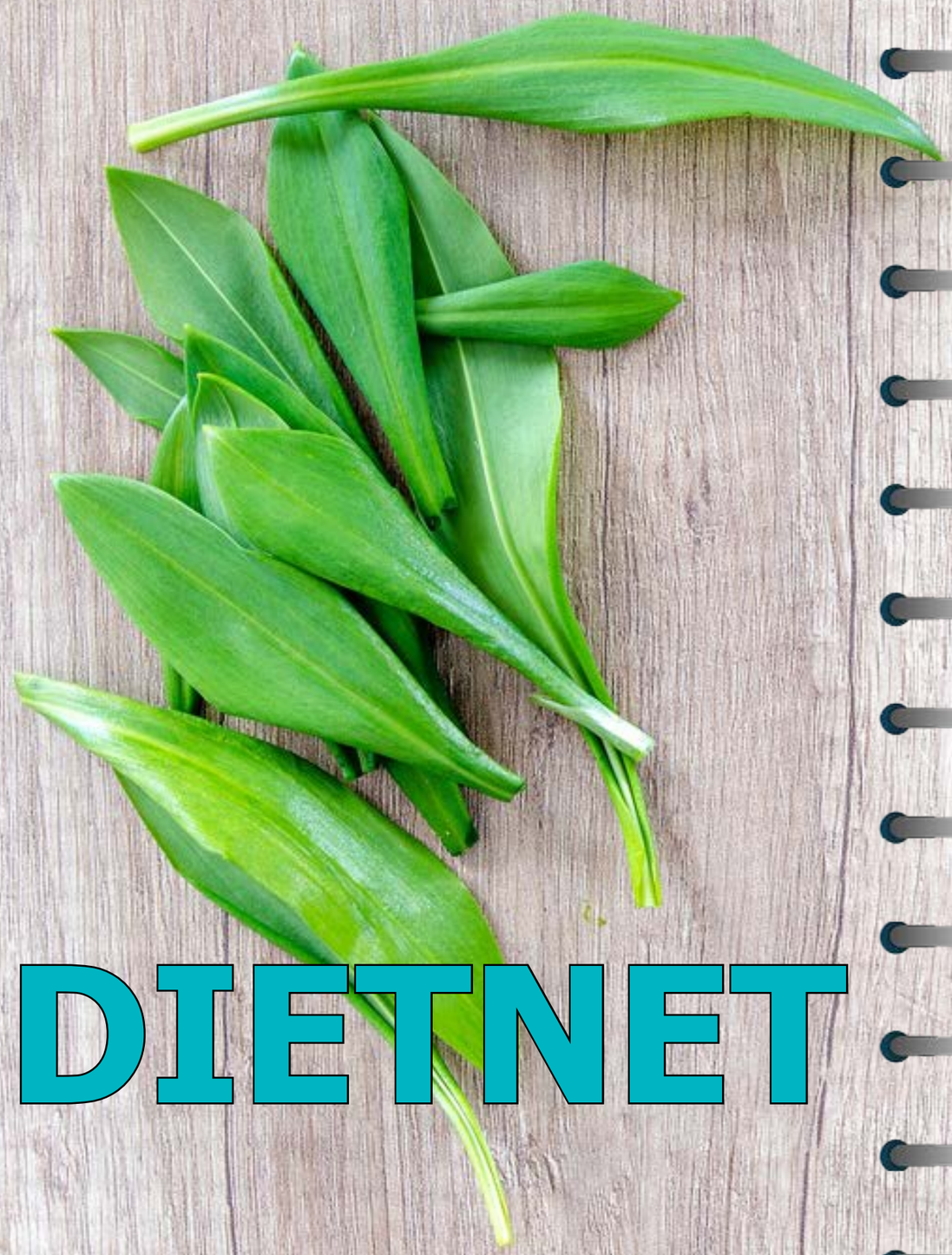
Fonte: Luciane Rodrigues é coach de saúde, nutrição e estilo de vida do Blog Encontro Essencial – Alimentação Consciente – www.encontroessencial.com.br

Proteína de Arroz é Bom Pra Quê?

Por ser de origem vegetal, a proteína de arroz é uma ótima opção para quem é intolerante a lactose. Saiba quais são os seus benefícios na websérie "Bom Pra Quê?" Dá o play!



