

sabor saudável

Edição Especial . Ano 5 . 2018

Ceraflame
cookware



Foto: Estúdio Gastronômico

*Receitas
Saudáveis*

POR **PATI BIANCO** do *Fru-fruta*

MondoCeram

gourmet



Foto: Patti Bianco



www.mondoceramgourmet.com.br
0800 644 6444

EXPEDIENTE

sabor saudável

Sabor Saudável Especial: Receitas Saudáveis
em parceria exclusiva com Pati Bianco do Fru-fruta

Ceramarte



EMPRESA:

Ceramarte

DEPARTAMENTO DE MARKETING:

Kilian Schroeder
Juliana Kursancew

EMPRESA RESPONSÁVEL:

Pontuale Comunicação & Marketing

JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Caroline Augusta de Andrade Michel
(DRT PR 8676)

PROJETO GRÁFICO:

Fabiane Salomon
Caio Schütz
Jéssica Stiegler

FALE CONOSCO:

sacc@certceramica.com.br

REVISÃO:

Marilene Teresinha Stroka

FOTOS:

Estúdio Gastronômico Luna Garcia

EQUIPE DE FOTOGRAFIA:

Luna Garcia
Laki Petineris

RECEITAS:

Pati Bianco

EQUIPE DE COZINHA:

Claudio Garcia
Aline Morais

PRODUÇÃO:

Sabrina Domiano
Fernanda Carriel

TRATAMENTO DE IMAGEM:

Alessandro Bóris



EDITORIAL

Você já conhece o nosso compromisso com uma alimentação mais saudável e nutritiva para todos os brasileiros, não é mesmo? Afinal de contas, são mais de 60 anos produzindo cerâmicas atóxicas, que não oferecem nenhum risco à saúde de quem mais importa: nossos consumidores. Mas, para nós, isso significa ir além e também proporcionar aos clientes receitas com as mais variadas formas e estilos de alimentação nas edições especiais da nossa revista Sabor Saudável.

Por isso, nessa edição de 2018, que comemora os 62 anos do nosso Grupo, tivemos uma participação mais do que especial e o resultado foi incrível: receitas saudáveis e saborosas para te acompanharem em todos os momentos do dia.

Nas próximas páginas, você vai conferir receitas veganas, vegetarianas e também outras criadas, especialmente, para quem tem restrições alimentares e não abre mão da saúde, assim como a Pati Bianco, do canal Fru-fruta. Como você deve saber, ela é alérgica ao leite e ovos e aceitou nosso convite para assinar todas as receitas dessa revistinha linda e especial que você tem em mãos.

Pati já é autora de dois livros sobre alimentação saudável e inclusiva e, em todos os seus trabalhos, busca alternativas de substituição para quem não pode ou prefere evitar determinados alimentos.

Não deixe de conferir e fazer em casa essas delícias que nós preparamos com muito carinho especialmente para você, querido leitor!



Comida saudável não precisa ser sem graça, muito menos sem sabor. Escolher, ter e manter uma alimentação saudável, também não precisa ser chato ou radical. Foi a partir desses fundamentos que eu, Pati Bianco (prazer!), resolvi criar o Fru-fruta.

Uma ideia nascida, despretensiosamente, no Instagram, mas tão verdadeira que ganhou corpo e virou plataforma: site, aplicativo, livros e produto nas gôndolas do Brasil afora.

Na minha visão, comer bem é mais fácil do que se imagina. Falo com propriedade. Comecei a cozinhar há apenas quatro anos, depois de descobrir restrições alimentares causadas por uma vida toda de alimentação pobre em nutrientes e uma paixão (superada, ok?) por comida ultra processada. Meu corpo pediu socorro e eu não tive opção a não ser ouvir. Sorte a minha. Foi na dificuldade que encontrei a oportunidade da mudança e descobri a paixão pela gastronomia.

Comida saudável é simplicidade. É a preparação feita com amor e com ingredientes frescos, é #ComidaDeVerdade. Restrição alimentar não é modismo, é saúde, é respeitar as próprias limitações, ouvir o próprio corpo ou as próprias crenças.

Recebi com muita alegria o convite da Ceraflame para assinar a edição especial de aniversário da Sabor Saudável. O próprio nome da publicação representa muito do meu trabalho: unir sabor e saúde. As delícias que você encontrará nas próximas páginas foram pensadas para incluir a todas e todos em volta da mesa - seja no café da manhã, almoço, sobremesa ou jantar! Receitas preparadas e lindamente emolduradas com peças dessa marca 100% brasileira, repleta de gente apaixonada pelo que faz e que representa muito bem nosso país mundo afora.

Bom apetite e saúde!

