

TUDO GOSTOSO

VERÃO COM TUDO GOSTOSO

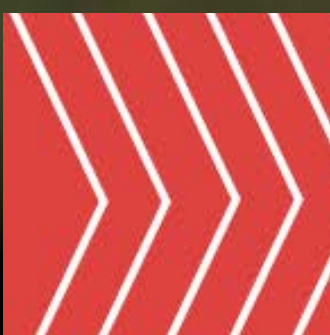
**AS PREFERIDAS DO NOSSO
TIME PARA A ESTAÇÃO!**



#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA DE ABACATES

SALADA





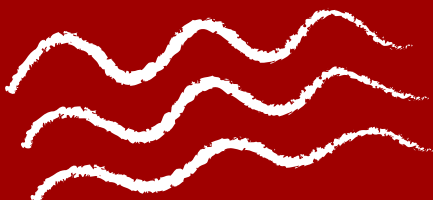
#VERÃOMAISGOSTOSO

SALADA DE ABACATES



INGREDIENTES

- 1 abacate picado em cubos pequenos
- 1 e 1/2 limões (suco)
- 3 tomates picados em cubos sem as sementes
- 1 colher de café de sal
- 1 cebola de cabeça bem picada
- Molho de pimenta a gosto
- Folhas de alface





#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA DE ABACATES

MODO DE PREPARO

1.

Misturar o abacate com o suco de limão, a cebola, os tomates e o molho de pimenta. Levar para gelar.

2.

Misturar o sal somente quando for servir (porque a salada fica aguada se misturar antes).

3.

Servir acompanhadas de folhas de alface. Fica ótima com bife de contrafilé, arroz e feijão branco.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

PICOLÉ DE FRUTAS

SOBREMESA





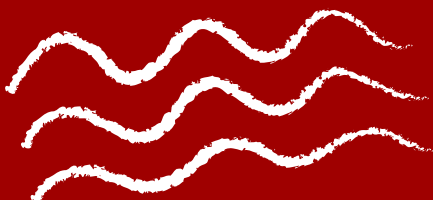
#VERÃO MAIS GOSTOSO

PICOLÉ DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 850 g (5 potes) de iogurte natural
- Mel a gosto
- Uvas verdes e roxas a gosto
- Morango a gosto
- Manga palmer a gosto





#VERÃOMAISGOSTOSO

PICOLÉ DE FRUTAS

MODO DE PREPARO

1.

Em um liquidificador, bata o iogurte natural com o mel.

2.

Corte as frutas em pequenos pedaços. Coloque-as em copinhos descartáveis.

3.

Preencha os copinhos com o iogurte batido no liquidificador.

4.

Em cada copinho, coloque um palito de picolé. Leve ao freezer até endurecer.

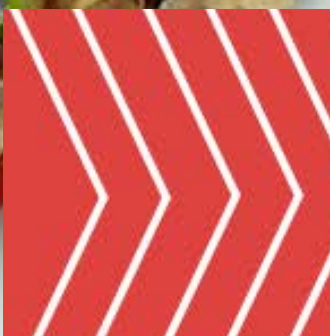




#VERÃOMAISGOSTOSO

TABULE

ACOMPANHAMENTO





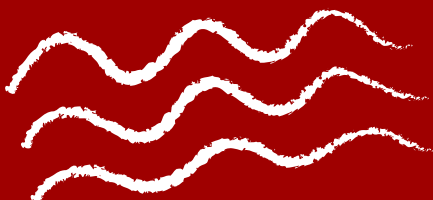
#VERÃOMAISGOSTOSO

TABULE



INGREDIENTES

- 45 g de trigo para kibe
- 200 g de tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 pepinos picados
- 1 maço de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta a gosto
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada
- hortelã e salsa picada





#VERÃO MAIS GOSTOSO

TABULE

MODO DE PREPARO

1.

Em um recipiente, deixe o trigo de molho por 2 horas. Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mão para retirar o excesso de umidade.

2.

Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.

3.

Junte os outros ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas.

4.

Acrescente os tomates na hora de servir.





#VERÃOMAISGOSTOSO

HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE- BICO

VEGANA





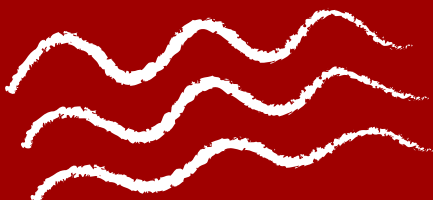
#VERÃO MAIS GOSTOSO

HAMBÚRGUER DE GRAÃO-DE-BICO



INGREDIENTES

- 4 xícaras de grão-de-bico
- 1 cebola média
- 1 xícara de aveia em flocos triturada no liquidificador ou farinha de aveia
- água filtrada
- azeite a gosto
- sal a gosto
- cúrcuma (açafrão da terra) a gosto
- coentro, cebolinha, salsa ou outros temperos a gosto





#VERÃOMAISGOSTOSO

HAMBÚRGUER DE GRAÃO-DE-BICO

MODO DE PREPARO

1.