(Foto: Pixabay)



DIETNET

Tempero Pronto Saudável

Ingredientes:

- Suco de 3 limões
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xicara de salsinha
- 1 xicara de cebolinha
- 1 xicara de alecrim
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 1 xicara de manjericão
- 1 xicara de orégano
- 1 xicara de hortelã
- Sal grosso em pouca quantidade

Modo de Preparo: Bata tudo no liquidificador e pronto! O tempero pode ser utilizado durante um mês.

Molho de ervas e cottage

Ingredientes:

- 2 xicaras de chá de queijo cottage
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado
- Sal a gosto

Modo de Preparo: Amasse o cottage com um garfo e misture os outros ingredientes.

Fonte: Lara Natacci, doutoranda em Educação e Saúde, mestre em Ciências, Coach em Saúde e Bem Estar, com especialização em Transtornos Alimentares, em Nutrição Clínica Funcional, em Bases Fisiológicas da Nutrição no Esporte. Lara também é diretora da Dietnet Assessoria Nutricional: http://www.dietnet.com.br/

Bolo de baunilha e limão coberto com creme de Lavanda

(Foto: Annie Spratt/ Unsplash)

Ingredientes para a massa:

- 2 colheres de sopa manteiga sem sal para untar a forma
- 3 ovos grandes, separados claras e gemas
- 2 xicaras de açúcar
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de baunilha
- 3 xicaras de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xicara de chá de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico

Recheio:

- 1/2 xicara + 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de casca ralada de limão
- 3/4 xicara de suco de limão
- 1 gema grande
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal

Cobertura:

- 1 + 1/2 xicara de creme de leite
- 3 colheres de sopa de mel
- 1/2 colher de sopa de flores de lavanda
- Açúcar de confeiteito

Modo de preparo – Massa: Em uma vasilha adicione os ovos, a margarina/manteiga e o açúcar e bata bem, até ficar um creme homogêneo. Acrescente a farinha de trigo e o leite intercaladamente aos poucos, batendo bem. Acrescente a baunilha e mexa. Leve ao forno pré-aquecido, numa forma untada e enfarinhada por 40 minutos a 180/200.C.

Recheio: Misture numa panela a farinha, o açúcar e o sal. Junte o suco de limão aos poucos, misturando com um batedor para evitar grumos. Leve à fervura, mexendo, abaixe o fogo e cozinhe mexendo até engrossar. Remova do fogo.Junte à gema 1/4 da mistura de limão e mexa bem. Volte o creme para a panela e, continue mexendo, leve à fervura por 1 minuto. Desligue e junte a manteiga e a casca ralada. Transfira para um pote, cubra com filme plástico, colando-o à superfície do creme e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos.

Cobertura: Leve o creme de leite, as flores de lavanda e o mel à fervura. Desligue o fogo, tampe e deixe em infusão por 30 minutos. Passe por uma peneira e leve o creme à geladeira para gelar. Agora é só montar.

Fonte: Lara Natacci, doutoranda em Educação e Saúde, mestre em Ciências, Coach em Saúde e Bem Estar, com especialização em Transtornos Alimentares, em Nutrição Clinica Funcional, em Bases Fisiológicas da Nutrição no Esporte. Lara também é diretora da Dietnet Assessoria Nutricional: http://www.dietnet.com.br/

Salada de arroz negro com calêndula

Ingredientes:

- 250 g de arroz negro
- 60 pétalas de calêndula
- 200 g de tomate seco fresco
- 30 ml de azeite
- 30 ml de vinagre
- Pimenta do reino a gosto
- 10 folhas de manjericão fresco

Modo de Preparo: Cozinhe o arroz negro com 50 pétalas de calêndula em água com sal a gosto. Misture o arroz pronto e frio com os tomates secos. Tempere com o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino. Pique as pétalas restantes, junte com as folhas de manjericão e misture com o arroz.

Fonte: Lara Natacci, doutoranda em Educação e Saúde, mestre em Ciências, Coach em Saúde e Bem Estar, com especialização em Transtornos Alimentares, em Nutrição Clinica Funcional, em Bases Fisiológicas da Nutrição no Esporte. Lara também é diretora da Dietnet Assessoria Nutricional: http://www.dietnet.com.br/

(Foto: Freepik)



ORGÂNICOS

Receitas das empresas associadas ao ORGANIS - Conselho Brasileiro da Produção Orgânica e Sustentável

(Foto: Freepik)



(Foto: Pixabay)

Quentão de Shochu Hakkon Original

Ingredientes:

- 1 Garrafa de Shochu Hakkon Original
- 3 xícaras de água
- 3 xícaras de açúcar
- 3 colheres (sopa) de Mel MN Própolis
- Casca de duas laranjas
- Raspas de 1 limão
- Pedacinhos de gengibre a gosto
- Cravo da índia a gosto
- Canela em pau a gosto

Modo de Preparo: Coloque em uma panela grande o açúcar, as cascas de laranja, as raspas de limão, o gengibre, o cravo, a canela e o Mel MN Própolis. Quando começar a derreter, adicione o Shochu Hakkon Original e a água. Deixe cozinhar por, aproximadamente, 30 minutos em fogo baixo. Filtre e sirva.

Fonte: MN Própolis - http://www.mnpropolis.com.br



(Foto: Pixabay)

Caldo de Abóbora com carne-seca

Ingredientes:

- 1 kg de abóbora madura picada em cubos pequenos
- 3 dentes de alho picado
- 4 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 1 cebola picada
- 400 g de Carne Seca Vapza
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 200 g de requeijão
- 4 colheres de sopa de azeite
- 500 ml de água
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Carne-seca Vapza

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça duas colheres de azeite e refogue metade da cebola e metade do alho já picados. Acrescente a Carne Seca Vapza e mexa até que ela esteja totalmente envolvida pelo azeite e temperos. Coloque sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.

Em outra panela, aqueça duas colheres de azeite, adicione a outra metade do alho e da cebola, e coloque a abóbora picada. Mexa juntando a água já aquecida até cobrir totalmente a abóbora. Quando a abóbora estiver cozida, processe-a ou amasse-a até virar um creme. Misture a carne-seca e o requeijão ao creme e mexa até incorporar. Acerte o sal e a pimenta.

Dica { Sirva com pedacinhos de queijo coalho.

Fonte: Vapza - http://www.vapza.com.br

Pizza Fácil de frango com queijo

Ingredientes:

- 3/4 de xicara de chá de leite
- 2 colheres de sopa cheias de margarina derretida
- 1 pitada de sal
- 1 pacote de frango Vapza
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de Preparo: Em uma vasilha misture a farinha de trigo, o sal e o fermento em pó. Em seguida, acrescente a margarina derretida e o leite. Amasse levemente, pois fica um pouco mole. Cubra com um pano e deixe descansar por 15 minutos. Ligue o forno em temperatura média, unte uma assadeira para pizza com bastante óleo e com as mãos abra a massa dentro da assadeira. Leve para assar.

Use um pacote de Frango Pronto Vapza, retire a água e separe o frango com o garfo, de modo que fique bem desfiado.

Quando a massa estiver ficando corada, tire do forno, coloque molho de tomate e acrescente o recheio. Espalhe o frango na massa da pizza, coloque milho, queijo catupiry, e cubra com mozzarella. Decore com azeitonas e polvilhe orégano. Volte ao forno para derreter a mozzarella e bom apetite.

Fonte: Blog Vapza - http://www.vapza.com.br/dica-dos-colunistas/receita-de-pizza-facil-de-frango/



(Foto: Vapza)

(Foto: Freepik)



Pêra Caramelizada Diet

Ingredientes:

- 4 unidades de pera
- 1 xicara de Adoçante Culinário Forno e Fogão
- 1 pau de canela
- 2 unidades de cravo-da-índia (ou cravinho)
- 1 xicara de água

Modo de Preparo: Descasque as peras, corte-as ao meio e retire o miolo.

Em uma frigideira grande, junte o Adoçante Culinário Forno e Fogão, a canela e os cravos. Leve ao fogo e mexa até começar a formar o caramelo.

Adicione a água e deixe ferver. Coloque as peras na calda e, sem mexer, deixe cozinhar por 3 minutos. Vire-as e cozinhe mais 3 minutos ou até ficarem macias.

Fonte: Stevita - http://stevita.com.br/receita/pera-caramelizada-diet/

(Foto: Freepik)

Manteiga de coco

Ingredientes:

- 2 cocos

Modo de Preparo: Corte o coco e retire a polpa.

Em um liquidificador, despeje a polpa e bata em velocidade média durante 15 minutos. Desligue o liquidificador algumas vezes e mexa até ficar no ponto certo (uma espécie de creme). Após ficar no ponto, está pronto!