Pati Bianco



Foto: Eduardo Macarios

SUMÁRIO

Café da Manhã



- 08. Mingau de aveia
- 10. Panqueca Fru-fruta
- 12. Granola
- 14. Pão de sementes

Para Compartilhar



- 18. Homus de beterraba
- 20. Pãozinho de polvilho com cebola caramelizada e cúrcuma

Pratos Principais



- 24. Salada de abobrinha com camarões e avocado
- 26. Quinoa com cogumelos, tomate e amêndoas
- 28. Abóbora assada com balsâmico, mel e amêndoas

30. Salmão assado com batata hasselback

32. Spaghetti de pupunha com molho cremoso de avocado e tomates

34. Batata doce recheada com cogumelos

36. Ratatouille de Legumes

38. Sopa-creme de mandioquinha com cogumelos

Doces



42. Torta crumble de frutas vermelhas

44. Cookie gigante

46. Bolo de laranja com amêndoas

48. Manjar de coco brulé

22. Sorbet de manga com cobertura durinha de chocolate



Café da Manhã

Como é bom começar o dia com uma comidinha deliciosa, rápida e fácil de preparar! Ainda mais se ela for saudável, feita com ingredientes e utensílios do bem e sem perder aquele saborzinho maravilhoso...

Mingau de Aveia

 **Tempo de preparo:** 10 minutos

 **Rendimento:** 2 porções

Sugestão de Produto: Caçarola Baixa
Ø14cm Linha Martelada Ceraflame

INGREDIENTES:

½ xícara de leite de coco
industrializado

1 xícara de água

½ xícara de aveia em flocos médios

½ colher (sopa) de chia

½ colher (sopa) de açúcar mascavo

Uma pitada de canela (opcional)

Gotinhas de essência de baunilha
(opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma caçarola, em fogo médio, misture todos os ingredientes.
2. Quando ferver, diminua o fogo e conte de 5 a 8 minutos, mexendo até engrossar.
3. Sirva com oleaginosas, granola, coco fresco, frutas ou pasta de amendoim!







Panqueca Fru-Fruta

 **Tempo de preparo:** 5 minutos

 **Rendimento:** 1 porção

Sugestão de Produto: Frigideira Ø28cm

Linha Duo Ceraflame

INGREDIENTES:

Mix de Panqueca Fru-fruta*

1 cx morango

1 cx mirtilo

1 cx framboesa banana

2 bananas

2 carambolas

Flores comestíveis

MODO DE PREPARO:

1. Em um *bowl*, adicione 2 *scoops* do Mix de Panqueca Fru-fruta e 1 *scoop* de água ou leite vegetal e misture com um garfo ou com um batedor de arame.

2. Deixe a massa descansando por, pelo menos, 1 minuto até absorver a água e engrossar.

3. Aqueça a frigideira em fogo médio, unte e despeje a massa. Se quiser um disco perfeito, ajeite-a com a ajuda de uma espátula.

4. Tampe a frigideira por 1,5 a 2 minutos, até que a panqueca fique com as bordas douradas e aspecto mais firme.

5. Com uma espátula, vire a panqueca e deixe por mais 2 minutos.

6. Sirva com as frutas a seu gosto!

*Produto da marca Fru-fruta

Acesse o site para saber onde comprar:

<https://loja.frufruta.com.br/mixdepanqueca>



Granola

 **Tempo de preparo:** 30 minutos

 **Rendimento:** 500g de granola

Sugestão de Produto: Assadeira Retangular
30x20x6cm Ceraflame

INGREDIENTES:

90g melado de cana

30 ml de óleo de coco

120g aveia em flocos grossos

50g de uva-passa branca

40g de flocos de milho

40g de flocos de arroz

30g de coco seco em lascas

30g semente de girassol

30g castanha de caju crua

30g noz-pecã

30g amêndoas cruas

20g flocos de quinoa

10g gergelim branco cru

10g linhaça dourada

5g de canela

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma cumbuca grande, misture todos os secos, exceto a uva-passa.
3. Em outro recipiente, misture bem o óleo e o melado de cana.
4. Despeje os líquidos sobre os secos e mexa. Com as mãos, misture, apertando levemente. Isso fará com que os flocos absorvam melhor os ingredientes líquidos.
5. Espalhe bem a mistura em uma assadeira e leve ao forno por 10 minutos.
6. Retire, adicione as passas e mexa. Volte ao forno por mais 10 minutos. A granola estará pronta quando o coco começar a dourar.

DICA:

Fique de olho: talvez seja necessário retirar a granola do forno durante o processo e misturar para evitar que queime.