Colocar o grão-de-bico de molho em água fervente por, pelo menos, 3 horas. Descartar a água do molho e fazer 3 três trocas.

2.

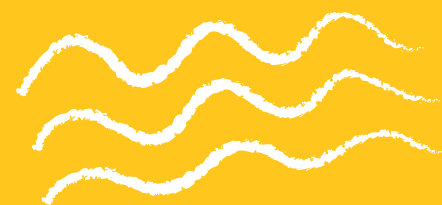
Escorrer o grão-de-bico. Cozinhar na pressão por 30 minutos.

3.

Escorrer o grão-de-bico e transferir para uma tigela com água gelada, para facilitar a retirada das cascas.

4.

Em uma panela, refogar a cebola picada no azeite, até dourar. Acrescentar o grão-de-bico e deixar fritar por alguns instantes.





#VERÃOMAISGOSTOSO

HAMBÚRGUER DE GRAÃO-DE-BICO

MODO DE PREPARO

6. Acrescentar a cúrcuma e o sal. Triturar grão-de-bico com um mixer. Acrescentar temperos a gosto.

7. Verificar e acertar o sal. Esperar esfriar. Acrescentar a aveia, até dar o ponto.

8. Preparar os hambúrgueres utilizando forma própria. Embalar um a um e armazenar em freezer.

9. Para consumo, retirar cada unidade do freezer a aquecer imediatamente em hamburgueira (com azeite preaquecido)





#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA CAESAR

SALADA





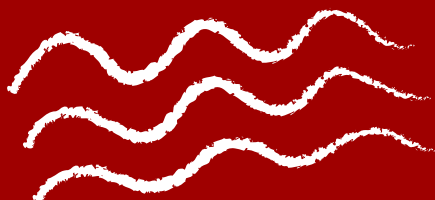
#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA CAESAR



INGREDIENTES

- 1 alface americana lavada, higienizada e picada grosseiramente
- 1 peito de frango sem osso, temperado, grelhado e picado em tiras (opcional)
- 1 xícara de parmesão ralado grosseiramente
- 2 xícaras de croutons bem crocantes (feitos com pão de forma sem casca)





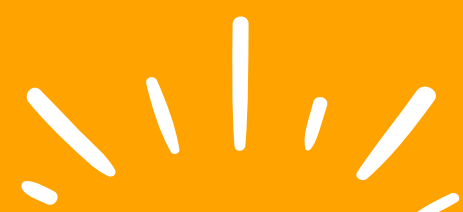
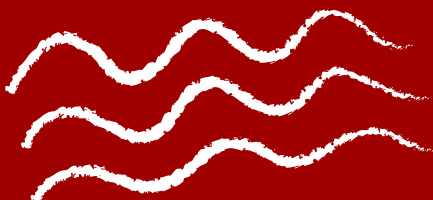
#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA CAESAR



INGREDIENTES MOLHO

- 1/2 xícara de óleo (milho, canola ou girasol)
- 1/2 xícara de azeite
- 1 gema
- 2 dentes de alho
- 5 filés de anchovas
- 2 colheres de sopa de maionese caseira
- 1 colher de sopa mostarda
- 1 colher de sopa de suco de limão



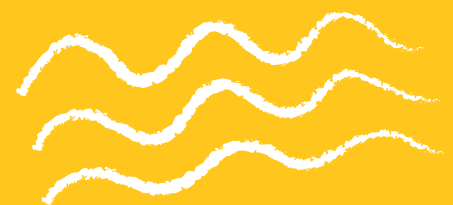


#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA CAESAR

MODO DE PREPARO

- 1.** Para o molho: Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem pouco, só para unir os ingredientes, se bater demais irá virar uma maionese.
- 2.** Arrume a alface em uma saladeira funda, coloque o frango em tiras (opcional) e regue com o molho, polvilhe o parmesão.
- 3.** Cubra com os croutons somente na hora de servir para não amolecer.
- 4.** Acompanhado de um bom bife à milanesa não há quem resista.