E o melhor de tudo, não precisa refrigerar. Se adapta bem à temperatura ambiente. Também dá para fazer a receita com coco seco ralado, em torno de 2 pacotinhos, mas com ele, a receita se tornará industrializada.

Modos de consumo da manteiga:

- Pura;
- Como cobertura para a salada de frutas;
- Preparo de vitaminas ou smoothies;
- Substituta da tradicional margarina;
- Não se esqueça de que é sempre bom conversar com seu nutricionista toda vez que você for acrescentar ou retirar algum novo elemento em sua dieta.

Fonte: Vapza - http://www.vapza.com.br

Bolo de maçã e mel

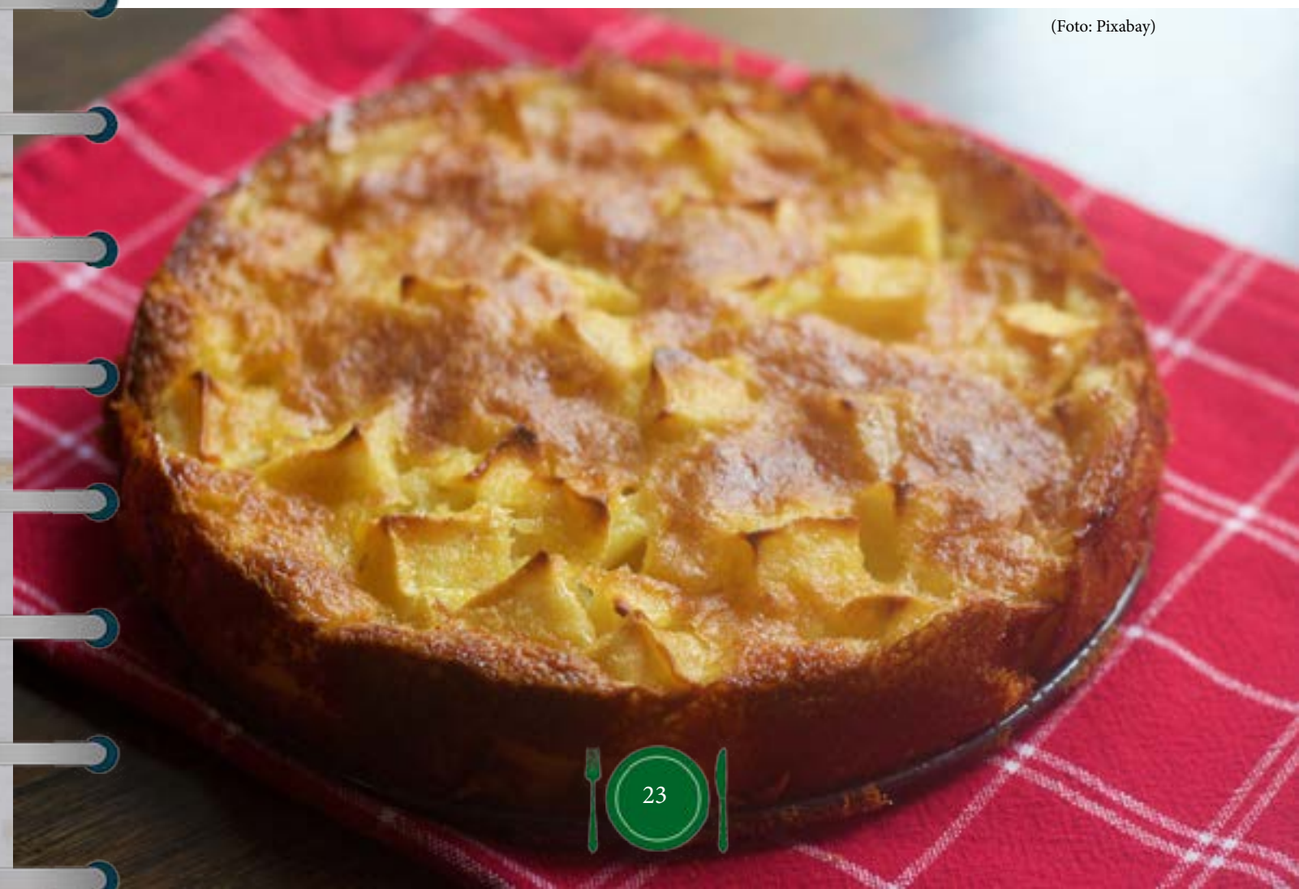
Ingredientes:

- 200 g de açúcar
- 3 ovos
- 1/2 copo de mel
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 copo de café morno
- Suco e casca de 1/2 limão
- 300 g de farinha de trigo
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de café de bicarbonato
- 1/2 maçã ralada.