Pão de Sementes

 **Tempo de preparo:** 1 hora e 10 min.

 **Rendimento:** 1 pão

Sugestão de Produto: Forma para Pão
25x13x7cm Ceraflame

INGREDIENTES:

- 1 xícara de semente de girassol
- ½ xícara de farinha de linhaça
- ½ xícara de nozes (ou amêndoas cruas, avelã, pistache ou castanha de caju crua)
- 1 e ½ xícara de aveia em flocos grossos
- 4 colheres (sopa) de psyllium
- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, ghee ou óleo de coco
- 1 colher (sopa) de melado de cana (ou mel, gotas de stévia ou uma pitada de xilitol)
- 1 e ½ xícaras de água (ou leite vegetal mais ralo)

MODO DE PREPARO:

1. Unte a forma de pão.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos.
3. Em outro recipiente, misture a água,

o óleo e o melado. Despeje sobre os secos e mexa até que os líquidos envolvam a mistura seca por completo.

4. Transfira para a forma e ajeite com uma espátula, pressionando a massa para que não restem bolhas de ar. A massa não irá crescer, então, o pão terá basicamente o formato que você definir. No meu pão, alisei bem a massa e depois passei a espátula de silicone nas bordas, descolando-as da forma, só para não ficar muito 'tijolão'. Reserve por, no mínimo, 1 hora. A massa ficará mais fosca e rígida.

5. Pré-aqueça o forno a 180°C. Asse o pão por 45 minutos na grade de cima do forno.

6. Espere o pão amornar um pouco, passe uma faca nas laterais e desenforme em uma assadeira. Se você tentar com ele quente e o pão não sair da forma, espere mais um pouco.

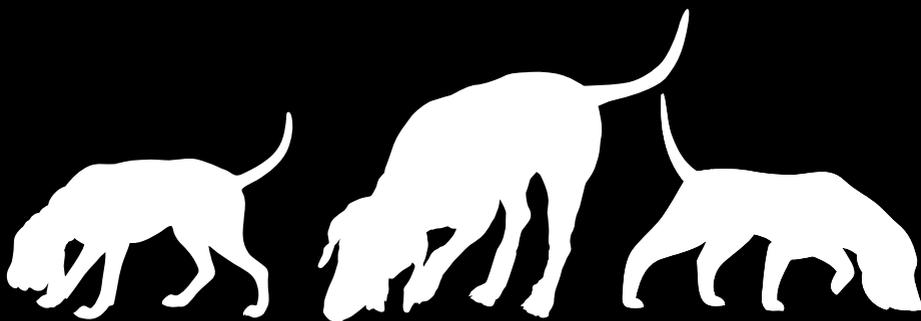
7. O pão provavelmente estará meio sem cor e um pouco úmido quando você tirar da forma. Já dá para comer assim, mas mais sequinho fica melhor. Então desenforme em uma assadeira e leve ao forno por mais 15 ou 20 minutos. Essa etapa garantirá crocância e um tom dourado ao pão! Se seu forno tiver a função grill, pode deixar uns minutinhos extras para que fique ainda mais dourado. Pronto! Aconselho que corte o pão com uma faca de serra bem afiada. Como ele tem nozes e sementes, uma faca cega pode acabar arruinando seu pãozinho.

Tartuferia

San Paolo

Café e Gastronomia

Desde sempre.



Tartuferia San Paolo

Empório e Restaurante

Rua Saldanha Marinho, 1582 - Praça da Espanha - Curitiba / PR | Reservas: (41) 3014-9796

www.tartuferiasanpaolo.com.br



/tartuferiasanpaolocwb



@tartuferiasanpaolocwb

Conheça também:

Tartuferia San Paolo | Rua Oscar Freire, 155 - São Paulo / SP | Al. Lorena, 1906 - São Paulo / SP



Para Compartilhar

Não há nada melhor do que compartilhar bons momentos com os amigos e a família! E para deixar essas ocasiões ainda mais deliciosas, confira duas receitas mais do que especiais e super saborosas que prometem manter a galera toda reunida em torno da mesa!

Que tal convidar os amigos e surpreender no próximo encontro?

Homus de Beterraba

 **Tempo de preparo:** 15 minutos

 **Rendimento:** 2 xícaras de homus

Sugestão de Produto: Assadeira Redonda com aba Ø20x5cm Ceraflame

INGREDIENTES:

1 e ½ xícara de grão-de-bico cozido

1 beterraba cozida e branqueada

2 colheres (sopa) de tahine

1 dente de alho

1 colher (chá) de sal

Suco de 1 limão

¼ xícara de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes em um processador.
2. Se necessário, adicionar mais azeite ou um pouco de água para obter um creme liso (textura parecida ao de purê).
3. Passar para um *bowl* e cobrir com filme plástico em contato com o creme.