#VERÃOMAISGOSTOSO

FILÉ DE MERLUZA COM BATATA AO FORNO

PRATO PRINCIPAL





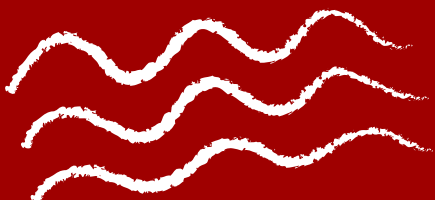
#VERÃO MAIS GOSTOSO

FILE DE MERLUZA COM BATATA



INGREDIENTES

- 8 filés de merluza
- 4 batatas sem casca
- 1 pimentão (cortado em rodela)
- 2 tomates (cortados em rodela)
- 1 cebola (cortada em rodela)
- Molho de tomate de boa qualidade
- Orégano
- Azeite para untar





#VERÃOMAISGOSTOSO

FILE DE MERLUZA COM BATATA

MODO DE PREPARO

1.

Tempere os filés à seu gosto e reserve por 10 minutos. Unta um refratário com azeite e faça uma camada de batata, em seguida arrume os filés sobre a batata.

2.

Acrescente a cebola, o tomate, o pimentão, orégano a gosto, regue com o molho de tomate (1/2 lata).

3.

Cubra com o restante das batatas. Cubra com papel alumínio e leve ao forno alto até que as batatas fiquem macias.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

SORVETE DE BANANA FÁCIL

SOBREMESAS





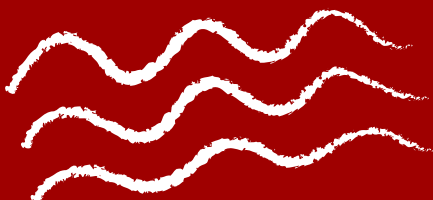
#VERÃO MAIS GOSTOSO

SORVETE DE BANANA FÁCIL



INGREDIENTES

- 5 bananas
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de açúcar





#VERÃOMAISGOSTOSO

SORVETE DE BANANA FÁCIL

MODO DE PREPARO

1.

Amasse as bananas e misture até que vire uma massa homogênea. Leve ao congelador por 2 horas.

2.

Após duas horas, retire do congelador e acrescente à mistura o leite, o creme de leite e o açúcar.

3.

Bata tudo no liquidificador por 5 minutos. Leve ao congelador novamente por 6 horas ou até que adquira a consistência de sorvete.

4.

Ele fica bem cremoso e saudável.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

LIMONADA SUIÇA

BEBIDA





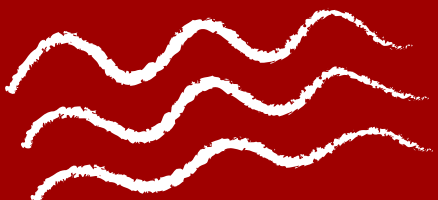
#VERÃO MAIS GOSTOSO

LIMONADA SUÍÇA



INGREDIENTES

- 2 limões taiti ou siciliano
- 1 l de água
- Açúcar a gosto





#VERÃO MAIS GOSTOSO

LIMONADA SUÍÇA

MODO DE PREPARO

1.

Cortar os limões em 4, retirar as sementes.

2.

Bater no liquidificador com água e açúcar.

3.

Coar e servir imediatamente, pois pode amargar.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

GUACAMOLE COM NACHOS

VEGANA



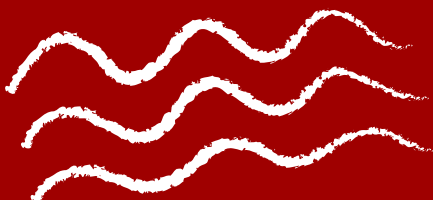
#VERÃO MAIS GOSTOSO

GUACAMOLE COM NACHOS



INGREDIENTES

- 1 abacate brasileiro médio (ou 4 avocados)
- 1 tomate grande
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho bem socados
- 1 maço de coentro
- 1 pimenta-malagueta sem sementes
- suco de 1 limão grande
- azeite extra virgem
- sal



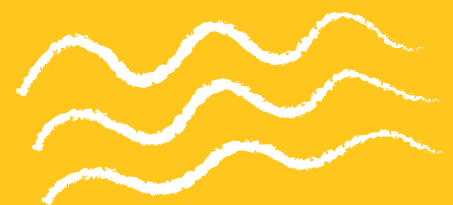


#VERÃOMAISGOSTOSO

GUACAMOLE COM NACHOS

MODO DE PREPARO

- 1.** Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho socado, o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como um purê.
- 2.** Pique a cebola, o tomate e o coentro. Pique bem a pimenta.
- 3.** Acrescente os ingredientes picados ao "purê" de abacate.
- 4.** Sirva com nachos, chips, crackers, tacos, no burrito ou mesmo com arroz e feijão.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

