

**ABACATE & LIMÃO**

# Receitas

**Saúde Para Você**



Edição I • 2013 • Distribuição Gratuita



# BENEFÍCIOS DO ABACATE

O abacate é rico em vitamina E, gorduras monoinsaturadas (a mesma do azeite de Oliva), vitaminas, sais minerais e glutathione, um poderoso antioxidante. Seu acentuado valor energético é relacionado ao seu conteúdo em gorduras, responsável pelo aumento do colesterol HDL (considerado o bom colesterol, pois protege as artérias ao invés de destruí-las).

## **NUTRIENTES**

- Magnésio
- Cálcio
- Ferro
- Fósforo
- Vitamina A
- Vitamina C

## **BENEFÍCIOS**

Reduz a taxa de colesterol e pressão sanguínea.  
Possui ação anti-inflamatória e antioxidante.  
Age contra prisão de ventre e perturbações digestivas.  
Auxilia na desintoxicação do fígado.  
Ajuda na formação de ossos e dentes.  
Evita fadiga mental e fornece energia aumentando a disposição.



# BENEFÍCIOS DO LIMÃO

Rico em vitamina C e sais minerais, possui radicais livres que retardam o envelhecimento. É ótimo para curar e prevenir a gripe. Estudos comprovam ainda que o fruto possui propriedades antibacterianas. Além de ser um poderoso aliado no tratamento de várias doenças, o limão ajuda a afastar o desânimo, o cansaço e a ansiedade, resgatando de maneira sutil o bem-estar.

## **NUTRIENTES**

- Vitamina C
- Cálcio
- Fósforo
- Carboidratos
- Proteínas
- Riboflavina (vitamina B2)

## **BENEFÍCIOS**

Ajuda a baixar o colesterol e alcalinizar o sangue. O suco de limão faz a comida frita ser digerida mais rápido. Limões tem propriedades antivirais e antibacterianas. Os ácidos do limão interferem no bom funcionamento das glândulas endócrinas e evitam hemorragias, tão comuns em diabéticos e pessoas da terceira idade.



# FLAN DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abacate
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor

## CALDA

- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de maisena

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o abacate, o leite e o açúcar. Dissolva a gelatina conforme explica no próprio pacote e coloque no liquidificador com os demais e bata mais um pouco. Despeje em uma forma molhada e leve a geladeira. Em uma panela, coloque todos os ingredientes da calda, bem dissolvido, mexendo para não grudar até engrossar, e deixe esfriar. Desenforme o flan e cubra com a calda.

Rendimento: 8 porções | Tempo: 30 minutos



## SALADA DE ABACATE COM LAGOSTINS

### INGREDIENTES

3 abacates  
1 kg de lagostins  
150 g de alface  
1 limão  
50 g de pinolis  
Azeite de oliva extra virgem  
Sal  
Pimenta do reino preta

### MODO DE PREPARO

Cozinhe os lagostins por 6 minutos em água já fervente, escorra-os, deixe esfriar e retire a casca. Enquanto isso, toste os pinolis e separe alguns para a decoração. Limpe a alface com cuidado e misture ambos os ingredientes aos lagostins, já frios. Corte os abacates ao meio, elimine o caroço, descasque-os e corte-os no sentido de seu comprimento em fatias de cerca de 0,5 cm de espessura. Divida as fatias obtidas entre 6 pratos pequenos e salpique-as com um pouco de suco de limão para evitar que escureçam. Tempere com pimenta-do-reino a gosto e junte um pouco de salada de lagostins e folhas. Numa vasilha, emulsione bastante azeite com o suco de limão e uma pitada de sal. Tempere a salada de abacate e lagostins e finalize acrescentando os pinolis tostados.