Pãozinho de polvilho com cebola caramelizada e cúrcuma



Tempo de preparo: 40 minutos



Rendimento: 15 unidades

Sugestão de Produto: Forma para Suflê

Ø18cm Ceraflame

INGREDIENTES:

Cebola caramelizada

1 cebola média

¼ xícara de vinagre branco

¼ xícara de açúcar demerara

Azeite para refogar

Pitada de sal

Pãozinho

½ xícara de polvilho azedo

⅔ xícara de polvilho doce

1 colher (sopa) de chia

1 colher (chá) de sal

½ colher (chá) de cúrcuma

¼ xícara de água + 1 colher (sopa) se necessário

2 colheres (sopa) de azeite

½ xícara de batata-doce cozida e amassada

MODO DE PREPARO da cebola:

1. Corte a cebola em cubos de aproximadamente 1 x 1 cm.

2. Em uma frigideira grande, coloque um fio de azeite e aqueça em fogo baixo.

3. Distribua a cebola picada, o vinagre, o açúcar e a pitada de sal.

4. Mexa de vez em quando. Ela estará pronta quando estiver escura, macia e adocicada. É importante que fique bem sequinha! Reserve.

MODO DE PREPARO do pãozinho:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.

2. Em uma tigela média, misture os ingredientes secos.

3. Em uma caçarola, esquite a água e o azeite (não precisa ferver). Você também pode levar a mistura ao micro-ondas por 40 segundos.

4. Despeje-a, aos poucos, sobre os secos e misture com uma espátula, formando uma textura de farofa.

5. Adicione a batata-doce amassada, a chia e a cebola e amasse com as mãos. Se necessário, adicione aos poucos a colher de sopa extra de água até obter uma massa homogênea.

6. Forme 15 bolinhas, distribua em uma forma deixando alguns cm de distância e leve ao congelador por 30 minutos.

7. Retire do freezer e asse por 30 minutos ou até que a superfície dos pãezinhos rachem.



apresentamos nosso
NOVO SITE
mais prático, moderno e dinâmico!

www.ceraflame.com.br 



Pratos Principais

Cozinhar é um ato de amor tanto para com o nosso corpo como para as pessoas que queremos bem! Desfrute dessa seleção de receitas de pratos principais, especialmente pensada para que você prepare refeições saborosas e que irão trazer mais saúde para o seu dia a dia!

Salada de abobrinha com camarões e avocado

 **Tempo de preparo:** 20 minutos

 **Rendimento:** 2 porções

Sugestão de Produto: Assadeira com aba Ø20x5cm e Frigideira Ø22cm Linha Duo Ceraflame

INGREDIENTES:

350g de camarão rosa limpo
200g de tomate-cereja (se possível, metade de tomate amarelo)
2 avocados maduros
2 abobrinhas
1 limão
1 dente de alho
Mini-rabanetes
Brotos de beterraba, agrião e rúcula
Azeite para grelhar
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, coloque o camarão e o suco de $\frac{1}{2}$ limão. Reserve.
2. Com um descascador de legumes, faça tiras das abobrinhas no sentido do comprimento. Repita o processo até chegar nas sementes. Guarde este

miolo do legume para utilizar, posteriormente, em sopas e caldos.

3. Coloque as tiras em uma tigela e tempere com a outra metade do limão, sal e pimenta. Reserve.
4. Abra e descasque os avocados, descartando o caroço. Corte-os em cubos pequenos. Corte os tomates ao meio. Reserve ambos.
5. Amasse o dente de alho. Na frigideira bem quente, coloque um fio de azeite e o alho. Com uma colher, movimente-o pela frigideira para que solte aroma e deixe-o ali durante o preparo do camarão.
6. Coloque os camarões cuidadosamente, espalhando pela frigideira. Tempere com sal e pimenta e, assim que se soltarem do fundo, vire-os. Tempere o outro lado da mesma forma. Repita até acabar. O alho vai ficar bem dourado, você pode servi-lo junto ou não.

MONTAGEM:

Disponha, primeiramente, as tiras de abobrinha, formando um círculo. Em seguida, coloque os brotos seguindo o formato circular. Adicione o avocado, os tomates e os mini-rabanetes da forma que preferir. Complete com os camarões grelhados e sirva.





Quinoa com cogumelos, tomate e amêndoas



Tempo de preparo: 30 minutos



Rendimento: até 4 porções

Sugestão de Produto: Caçarola Ø18cm

Linha Duo Ceraflame

INGREDIENTES:

200g de quinoa em grãos

150g de shiitake

150g de cogumelo paris

150g de tomate-cereja (metade de tomates amarelos, se possível)

2l de caldo de legumes

1 dente de alho

½ cebola

¼ xícara de amêndoas laminadas tostadas

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 colheres (sopa) de pasta de amêndoas

½ colher sopa de sal

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os cogumelos e corte-os em fatias grossas. Pique bem a cebola e reserve ambos.