TORTA FRIA DE FRANGO

LANCHE





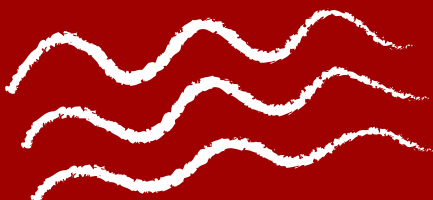
#VERÃO MAIS GOSTOSO

TORTA FRIA DE FRANGO



INGREDIENTES

- 1 pct de pão de forma
- 800 g de frango já cozido
- 1 cebola e 1 tomate
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- Sal e óregano a gosto
- 1/2 lata de milho
- 1/2 lata de ervilha
- 500g de maionese
- 1 copo de leite
- Batata palha e tomate pra decorar



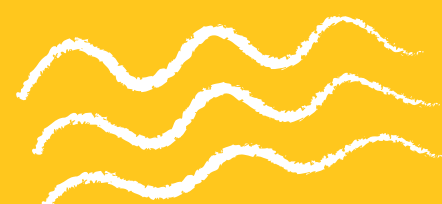


#VERÃOMAISGOSTOSO

TORTA FRIA DE FRANGO

MODO DE PREPARO

- 1.** Leve para uma panela com um fiozinho de óleo, o frango já cozido e desfiado, junte a ele a cebola picadinha, o alho e o tomate, deixe refogar um pouco.
- 2.** Acrescente, orégano, sal, extrato de tomate, e um pouco de água para cozinhar.
- 3.** Deixe por uns 15 minutos cozinhando, ou então quando notar que secou a água e o frango está quase seco.
- 4.** Depois de frio misture o milho e a ervilha, mexa bem.



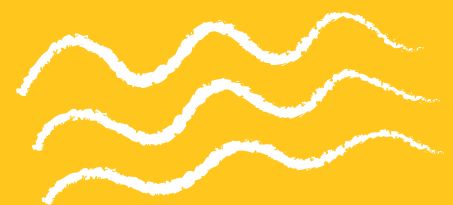


#VERÃO MAIS GOSTOSO

TORTA FRIA DE FRANGO

MODO DE PREPARO MONTAGEM

- 5.** Na primeira camada de pão, na base, coloque com a ajuda de uma colher, um pouco de leite para molhar o pão.
- 6.** Depois de molhado, passe uma camada de maionese no pão e por cima dessa camada de maionese coloque o molho de frango.
- 7.** Depois coloque mais uma fatia de pão, coloque leite novamente, mais uma camada de maionese e depois frango.
- 8.** Assim sucessivamente até acabarem as camadas.





#VERÃOMAISGOSTOSO

TORTA FRIA DE FRANGO

MODO DE PREPARO MONTAGEM

9. Depois de montada a torta, coloque maionese por todos os lados e em cima, cubra bem a torta com o restante da maionese, enfeite com batata palha e por cima coloque uma flor feita da casca do tomate. Leve para gelar, sirva bem gelada.

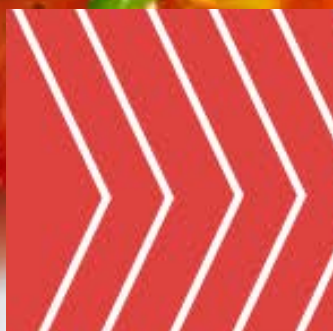




#VERÃOMAISGOSTOSO

SALADA DE MACARRÃO

PRATO PRINCIPAL





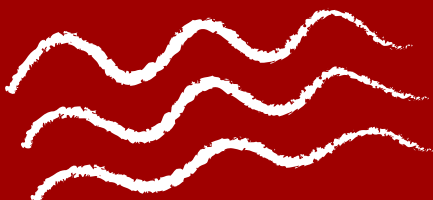
#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA DE MACARRÃO



INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão
- 4 latas de atum ralado
- 2 cenouras raladas
- 1 vidro de palmito
- 1 pacote de ervilha fresca
- 30 tomates cerejas
- 1 sachê de azeitonas
- 2 cebolas roxas médias
- 2 sachês de sazon salada
- coentro e salsa picados
- suco de 1 limão Taiti
- sal e orégano a gosto
- azeite a gosto





#VERÃOMAISGOSTOSO

SALADA DE MACARRÃO

MODO DE PREPARO

1.

Em uma travessa misture a cenoura ralada, os tomates, palmito, azeitona, o atum e todos os temperos.

2.

Misture bem.

3.

Em uma travessa coloque o macarrão aos poucos regando com azeite e misturando com os demais ingredientes.

4.

Leve para gelar e está pronta para servir





#VERÃOMAISGOSTOSO

PUDIM DE ABACAXI

SOBREMESA





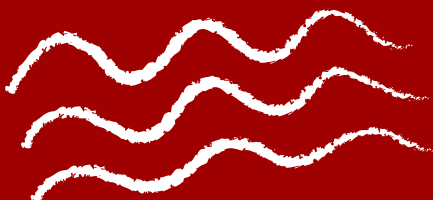
#VERÃO MAIS GOSTOSO

PUDIM DE ABACAXI



INGREDIENTES

- 3 pacotes de gelatina em pó de abacaxi
- 2 xícaras de água quente
- 1 xícara de água fria
- 1 lata de abacaxi em calda picado
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 200 ml de leite de coco





#VERÃOMAISGOSTOSO

PUDIM DE ABACAXI

MODO DE PREPARO

1.

