

EDIÇÃO II • 2018 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Receitas

Abacate e Limão



vegetais
SAUDAVEIS




ferretti
FRUTAS

BENEFÍCIOS DO ABACATE

O abacate é rico em nutrientes, contém proteínas, ferro, hidrato de carbono e substâncias minerais. A sua polpa é rica em vitaminas A, B1, B2, E, açúcar, fitosterol, lecitina, tanino e ácido oléico, linoléico e palmítico. As calorias do abacate são benéficas, são gorduras monoinsaturadas (a mesma do azeite de oliva), elas limpam as artérias e melhoram a saúde do coração, seu consumo regular reduz o mau colesterol e aumenta o bom.



BENEFÍCIOS DO LIMÃO


O limão é uma fonte poderosa de vitamina C e tem atributo de poderes curativos, entre os quais o de atuar como antibiótico natural e como regulador das taxas de colesterol. Contém uma substância chamada “limonemo” que combate os radicais livres, ajuda na manutenção do colágeno, da hemoglobina e atua como antisséptico, seu consumo regular é de grande importância para a preservação da saúde e para promover a longevidade.





BOLO DE ABACATE DO DIOGO

 **TEMPO DE PREPARO: 40 MIN**

 **RENDIMENTO: 12 PORÇÕES**

INGREDIENTES

240gr de farinha
240gr de Abacate maduro
210gr de açúcar
1 Ovo
2 Colheres de fermento
1 Colher de bicarbonato

CALDA

4 laranjas
30 MI de licor de laranja
200gr de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Bata o abacate no liquidificador até que fique em ponto de pasta, coloque em um bowl depois adicione a farinha o açúcar o ovo e bata até ficar homogenia, em seguida misture o fermento e o bicabornato.

Forno: 40 Minutos - Temperatura 160 graus.

2. Faça um suco com as laranjas, leve ao fogo até reduzir depois adicione o açúcar e mexa lentamente até que vire uma calda por último adicione o licor.
Sirva com o bolo.



RECEITA DE DIOGO NOGUEIRA

Aluno do curso de Gastronomia da FAJ



SALADA TROPICAL DE ABACATE

 TEMPO DE PREPARO: 20 MIN

 RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 lata de milho verde	Sal e pimenta do reino branca
20 camarões médios limpos	5 colheres (sopa) de iogurte natural
1 abacate maduro mas firme	3 colher (sopa) de maionese
Folhas de mini rúcula lavadas	1 colher (chá) de molho inglês
Azeite extra virgem	2 colher (sopa) de mel
Suco de 2 limões	1 manga de vez

MODO DE PREPARO

1. Tempere os camarões com sal, pimenta e suco de 1 limão a gosto.
2. Em uma panela, coloque a margarina para derreter e doure os camarões, coloque-os em um papel para que fiquem bem sequinhos. Reserve-os.
3. Abra o abacate e corte em quadradinhos em seguida coloque um pouco de limão para não escurecer. Reserve.
4. Corte a manga em cubos pequenos e também separe.
5. Pique com a mão as folhas da rúcula do talo e coloque em um recipiente com água e sal e umas gotas de limão.

ACOMPANHAMENTO E FINALIZAÇÃO

1. Em uma tigela coloque o mel, iogurte natural, maionese, molho inglês e mexa até ficar tudo homogenio.
2. No centro do prato coloque o molho em seguida algumas folhas de rúcula não muito encharcadas.
3. Coloque alguns pedaços de manga decorando o prato para finalizar
4. Coloque alguns milhos espalhados e para terminar acrescente os camarões, cerca de cinco por pratos.



RECEITA DE DOUGLAS FARIAS MORAES

Aluno do curso de Gastronomia da FAJ



MOUSSE DE ABACATE COM CHOCOLATE

 TEMPO DE PREPARO: 5 MIN

 RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

500 gr de Abacate

50 ml de Leite

150 gr de Chocolate meio amargo

100 gr de Açúcar

Meio Limão

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate em pedaços pequenos.
2. Coloque no liquidificador e bata com os demais ingredientes, até que fique cremoso.
3. Coloque em um recipiente adequado e leve para a geladeira.



RECEITA DE NATHALIA CARDOSO

Aluna do curso de Gastronomia da FAJ



GUACAMOLE COM PIMENTA

 TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

 RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 03 abacates pequenos maduros
- 01 colher (sopa) rasa de sal marinho ou sal comum
- 02 colheres (sopa) cheias de cebola picada
- 02 colheres (sopa) cheias de tomate picado
- 01 colher (sopa) rasa de pimenta dedo-de-moça picada
- 1/2 limão
- 01 colher (sopa) cheia de coentro picado
- Queijo parmesão ralado
- 01 pacote de nachos

MODO DE PREPARO

1. Macere a polpa de um abacate e meio.
2. Coloque o sal, a cebola e o chili (pimenta), e amoleça um pouco mais a mistura.
3. Adicione o restante da polpa de abacate e macere levemente.
4. Desta forma, alguns pedaços ficarão maiores, enriquecendo a textura do prato.
5. Inclua o suco de 1/2 limão e o tomate, e mexa outra vez.
6. Adicione, por fim, o coentro e misture mais um pouco.
7. Está pronto! Salpique o queijo sobre a guacamole e sirva com os nachos.