2. Amasse o dente de alho. Em uma assadeira pequena, coloque os

tomates, 1 colher de sopa de azeite e o alho amassado. Leve ao forno em 250°C até que a pele rache e eles fiquem dourados e suculentos.

3. Coloque a quinoa em uma peneira e lave em água corrente.

4. Em uma caçarola, adicione o caldo, o sal e a quinoa e leve ao fogo médio até ferver. Baixe o fogo e conte 10 a 13 minutos. Os grãos de quinoa devem ficar cozidos al dente.

5. Enquanto a quinoa cozinha, em uma frigideira grande refogue a cebola em metade do azeite restante em fogo médio.

6. Assim que ficar transparente, retire e reserve a cebola. Adicione mais azeite e coloque os cogumelos. Tempere com sal e pimenta e aguarde até que dourem. Desligue o fogo.

7. Escorra a quinoa em uma peneira para retirar o líquido restante e coloque-a na frigideira com os cogumelos.

8. Junte a cebola reservada, a pasta de amêndoas e misture tudo.

Sirva com os tomates assados e as amêndoas laminadas.

DICA:

Caso a pasta não esteja muito cremosa, dilua em 2 colheres de sopa de caldo ou de água antes de adicionar na quinoa.

Abóbora assada com balsâmico, mel e amêndoas

 **Tempo de preparo:** 50 minutos

 **Rendimento:** até 6 porções

Sugestão de Produto: Assadeira Retangular
34x26x6cm Ceraflame

INGREDIENTES:

½ abóbora japonesa

¼ xícara de mel

¼ xícara de vinagre balsâmico

¼ xícara de azeite

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 230°C. Lave bem a casca da abóbora, se possível, com uma escova para legumes. Leve-a ao micro-ondas por 10 minutos. Essa etapa serve para deixar a abóbora mais macia, facilitando o corte.
2. Com uma colher, raspe as sementes e reserve. Coloque a abóbora sobre uma tábua com a parte reta virada para baixo. Com uma faca afiada, corte fatias de, aproximadamente, 2cm de espessura.
3. Em uma tigela grande, misture o mel com o vinagre balsâmico e o azeite. Mergulhe as fatias de abóbora no

tempero, misturando com as mãos. Distribua as fatias em uma assadeira grande, uma ao lado da outra. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

4. Leve ao forno por 30 a 40 minutos, virando as fatias no meio do tempo para que dourem por igual. A abóbora estará pronta quando estiver caramelizada e com textura macia.

DICA:

Enquanto a abóbora está assando, disponha 3 folhas de papel toalha sobre a bancada, formando camadas. Passe as sementes reservadas para uma peneira e lave-as, retirando o máximo possível de polpa. Coloque as sementes lavadas sobre as camadas de papel toalha e seque-as. Passe para uma assadeira pequena, tempere com sal e um fio de azeite e leve ao forno. As sementes irão secar e ficar crocantes. Guarde em pote fechado para consumir como snack!

MONTAGEM:

Retire a abóbora do forno, salpique as amêndoas laminadas, brotos de agrião, beterraba e sirva.

Observação: Caso não utilize forno de micro-ondas, pule a primeira etapa e aumente o tempo de forno para 40 a 50 minutos ou até a abóbora ficar macia.





Salmão assado com batata hasselback

 **Tempo de preparo:** 1 hora e 20 min.

 **Rendimento:** até 6 porções

Sugestão de Produto: Assadeira Retangular
34x26x6cm Ceraflame

INGREDIENTES:

Para o salmão:

2 filés de salmão com pele e sem escamas de 1kg cada
2 limões sicilianos
1 maço de endro
1 maço de salsinha
¼ xícara de azeite de oliva
Sal e pimenta do reino a gosto
Barbante culinário

Para a batata hasselback:

12 a 14 mini-batatas inglesas
¼ xícara de azeite de oliva
1 dente de alho picado + 2 amassados sem a casca
1 colher (chá) de páprica defumada
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 240°C.
2. Comece pelos cortes das batatas: posicione uma batata entre os cabos de duas colheres de pau. A altura do cabo impedirá que a corte até o fim. Com uma faca afiada, faça os cortes da batata hasselback. Não as corte muito finas, pois irão desidratar no forno. Repita o processo, fatiando a superfície de todas as batatas. Passe-as para uma tigela

grande, adicione os temperos e misture bem.