Em uma tigela misture 1 pacote de gelatina em pó de abacaxi com 1 xícara de água quente e 1 xícara de água fria.

2.

Coloque essa mistura em uma forma untada com óleo. Adicione 1/2 lata de abacaxi em calda picado.

3.

Leve à geladeira até firmar a gelatina. Em outra tigela misture 2 pacotes de gelatina em pó de abacaxi com 1 xícara de água quente e 1 xícara de água fria.

4.

Transfira essa mistura para um liquidificador.





#VERÃOMAISGOSTOSO

PUDIM DE ABACAXI

MODO DE PREPARO

5. Depois adicione 1 lata de leite condensado, 1 caixa de creme de leite, 1/2 lata de abacaxi em calda picado e 200 ml de leite de coco.

6. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Volte à geladeira e deixe por 4 horas. E tá pronto!





#VERÃO MAIS GOSTOSO

CHÁ GELADO

BEBIDA





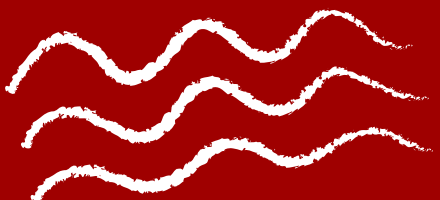
#VERÃOMAISGOSTOSO

CHÁ GELADO



INGREDIENTES

- 2 litros de água
- 5 saquinhos de chá mate
- Suco de um limão grande
- Açúcar a gosto





#VERÃO MAIS GOSTOSO

CHÁ GELADO

MODO DE PREPARO

- 1.** Prepare o chá antecipadamente e coloque para gelar.
- 2.** Bata no liquidificador o chá gelado, o açúcar e o limão. Está pronto.
- 3.** Dica: Segundos antes de servir bata novamente, fica espumoso, uma delícia.





#VERÃOMAISGOSTOSO

DADINHO DE TAPIOCA

PETISCO





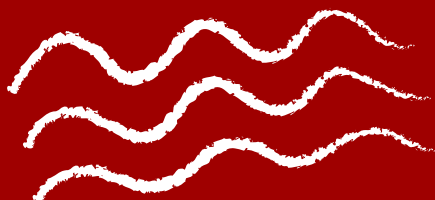
#VERÃO MAIS GOSTOSO

DADINHO DE TAPIOCA



INGREDIENTES

- 500 g de farinha de tapioca granulada
- 1 litro de leite líquido integral
- 500 g de queijo coalho ralado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino branca a gosto
- 1 pote de geleia agridoce de pimenta para acompanhar





#VERÃO MAIS GOSTOSO

DADINHO DE TAPIOCA

MODO DE PREPARO

1.

Aqueça o leite em uma panela. Quando o leite estiver bem quente, desligue o fogo, adicione o queijo coalho ralado e continue mexendo.

2.

Logo em seguida adicione a farinha de tapioca granulada e continue mexendo.

3.

Adicione o sal e pimenta a gosto. Pare de mexer quando todos os ingredientes estiverem bem misturados.

4.

Despeje em uma forma coberta com papel filme (pvc), cubra em cima também e leve para a geladeira por duas horas.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

DADINHO DE TAPIOCA

MODO DE PREPARO

- 5.** Depois retire da geladeira, corte em quadrados (dadinhos) e frite aos poucos em óleo quente ou coloque no forno até dourar.
- 6.** Sirva em seguida acompanhado da geleia de pimenta agri-doce.

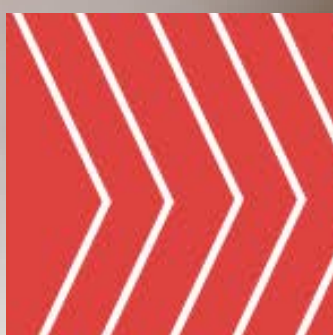




#VERÃO MAIS GOSTOSO

ESPETINHO MISTO

PRATO PRINCIPAL





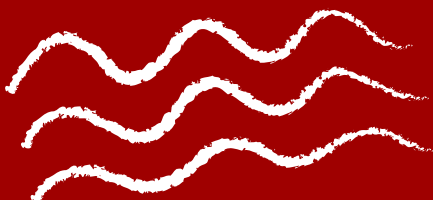
#VERÃO MAIS GOSTOSO

ESPETINHO MISTO



INGREDIENTES

- ½ kg alcatra
- ½ kg de lombo suíno
- 1 kg de coração de frango
- 1 kg de filé frango
- 1 pacote de calabresa fininha
- 1 pacote de bacon em fatias
- 1 cebola
- 1 pimentão amarelo





#VERÃO MAIS GOSTOSO

ESPETINHO MISTO

MODO DE PREPARO

1.