## COBB SALAD

### INGREDIENTES

- 60g de peito de frango grelhado
- 30g de tomate em cubos
- 15g de cebolinha em cubos
- 60g de clara e gema de ovo ralada
- 30g de bacon em tiras
- 90g de alface romana picada
- 20g de abacate
- 50g de gorgonzola
- Sal e pimenta a gosto

### MOLHO SHERRY SHALOT

- 100g de cebola e chalote picada fina
- 100ml de vinagre balsâmico
- 100ml de vinagre de cherry
- 50ml de azeite

### MODO DE PREPARO

Refogue todos os ingredientes por 15 minutos em fogo brando e reserve. Coloque as três gemas no liquidificador, as 20g de mostarda amarela, aproximadamente 100ml de óleo de soja. Mesmo processo para maionese, comece o processo e depois junte o refogado.



## CAMARÃO COM ABACATE E MANGA

### INGREDIENTES

1 abacate grande

2 mangas

2 camarões grandes (limpos)

2 colheres de sopa suco de limão

Folhas de hortelã picadas

Óleo de canola

Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Corte o abacate em pedaços e regue com o limão. Corte as mangas em cubos, coloque em uma vasilha, misture com as folhas de hortelã e reserve por alguns minutos. Coloque um pouco de óleo em uma frigideira, refogue os camarões e reserve.

Em pratos individuais, coloque uma porção de manga, utilizando um aro de metal para auxiliar a montagem da apresentação (eu utilizei um de 9 cm de diâmetro, mas é opcional). Faça uma leve pressão sobre os cubos de manga para acomodá-los no interior do aro. Coloque uma porção de abacate sobre a manga. Para finalizar, arrume os camarões e salpique com sal e pimenta.



## PAVÊ RÁPIDO DE LIMÃO

### INGREDIENTES

- 1 pacote(s) de biscoito maisena
- 1 lata(s) de leite condensado
- ½ caixinha(s) de creme de leite
- ½ xícara(s) (chá) de suco de limão

### MODO DE PREPARO

Misture o leite condensado e o limão.

Acrescente o creme de leite e reserve por 10 minutos.

Em uma travessa quadrada (não muito grande) disponha camadas de creme e de biscoito.

As camadas de creme devem ser bem fininhas, somente o suficiente para cobrir o biscoito.

Termine com creme e decore com raspinhas de limão.

Leve para gelar por 6 horas.





# SANDUÍCHE RÚSTICO

## INGREDIENTES

- 9 fatias de pão de forma branco
- 160g de ricota
- 80g de grãos de fava fresca
- 30g de queijo pecorino ralado (ou parmesão)
- 12 fatias de salame
- 1 cebola pequena
- 1 abacate
- 1 ramo de manjericão
- 1 ramo de salsa
- Sal

## MODO DE PREPARO

Descasque a cebola e as favas e pique-as fininho juntamente com algumas folhas de manjericão. Transfira tudo para uma vasilha e coloque a ricota e o queijo ralado, misturando bem até obter um composto macio e homogêneo. Ajuste o sal e espalhe sobre 3 fatias de pão de forma e cubra com outras 3. Descasque o abacate, corte-o em fatias bem finas e coloque-as sobre a segunda camada do sanduíche, alternando com o salame. Complete com a última camada de pão. Com uma faca de lâmina lisa elimine, com cuidado, a casca do pão de forma. Corte os sanduíches em pequenos triângulos. Decore com fatias finas de abacate, folhinhas de manjericão e salsa.



# MINI SANDUÍCHES

## INGREDIENTES

- 50ml de iogurte natural
- 50g de cream cheese
- 4 fatias de pão de forma branco
- 2 fatias de pão de forma integral
- 2 fatias de salmão defumado
- 1 abacate
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de mostarda
- Cebolinha francesa
- Ramos de agrião

## MODO DE PREPARO

Elimine a casca das fatias de pão e corte cada uma em 4 pequenos triângulos. Passe o cream cheese e coloque algumas folhas de agrião sobre 4 deles. Corte o abacate ao meio faça fatias bem finas da polpa e sa disponha sobre os triângulos. Cubra com os 4 triângulos restantes. Faça, com o cortador de massa em forma de aro, 8 discos do pão de forma branco. Em uma vasilha, misture o iogurte, a maionese e a mostarda e passe o preparo sobre 4 deles. Faça 4 discos iguais do salmão defumado e coloque sobre os discos de pão. Cubra com os 4 restantes. Molhe as bordas dos sanduíches no molho de mostarda e, em seguida, na cebolinha picada. Enfie os sanduíches, um de cada tipo, em 4 espetos de madeira e sirva em temperatura ambiente.