3. Disponha as batatas na assadeira, com os cortes para cima. Com ajuda de um pincel, abra um pouco os cortes e pincele o tempero da tigela. Despeje o restante sobre as batatas e leve à grade inferior do forno enquanto prepara o salmão.

4. Pique a salsinha bem fininha e o endro grosseiramente e faça raspas da casca de 1 limão. Passe para uma tigela pequena e misture com o azeite e o suco do limão do qual fez as raspas. Misture.

5. Fatie o outro limão em rodela e reserve.

6. Tempere ambos os filés de salmão com sal e pimenta do reino. Coloque um deles sobre uma tábua forrada com papel manteiga, com a pele virada para baixo. Distribua sobre a carne a mistura de temperos, o azeite e as fatias de limão, reservando 3 ou 4 delas.

7. Coloque o outro filé de salmão sobre o primeiro, com a pele virada para cima.

8. Disponha as rodela de limão reservadas sobre a pele e amarre o salmão com 3 pedaços de barbante.

9. Com auxílio do papel manteiga, transfira o peixe para assadeira e leve ao forno junto com as batatas. Diminua a temperatura do forno para 200°C e asse por 30 minutos ou até que as batatas fiquem macias. Caso seu forno tenha a função grill, deixe as batatas e o salmão por mais 5 minutos para que dourem. Sirva em seguida.

Spaghetti de Pupunha com Molho de Cremoso de Abacate e tomates

 **Tempo de preparo:** 20 minutos

 **Rendimento:** até 4 porções

Sugestão de Produto: Caçarola Buffet

Ø24cm Linha Duo Ceraflame

INGREDIENTES:

500g de spaghetti de pupunha congelado

250g de spaghetti integral

2 abacates maduros

1 dente de alho grande descascado e levemente amassado

1 colher (chá) sal

¼ xícara de azeite de oliva

1 limão

Pimenta do reino a gosto

Folhas de 1 maço de manjericão

Tomate-cereja

MODO DE PREPARO:

1. Em uma caçarola grande coloque o spaghetti de pupunha congelado e cubra com água. Ligue em fogo alto e aguarde até que os fios descongelem e se soltem. Escorra e reserve.

2. Encha novamente a caçarola com água e leve ao fogo médio para ferver.

3. Prepare o molho: em uma frigideira média, coloque 1 colher de sopa de azeite de oliva e frite o dente de alho até que doure. Em um processador, adicione o alho frito, os abacates, o suco do limão, o manjericão, o azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto. Bata até obter um creme. Prove e corrija o sal.

4. Adicione mais um fio de azeite na frigideira e coloque os tomates-cereja para grelhar.

5. Na água fervente, adicione um punhado de sal e o spaghetti integral. Cozinhe de acordo com as instruções da embalagem.

6. Termine de grelhar os tomatinhos. Eles devem ficar dourados e suculentos. Desligue o fogo e reserve.

7. Desligue a chama do spaghetti integral, adicione o de pupunha e escorra ambos juntos. Essa etapa serve apenas para esquentar o spaghetti de pupunha.

8. Dentro da caçarola fora do fogo, misture o molho de abacate. Sirva em seguida com o tomate grelhado.





Batata doce recheada com cogumelos

 **Tempo de preparo:** 1 hora e 20 min.

 **Rendimento:** 4 batatas recheadas

Sugestão de Produto: Travessa Retangular
Rasa 18x33x2cm Mondoceram

INGREDIENTES:

4 batatas-doce laranjas (batata-doce salmão)

½ xícara de homus de beterraba

150g cogumelo paris ou portobello

Manteiga ghee ou azeite para refogar

1 dente de alho

½ cebola pequena

¼ xícara de amêndoas laminadas

Brotos para decorar

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.

2. Lave bem as cascas das batatas com uma escovinha. Faça alguns furos na casca e disponha em uma assadeira.

3. Leve ao forno por 60 a 70 minutos, até que fiquem macias.

4. Enquanto as batatas assam, higienize os cogumelos com um pano úmido. Pique bem o alho e a cebola e reserve.

5. Retire as batatas do forno e deixe que esfriem um pouco.

6. Corte os cogumelos em fatias.

7. Em uma frigideira grande no fogo médio, coloque a ghee ou o azeite e adicione a cebola, o alho e deixe fritar por alguns instantes.

8. Adicione os cogumelos e aumente o fogo. Refogue até que fiquem dourados.

9. Corte as batatas ao meio, regue com um fio de azeite ou espalhe um pouco de ghee. Adicione o homus de beterraba, os cogumelos e decore com os brotos.