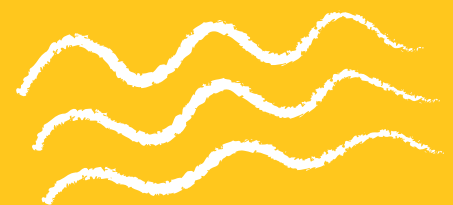
Corte as carnes, frango e calabresa em cubos e tempere a seu gosto, deixe curtir bem o tempero, antes de espetar as carnes envolva a carne suína no bacon para fazer um medalhão e espete.

2.

Depois coloque um pedaço de cada tipo para fazer seu espetinho misto, sempre intercalando com um pedaço de cebola e pimentão para dar aquele toque especial que fica uma delícia.

3.

Depois é só assar na brasa ou em uma churrasqueira elétrica tipo a minha que está na foto.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

LANCHE



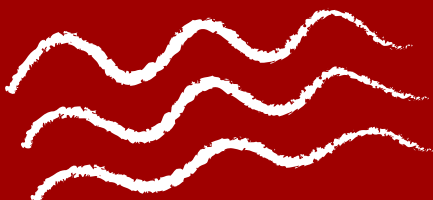


#VERÃO MAIS GOSTOSO

SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

INGREDIENTES

- 1 lata de atum
- 1 lata de creme de leite
- 1 vidro de maionese
(200 g)
- 1 pé de alface
- tomate
- cenoura
- pão de forma





#VERÃO MAIS GOSTOSO

SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

MODO DE PREPARO

1.

Coloque o atum com o creme de leite e a maionese em um recipiente e reserve.

2.

Rale a cenoura e reserve.

3.

No pão de forma, passe o patê, acrescente a cenoura ralada, tomate e alface a vontade.

4.

Passe novamente o patê de atum e feche o sanduíche.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

BOLO GELADO

SOBREMESA





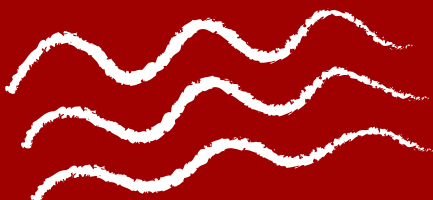
#VERÃOMAISGOSTOSO

BOLO GELADO



INGREDIENTES MASSA

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 copo (americano) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó





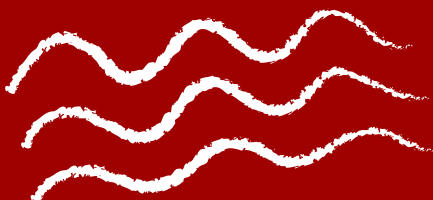
#VERÃOMAISGOSTOSO

BOLO GELADO



INGREDIENTES COBERTURA

- 1 garrafa pequena de leite de coco
- 1 garrafa de leite (utilize a mesma garrafa do leite de coco como medida)
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar





#VERÃO MAIS GOSTOSO

BOLO GELADO

MODO DE PREPARO MASSA

1.

Em uma batedeira, bata as claras em neve acrescentando o açúcar aos poucos e bata por 3 minutos.

2.

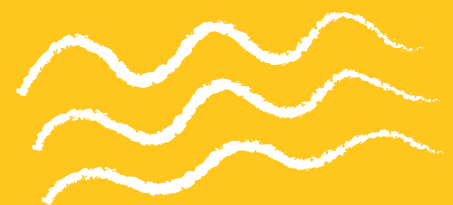
Adicione as gemas, o trigo, o suco e continue batendo até formar uma massa homogênea.

3.

Por último, adicione o fermento e bata por mais 40 segundos na menor velocidade da batedeira.

4.

Despeje a massa em uma forma média e untada. Asse em forno preaquecido em temperatura média de 180 °C por 40 minutos ou até dourar.





#VERÃOMAISGOSTOSO

BOLO GELADO

MODO DE PREPARO COBERTURA

1.

Em uma tigela, misture o leite de coco, o leite, o leite condensado e reserve.

2.

Após 40 minutos, retire o bolo do forno e fure toda a sua superfície com um garfo para facilitar a penetração da cobertura.

3.

Com o bolo ainda quente, despeje a cobertura sobre ele e salpique por cima o coco ralado.

4.

Leve a geladeira por 3 horas, depois corte o bolo em quadrados do tamanho que preferir e embrulhe com papel alumínio. Conserve na geladeira.