RECEITA DE BETTY VÁZQUEZ

Chef de cozinha mexicana



SUCO DE LIMÃO COM COUVE E HORTELÃ

 TEMPO DE PREPARO: 5 MIN

 RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

200ml de suco de limão

1 litro de água

2 folhas de couve com o talo

4 galhos de hortelã

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.
2. Adoce com açúcar, adoçante ou mel a gosto.
3. Acrescente umas pedrinhas de gelo para ficar ainda mais refrescante.
4. Decore como preferir.

CURIOSIDADES

1. O suco possui Vitamina A, C e B1, folato, sódio, potássio, fósforo, cálcio e magnésio.
2. É um ótimo desintoxicante para o organismo, ajudando a eliminar tudo que faz mal e ao mesmo tempo sendo fonte de vitaminas e minerais.
3. A couve também ajuda a emagrecer, tendo geralmente o seu suco como o primeiro passo nas dietas recomendadas pelos nutricionistas.



BOLO DE LIMÃO DA NÉIA

 TEMPO DE PREPARO: 35 MIN

 RENDIMENTO: 13 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de margarina	4 ovos
2 xícaras de açúcar cristal	1 xícara de leite morno
1 colher de fermento em pó	1 pitada de sal
Raspas de limão (de três a quatro)	1/2 xícara de óleo
3 xícaras de farinha de trigo s/ fermento	

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras em neve deixando-a descansando até que termine a massa. Junte as gemas, o açúcar, a margarina e o óleo e comece a bater adicionando a farinha e o leite aos poucos, sempre alternando entre eles, até ficar uma massa homogênea.
2. Em seguida acrescente o fermento, as raspas do limão e as claras em neve. Misture delicadamente até juntar todos os ingredientes. Leve ao forno pré aquecido por 20 a 25 minutos.

COBERTURA

1/2 lata de leite condensado

Suco de um limão

Raspas do limão para decorar

Junte o leite condensado e o suco do limão misturando tudo até ficar um creme. Cobrir o bolo e decorar com as raspas do limão.



RECEITA DE NÉIA

Cozinheira



BOLO DE TANGERINA PONKAN

 TEMPO DE PREPARO: 1H 05MIN

 RENDIMENTO: 13 PORÇÕES

INGREDIENTES DO BOLO

1 ponkan não muito madura (descascada e picada)

3 ovos

1 xícara de chá de óleo

3 xícaras de chá de farinha de trigo

2 xícaras de chá de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó

INGREDIENTES DA CALDA

Suco de 4 tangerinas ponkan

4 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador, a tangerina ponkan, os ovos e o óleo até obter um creme.
2. Em seguida coloque em uma tigela (mexendo bem), misture os demais ingredientes.
3. Leve o bolo ao forno pré-aquecido em fôrma untada até dourar.
4. Calda: Leve o suco com o açúcar ao fogo até ferver, regue o bolo quando ela estiver morna, e o bolo assado.

A tall glass of orange juice is the central focus, filled with a vibrant orange liquid. In the foreground, a whole Murcott orange with a green leaf is positioned to the left, and a slice of orange is to the right. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural setting.

SUCO DE MURCOTT COM GENGIBRE

 TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

 RENDIMENTO: 500ML

INGREDIENTES

6 tangerinas Murcott

10 g de gengibre

3 pedras de gelo

Açúcar ou outro adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as tangerinas e esprema o suco.
2. Descasque e rale o gengibre.
3. Bata tudo no liquidificador, coe e adoce.
4. Coloque o gelo e sirva.

EXPERIMENTE TAMBÉM

* Valorizar as misturas com ervas como hortelã, erva cidreira e manjeriço.

* Temperar os sucos com um pouco de pimenta dedo-de-moça ou rosa (pode ter resultado exótico e surpreendente).

* Adicionar frutas mais doces ou vegetais às frutas cítricas – banana, cenoura ou manga.

PRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE **FRUTAS DESDE 1983** COM RESPONSABILIDADE E QUALIDADE

Agradecemos a Faculdade de Jaguariúna – FAJ pelo Projeto “Cozinha de Criação” do curso de Gastronomia de 2014, em nome de sua coordenadora Rita Galo e seus alunos que acreditaram na versatilidade do abacate e ousaram em receitas surpreendentes que nos encantaram de forma inesperada.

Confira mais receitas em
WWW.LAFERRETTI.COM.BR