10. Sirva!

Ratatouille de Legumes



Tempo de preparo: 50 minutos



Rendimento: serve até 4 pessoas

Sugestão de Produto: Forma para suflê

Ø22cm Ceraflame

INGREDIENTES:

3 berinjelas pequenas

2 abobrinhas médias

2 cebolas roxas

3 tomates italianos

2 dentes de alho

Azeite de oliva

Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO:

1. Corte todos os legumes em rodelas de espessuras parecidas.

2. Amasse os dentes de alho e, com a frigideira já esquentando com azeite, esfregue-os bem para que soltem sabor.

3. Deixe o alho na frigideira e vá grelhando em fogo alto todos os

legumes, um por vez, só para que fiquem dourados e meio tostadinhos. Tempere todos com sal e pimenta-do-reino. Regue com mais azeite à medida do necessário e substitua o alho quando estiver bem dourado.

4. Aqueça o forno em fogo alto.

5. Pique bem os dentes de alho que ficaram na frigideira e distribua no fundo do prato que irá ao forno. Regue com um fio de azeite.

6. Com as mãos (cuidado para não se queimar) intercale as fatias dos legumes já grelhados. Eu vou fazendo um montinho entre os dedos e passo no prato em etapas, montando uma espiral de fora pra dentro. Assim as rodelas ficam em pé, apoiadas nas bordas do prato.

7. Salpique um pouco mais de sal e de pimenta por cima.

8. Asse por, aproximadamente, 20 minutos, até que os legumes fiquem com um aspecto murchinho. Et, voilà! O prato mais lindo de legumes assados que você já viu está pronto para ser devorado!





Sopa-creme de mandioquinha com cogumelos

 **Tempo de preparo:** 50 minutos

 **Rendimento:** serve até 4 pessoas

Sugestão de Produto: Mini Cocotte Ø11cm

Linha Duo Ceraflame

INGREDIENTES:

700g de mandioquinha (3 unidades médias)

1 litro de caldo de legumes

½ colher (sopa) de sal

200g de shiitake

200g de cogumelo paris

Manteiga ou azeite para grelhar

Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

1. Descasque as mandioquinhas e corte em rodelas.

2. Coloque-as em uma caçarola grande junto com o caldo e o sal. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até que fiquem bem macias (aproximadamente 25 minutos).

3. Enquanto isso, limpe os cogumelos com um pano úmido e corte em fatias grossas.

4. Em uma frigideira em fogo médio, adicione azeite ou manteiga e os cogumelos. Tempere com sal e pimenta e refogue até que dourem.

5. Bata as mandioquinhas com o caldo usando o mixer de mão ou o liquidificador até obter um creme liso.

6. Sirva o creme e finalize com os cogumelos.



MondoCeram



www.mondoceram.com.br
0800 644 6444



Doces

Doce, docinho, doçura... quem não gosta? Para ser saudável não é preciso abrir mão do sabor, muito menos dos doces. Conheça alternativas práticas, saudáveis, deliciosas e na medida certa... O difícil vai ser deixar a sobremesa para depois!

Torta crumble de frutas vermelhas



Tempo de preparo: 1 hora



Rendimento: 12 a 15 fatias

Sugestão de Produto: Forma para
Torta Ø27cm Mondoceram Gourmet

INGREDIENTES:

Massa

- 1 ½ xícaras de farinha de aveia
- ¾ xícara de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de farinha de linhaça
- ¼ colher (chá) de sal
- ¼ xícara de óleo de coco derretido
- 2 a 4 colheres (sopa) de água

Recheio

- 2 xícaras de mirtilos congelados ou frescos
- 2 xícaras de morangos congelados ou frescos
- 3 maçãs fuji
- 2 colheres de açúcar

Farofa

- ¼ xícara de amêndoas
- ¼ xícara de aveia em flocos grossos

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 colher (sopa) de açúcar

¼ colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO para a massa:

1. Unte a forma com óleo de coco.
2. Coloque todos os ingredientes secos no processador e pulse até que se misturem. Adicione o óleo e pulse novamente. Adicione a água gelada aos poucos e vá batendo até que se forme uma massa modelável.
3. Reserve ¼ de xícara da massa na geladeira. Modele o restante dentro da forma, forrando o fundo e as laterais. Faça alguns furos na base com um garfo e leve à geladeira por 30 a 60 minutos.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C e asse por 20 minutos.

MODO DE PREPARO para o recheio:

1. Descasque as maçãs e corte em cubos médios.
2. Coloque todos os ingredientes do recheio em

uma caçarola e leve ao fogo médio. Tampe e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que as maçãs fiquem macias.