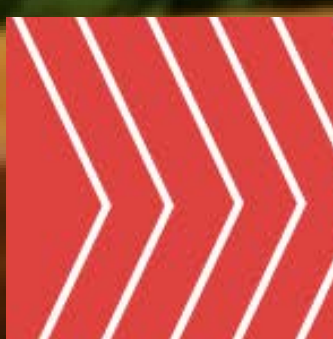




#VERÃOMAISGOSTOSO

SALADA 4 ESTAÇÕES

SALADA





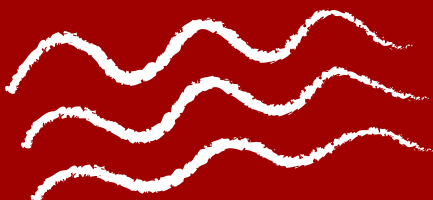
#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA 4 ESTAÇÕES



INGREDIENTES

- 1 folha de repolho roxo
- 1 folha de couve grande
- 6 folhas de rúcula
- 1 colher (sopa) de uvas-passas
- 1/2 manga
- 4 ovos de codorna
- sal a gosto
- azeite a gosto





#VERÃO MAIS GOSTOSO

SALADA 4 ESTAÇÕES

MODO DE PREPARO

1.

Corte o repolho, a rúcula e a couve em tirinhas finas e reserve. Pique a manga em cubinhos e reserve.

2.

Cozinhe, descasque e corte ao meio os ovos de codorna e reserve.

3.

Coloque todos os ingredientes no recipiente em que a salada será servida e adicione sal, misturando bem.

4.

Finalize com azeite e sirva.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

MILK SHAKE DE CHOCOLATE

BEBIDA





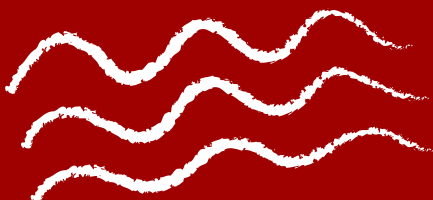
#VERÃO MAIS GOSTOSO

MILK SHAKE DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 3 bolas de sorvete de chocolate
- 2 e 1/2 xícaras de leite gelado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- cobertura de chocolate ou outro sabor





#VERÃO MAIS GOSTOSO

MILK SHAKE DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARO

1.

Bata todos os ingredientes, menos a cobertura, no liquidificador.

2.

Espalhe um pouco de cobertura em uma taça própria para milk shake.

3.

Coloque o milk shake na taça e sirva-se.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

LOMBO DE PORCO COM HORTELÃ

PRATO PRINCIPAL





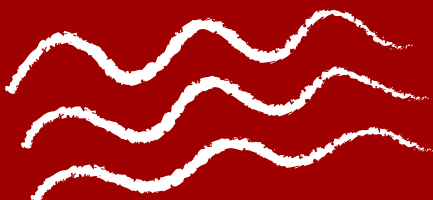
#VERÃO MAIS GOSTOSO

LOMBO DE PORCO COM HORTELÃ



INGREDIENTES

- 1 kg de lombo de porco
- 1 xícara de azeite de oliva
- 2 dentes de alho cortados em tiras
- 1 limão (casca ralada e suco)
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 1 pequeno punhado de manjericão
- sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto





#VERÃOMAISGOSTOSO

LOMBO DE PORCO COM HORTELÃ

MODO DE PREPARO

1.

Marinada: Misture em uma tigela 1/2 xícara de azeite, o alho, o manjericão, metade da casca de limão, a pimenta, o orégano e o sal a gosto. Disponha o lombo uma tigela funda e faça cortes com uma faca de cerca de 2 cm. Regue o lombo com a marinada. Deixe descansar por 1 hora.

2.

Molho: Enquanto o lombo descansa, coloque no liquidificador o suco de limão, o restante da casca de limão, a hortelã, azeite, 1 pitada de sal e de pimenta-do-reino. Bata até formar um molho homogêneo.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

LOMBO DE PORCO COM HORTELÃ

MODO DE PREPARO

3. Assando o lombo: Unte uma forma e coloque papel alumínio. Retire o lombo da marinada e disponha-o na forma. Derrame novamente a marinada sobre o lombo e feche o papel alumínio. O lombo deve ficar submerso na marinada dentro do envelope de papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por cerca de 40 minutos. Após cozido, retire o lombo do papel alumínio e leve-o novamente ao forno até dourar.