## MOLHO DE ABACATE PARA SALADAS

### **INGREDIENTES**

2 Colheres de sopa de  
pimentão vermelho ralado  
2 Colheres de iogurte natural desnatado  
2 Colheres de sopa de suco de limão  
½ Abacate maduro amassado  
1 Colher de sopa de cebola ralada  
Sal

### **MODO DE PREPARO**

Misture os ingredientes do molho.

Coloque os componentes de uma salada crua de sua preferência numa saladeira.

Cubra com o molho. Sirva em seguida.



# SALMÃO COM PURÊ DE ABACATE

## **INGREDIENTES - PURÊ**

- 300 gr de abacate
- 1 cebola pequena, picada
- ½ dente de alho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de manjericão picado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de azeite

## **INGREDIENTES - SALMÃO**

- 4 pedaços de salmão
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo vegetal

## **MODO DE PREPARO**

Passos para o purê: Bata todos os ingredientes para o purê no processador ou liquidificador e reserve.

Passos para o salmão: Tempere o salmão com sal e pimenta.

Coloque óleo em uma frigideira (apenas o suficiente para cobrir o fundo). Frite o salmão por alguns minutos de cada lado. O tempo vai depender da espessura dos pedaços. Coloque o purê de abacate em um prato e arrume o salmão por cima. Use a criatividade para a decoração.



# MOUSSE DE ABACATE

## INGREDIENTES

- 3 abacates grandes
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a polpa do abacate, o leite, o açúcar, o creme de leite e o limão.

Distribua em taças, cubra com filme plástico e leve para gelar.  
Decore com raspas de casca de limão e sirva em seguida.

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 8 Porções



# MOUSSE DE LIMÃO

## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite com o soro
- ½ xícara (chá) de suco de limão

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão por uns 5 minutos.

Coloque numa travessa própria e leve para o congelador por umas duas horas.

Retire do congelador e deixe na geladeira por 30 minutos antes de servir ou 5 minutos fora da geladeira.

Decore com raspas e cascas de limão, ou cerejas com folhinhas de hortelã.



# TORTA DE LIMÃO

## INGREDIENTES

### Massa

- 9 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar

### Recheio

- 2 latas de leite condensado
- 2 caixinhas de creme de leite
- Suco de 4 limões
- Raspas para decorar

## MODO DE PREPARO

**Massa:** Junte todos os ingredientes em uma tigela mexa com as mãos até a massa ficar lisa coloque em uma forma de aro removível e asse em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.

**Recheio:** Bata todos os ingredientes no liquidificador depois despeje sobre a massa ainda quente e leve para gelar por aproximadamente 4 horas.

**A** L.A. Ferretti vem desde 1983 produzindo e comercializando abacate e limão com responsabilidade e qualidade, visando atender bem todos nossos clientes e consumidores. Concentra a maior produção de abacate na região de Santo Antonio de Posse com produção própria e de parceiros, no limão conta com um grupo seleta de produtores de pequeno e médio porte. Com sua matriz em Santo Antonio de Posse, conta com uma equipe de mais de sessenta colaboradores que atuam desde a produção, transporte, beneficiamento, distribuição e comercialização. Sua filial no CEAGESP(CEASA), o maior centro de distribuição de frutas, legumes e verduras (FLV) da América Latina, em São Paulo no pavilhão MFEB. Possui um entreposto estrategicamente instalado na cidade de Cândido Rodrigues para a compra e distribuição, onde se concentra uma das maiores produções de limão tahiti do estado de São Paulo.

Tel: (19) 3896-1634

[www.laferretti.com.br](http://www.laferretti.com.br)

[contato@laferretti.com.br](mailto:contato@laferretti.com.br)