Modo de Preparo: Bata o açúcar com as gemas e o mel até formar um creme. Acrescente o óleo e bata. Junte o café, o suco e a casca ralada do limão. Adicione lentamente os ingredientes secos peneirados juntos. Coloque em seguida a maçã ralada e por último as claras em neve. Coloque em assadeira untada e enfarinhada, levando para assar em forno moderado. Sirva depois de frio, cortado em pequenos pedaços.

Fonte: MN Própolis - http://www.mnpropolis.com.br

(Foto: Pixabay)



Hambúrguer de beterraba e arroz integral

Ingredientes:
- 3 beterrabas médias com casca
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola roxa sem casca cortada em cubos
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 + 1/2 xícara de feijão-preto ou roxinho cozido
- 1 xícara de arroz integral cozido
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- Pimenta-do-reino moída na hora

Modo de Preparo: Em uma tigela grande, misture os ingredientes. Amasse com as mãos ou um amassador de batata. Tempere e modele os hambúrgueres. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite. Arrume os hambúrgueres na frigideira. Frite até tostar somente por baixo. Vire e frite até ficar crocante e firme. Se preferir, pode fazer assado em vez de frito.

Leve à geladeira até o dia seguinte. Na hora de servir, adicione mais frutas se quiser e a granola ou castanhas trituradas.

Fonte: Jasmine Alimentos - https://www.jasminealimentos.com

(Foto: Divulgação)





(Foto: Divulgação)

Hambúrguer de cogumelos com cevada

Ingredientes:
- 1 batata pequena sem casca cortada em pedaços pequenos
- 6 cogumelos portobello médios
- 12 champignons graúdos
- 10 cogumelos shitake médios
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de tomilho seco
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 xícara de cevada cozida
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1/2 de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora

Modo de Preparo: Em uma tigela grande, misture os ingredientes. Amasse com as mãos ou um amassador de batata. Tempere e modele os hambúrgueres. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite. Arrume os hambúrgueres na frigideira. Frite até tostar somente por baixo. Vire e frite até ficar crocante e firme.

Se preferir, pode fazer assado em vez de frito.

Fonte: Jasmine Alimentos - https://www.jasminealimentos.com

Água saborizada com cranberries, limão e alecrim

Ingredientes:
- 70g de Cranberries Jasmine
- 1 litro de água
- Limão ou laranja lima fatiado em fatias finas
- Folhas de alecrim a gosto

Modo de Preparo: Em um frasco de vidro, despeje uma camada de Cranberries, adicione as fatias de limão ou laranja lima, as folhas de alecrim e a água, deixe curtir por alguns minutos e sirva gelado.

Fonte: Jasmine Alimentos - https://www.jasminealimentos.com

(Foto: Brooke Lark/ Unsplash)

Brownie tipo Fudge

Ingredientes:
- 150g de chocolate meio-amargo, quebrado em quadradinhos
- 1/3 xicara de manteiga, margarina ou gordura vegetal
- 1 xicara de açúcar orgânico claro ou dourado NATIVE
- 2 ovos, extragrandes, em temperatura ambiente
- 3/4 xicara de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 xicara de nozes picadas grosso

Modo de Preparo: Em uma tigela refratária de tamanho médio, ponha o chocolate e uma das gorduras de sua preferência e leve a derreter em banho-maria e retire do fogo.

Com batedeira, incorpore o açúcar e os ovos, um a um. Peneire juntos os ingredientes secos. Novamente peneirando sobre a massa acima, incorpore-os aos poucos, misturando com delicadeza.

Misture as nozes ou pecãs. Espalhe a mistura sobre a assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido, moderado (180.C) até o palito sair seco, cuidando para não deixar secar demais. Retire, deixe esfriar e corte em quadrados do tamanho desejado.

Fonte: Native Alimentos - http://www.nativealimentos.com.br



EXPEDIENTE

Pesquisa e Texto: Carolina Moreira

Produção e Diagramação: Luciana Almeida

Editora-chefe: Vera Moreira

Editores do Organics News Brasil: Helvio Borelli, Luiz Fernando Magliocca e Walter Santos

AGRADECIMENTO

Encontro Essencial Lu Rodrigues

Dietnet

organis

Organics News Brasil