3. Amasse as frutas com uma colher, até que a maçã se desmanche por completo.

4. Destampe a caçarola e deixe o recheio reduzir até parecer uma geleia firme de frutas.

MODO DE PREPARO da farofa:

1. No processador, pulse as amêndoas com a aveia em flocos até obter uma textura grossa.
2. Adicione na massa reservada, o óleo e o açúcar e pulse novamente até virar uma farofa.

MONTAGEM:

1. Na massa pré-assada, adicione o recheio de frutas e distribua a farofa sobre ele.
2. Volte ao forno por mais 15 minutos ou até que as bordas da massa estejam douradas. Caso seu forno tenha a função grill, ligue-o por mais alguns minutos para que a farofa fique bem dourada.





Cookie gigante

 **Tempo de preparo:** 30 minutos

 **Rendimento:** 6 a 8 porções

Sugestão de Produto: Forma para Pizza

Ø28x2cm Ceraflame

INGREDIENTES:

Ingredientes Secos

1 xícara de farinha de aveia

1/2 xícara de açúcar mascavo

1/2 xícara de gotas de chocolate 70%
+ 1/4 xícara para salpicar

1/4 xícara de cacau em pó

2 colheres (sopa) de linhaça

1 colher (chá) de café solúvel

1/2 colher (chá) de fermento

1/4 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Uma pitada de sal

Ingredientes Úmidos

1/3 xícara de pasta de amêndoas
(integral e não adoçada)

1/4 xícara de água

1 colher (sopa) de óleo de coco derretido

1 colher (chá) de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte a forma de pizza com óleo de coco.

2. Em uma tigela média, misture bem todos os ingredientes úmidos. Reserve.

3. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes secos.

4. Despeje os úmidos sobre os secos e misture com um batedor de arame ou espátula até formar uma massa homogênea.

5. Passe a massa para a forma, espalhando em partes. Alise com uma colher, fazendo com que ela preencha quase todo o espaço.

6. Salpique mais algumas gotas de chocolate amargo sobre a massa.

7. Asse por 15 a 20 minutos.

8. Decore com flocos de sal ou framboesa desidratada

Bolo de Laranja com Amêndoas

 **Tempo de preparo:** 1 hora e 30 min.

 **Rendimento:** até 12 fatias

Sugestão de Produto: Boleira Ø31x9,5cm
Mondoceram Gourmet

INGREDIENTES:

Ingredientes Úmidos

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/3 xícara de suco de laranja
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- Rasps da casca de uma laranja
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha

Ingredientes Secos

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- Uma pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo com furo no meio.
2. Em uma tigela grande misture os ingredientes úmidos (inclusive o açúcar).
3. Em outra tigela misture os ingredientes secos.
4. Misture os secos com os molhados até obter uma massa cremosa.
5. Despeje-a na forma e leve ao forno por 60 a 70 minutos ou até introduzir um palito no centro da massa e ele sair seco.
6. Aguarde até que esfrie para desenformar.







Manjar de coco brulée

 **Tempo de preparo:** 25 minutos

 **Rendimento:** 6 porções

Sugestão de Produto: Ramequins 8cm

Mondoceram Gourmet

INGREDIENTES:

200 ml de leite de coco industrializado

200 ml de água

½ xícara de coco ralado fresco sem casca

2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido

2 e ½ colheres (sopa) de amido de milho

2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou cristal

1 colher (chá) de extrato ou pasta de baunilha

Açúcar demerara para polvilhar

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela média, fora do fogo, misture bem todos os ingredientes.

2. Ligue o fogo médio e mexa até que comece a ferver e engrossar.

3. Deixe ferver e mexa por mais alguns minutinhos até que o amido cozinhe bem e a mistura torne-se um creme.

4. Distribua o creme entre os ramequins e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas ou para o freezer por 30 minutos.

5. Na hora de servir, polvilhe açúcar demerara e queime com um maçarico, formando a casquinha crocante.



Sorbet de manga com cobertura durinha de chocolate



Tempo de preparo: 25 minutos



Rendimento: 6 porções

Sugestão de Produto: Assadeira retangular
18x23cm Mondoceram Gourmet

INGREDIENTES:

Para o sorbet

2 mangas (palmer) maduras

Caldo de ½ limão

Para a calda de chocolate

1 xícara de chocolate 70% cacau

2 colheres (sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO para o sorbet:

1. Descasque e corte as mangas em pedaços médios.
2. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por, pelo menos, 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo).

3. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater. Dessa forma você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.

4. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso ficará. Sirva a seguir.

MODO DE PREPARO para a calda de chocolate:

1. Derreta o chocolate e o óleo em banho-maria.
2. Misture até incorporar.
3. Sirva sobre o sorbet!





Foto: Estúdio Ceraflame

Acompanhe-nos pelas redes sociais:



www.ceraflame.com.br