4. Coloque o lombo em uma travessa e regue-o com um pouco do molho. Sirva com o restante do molho à parte.

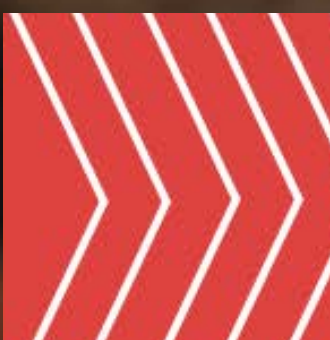




#VERÃO MAIS GOSTOSO

CAPONATA DE BERINJELA

VEGANA





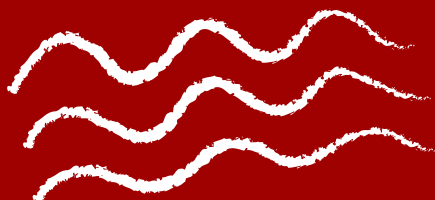
#VERÃO MAIS GOSTOSO

CAPONATA DE BERINJELA



INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 200 g de azeitonas verdes
- 200 g de champignon
- Sal, salsinha, orégano e cebolinha a gosto
- Azeite para refogar e para cobrir a conserva





#VERÃO MAIS GOSTOSO

CAPONATA DE BERINJELA

MODO DE PREPARO

1.

Descasque as berinjelas e corte-as em cubinhos. Tire as sementes dos pimentões e corte-os em cubinhos ou tirinhas.

2.

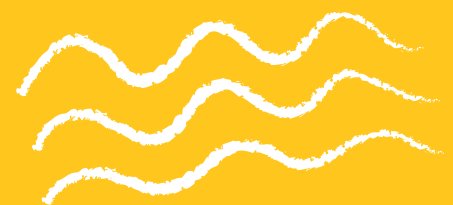
Em uma panela, refogue a cebola picadinha com o alho amassado e o orégano no azeite.

3.

Junte a berinjela e os pimentões. Mexa para não pegar no fundo. Acrescente as azeitonas e o champignon. Prove e acerte o sal, se for necessário.

4.

Depois que a berinjela estiver bem molinha, apague o fogo e acrescente a salsinha e a cebolinha.





#VERÃOMAISGOSTOSO

CAPONATA DE BERINJELA

MODO DE PREPARO

- 5.** Coloque em um refratário de vidro e deixe esfriar. Depois que esfriar, coloque a caponata no pote de vidro, cubra com azeite, tampe e leve à geladeira.
- 6.** Depois que estiver gelada já pode consumir, porém ela fica mais gostosa no dia seguinte.
- 7.** Ideal para servir como aperitivo com torradinhas ou pão italiano.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

PIÑA COLADA

BEBIDA





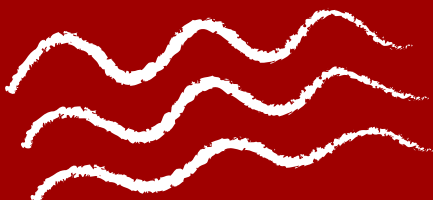
#VERÃO MAIS GOSTOSO

PIÑA COLADA



INGREDIENTES

- 1 e 1/2 doses de rum
- 3 doses de suco de abacaxi
- 1 dose leite de coco
- 1 dose leite condensado
- 6 pedras de gelo





#VERÃO MAIS GOSTOSO

PIÑA COLADA

MODO DE PREPARO

1.

Coloque os ingredientes em ordem em uma coqueteleira.

2.

Bata por aproximadamente 10 segundos.

3.

Enfeite um copo com calda de chocolate e um pedaço pequeno de abacaxi. Por cima coloque o coco ralado.





#VERÃO MAIS GOSTOSO

CEVICHE TRADICIONAL

PRATO PRINCIPAL



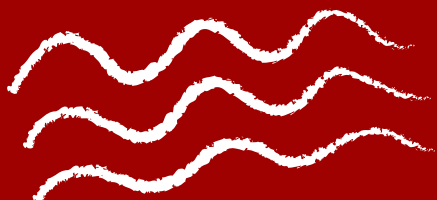


#VERÃO MAIS GOSTOSO

CEVICHE TRADICIONAL

INGREDIENTES

- 300 g de cebola roxa
- Pimenta picada a gosto
- 1 kg de linguado
- 18 limões
- Sal





#VERÃOMAISSGOSTOSO

CEVICHE TRADICIONAL

MODO DE PREPARO

- 1.** Colocar o peixe fresco em uma travessa funda própria para ceviche.
- 2.** Nesta travessa, levar o peixe com a cebola cortada em formato juliana.
- 3.** Temperar com um punhado de sal, misturar com a mão, adicionar a pimenta picada, adicionar o suco dos 18 limões espremidos e o ceviche está pronto.
- 4.** Para decorar o prato, pode-se usar milho, batata doce e folhas de alface.



TUDO GOSTOSO

**CONFIRA MAIS
RECEITAS
NO NOSSO SITE!**

TUDOGOSTOSO.COM.BR