

sabor saudável

Edição nº 53 - Junho e Julho / 2022

Ceraflame

▶ NOVIDADES:
CERAFLAME ART COLLECTION,
DUAS NOVAS LINHAS PARA VOCÊ SE APAIXONAR

▶ RECEITA:
BOLO DE MILHO CREMOSO
DE LIQUIDIFICADOR

Foto: Estúdio Gastronômico



10 ANOS DE SABOR SAUDÁVEL!

É isso mesmo: há 10 anos nascia um novo projeto, essa revista digital que nós tanto AMAMOS fazer para você. Há uma década construímos um novo canal de comunicação entre a nossa família e a sua. Um canal para levar informação, diversão e entretenimento para sua casa! A Sabor Saudável, como o próprio nome já diz, tem a missão de falar de alimentos e de saúde. Ela tem tudo a ver com o propósito da nossa marca, afinal de contas, trabalhamos diariamente para levar aos clientes o sabor de uma vida mais saudável. Estamos há mais de seis décadas no mercado e conseguimos, ao longo da nossa história, desenvolver uma matéria-prima única e totalmente exclusiva: cerâmicas atóxicas, livres de metais pesados que possam contaminar os alimentos durante seu preparo! E é essa “bandeira” que sempre levantamos por aqui! Defendemos a saúde, o estilo de vida saudável e tudo aquilo que podemos fazer no dia a dia para levar qualidade de vida aos nossos consumidores. Na revista, dicas de turismo, saúde, receitas, curiosidades, colunistas que são parceiros e que também carregam em seus corações as missões da nossa marca. Por trás de cada página, uma equipe que se dedica à produção do conteúdo, à diagramação e revisão. Por trás de tudo que fazemos, muito amor! E esses 10 anos da nossa revista se resumem a isso: ao trabalho feito com amor! Que essa inspiração chegue para você, por meio da nossa revista, das nossas cerâmicas e da nossa equipe. E que a gente possa estar sempre pertinho, principalmente na melhor hora do dia: quando estamos ao redor da mesa! Boa leitura e que venham muitos e muitos anos de Sabor Saudável pela frente.

Com carinho,

Ceraflame

EXPEDIENTE:

- ▶ **Empresa:**
Ceramarte
- ▶ **Departamento de Marketing:**
Kilian Schroeder
Alessandra Paula Diener
- ▶ **Empresa Responsável:**
Pontuale Comunicação & Marketing
- ▶ **Jornalistas Responsáveis:**
Caroline Augusta de Andrade Michel
(DRT PR 8676)
- ▶ **Projeto Gráfico:**
Fabiane Salomon
Jéssica Stiegler
Felipe Anton
- ▶ **Fale conosco:**
sacc@ceraflame.com.br



ÍNDICE

04. NOSSA EMPRESA

Ceraflame Exclusive: Transformamos a sua ideia em cerâmica

06. NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

Ceraflame Art Collection: Duas novas linhas para você se apaixonar!

08. GASTROMANIA

Costela com barbecue e cachaça

10. GLOSSÁRIO GASTRONÔMICO

Strozzapreti: você já ouviu falar?

11. CONVERSANDO COM

Natural Chef e Ceraflame: A parceria que deu certo!

11. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

6 dicas para manter a saúde do corpo em dia

16. COLUNA CHEF ZULEIKA NUNES

Mood Food: Alimentos que influenciam diretamente em nosso humor

RECEITA: Moqueca de banana da terra

20. COLUNA CHEF FRED TIBAU

Bolo de milho cremoso de liquidificador

22. COLUNA DA ELIS

Pão de batata doce roxa

24. DECORAÇÃO E MESA POSTA

Guia de cores para auxiliar na hora de renovar a cozinha

NOSSA EMPRESA

Ceraflame Exclusive: transformamos a sua ideia em cerâmica!

Muito mais do que um trabalho de personalização, uma experiência de marca única para os clientes

Entre as nossas linhas de produtos está a Linha Exclusive que, como o nome sugere, traz produtos exclusivos. Isso porque nós personalizamos o produto de acordo com o pedido do cliente. Um trabalho cheio de carinho e amor, feito para atender necessidades super específicas.

E, nessa reta final de ano, é uma boa pedida já pensar em presentes e brindes para surpreender o mercado, não é mesmo? Se você tem uma empresa e quer fidelizar ainda mais os seus clientes, essa é uma dica e tanto!

▶ COMO FUNCIONA?

Há muitos anos nós trabalhamos com a arte de criar e personalizar! Temos uma equipe incrível que transforma a ideia dos nossos clientes em cerâmica por meio de projetos especiais que têm como objetivo, acima de tudo, valorizar ainda mais as suas marcas. Através do setor promocional, pelo qual atendemos demandas super específicas, personalizamos canecas, canecos, growlers, garrafas, cuias, taças e outras peças. E, para nós, cada detalhe faz a diferença!

▶ COMO TUDO COMEÇOU?

Iniciamos o trabalho de personalização com os tradicionais bailes de chopp, além da famosa festa Oktoberfest de Blumenau (SC). Também não podemos deixar de lembrar dos famosos canecos que exportávamos aos EUA, atendendo marcas como Avon, Disney e Budweiser, por exemplo. Recebíamos projetos extremamente complexos. Muitas vezes, nós mesmos ficávamos fascinados com tamanha riqueza de detalhes das peças.



Fomos surpreendidos quando um cliente nos abordou com a ideia de vender cerveja, mas precisava ser em um hidrante. Ele sonhou, criou a ideia e nós conseguimos executar. O resultado foi um Growler hidrante: criativo, ousado e super funcional. Um produto exclusivo para o Brandeleiro Cervejas Especiais.

Também atendemos a RHEIN, com peças únicas que levam inclusive o brasão da família, perpetuando uma história importante e muito tradicional, que remonta a tradição da antiga família Reinert que, vivendo às margens do Rio Reno (Rhein), tinha como imperador Frederick II.



▶ Growler Hidrante - Brandeleiro | Foto: Divulgação

▶ Growler e caneco Prussen - Rhein Bier | Foto: Arquivo Ceramarte

Essa expertise e paixão em fazer o novo, em criar o diferente e ir além das expectativas sempre fez parte do nosso DNA e continuará sendo um dos nossos grandes diferenciais.

Acesse o link: www.ceraflame.com.br/projetos-especiais/ e simule o seu produto personalizado!

NOVIDADES E DICAS SÓ PARA VOCÊ!

CERAFLAME ART COLLECTION: Duas novas linhas para você se apaixonar!



Linha Twist:

Com sutil toque de movimento e modernidade, a linha Twist chegou chegando para levar novidades às cozinhas brasileiras e de todo o mundo. Mais um lançamento da Ceraflame para sua casa, para os seus melhores momentos. Design exclusivo e muita criatividade!



Linha Clear:

Feita para quem ama design minimalista, afinal de contas, modernidade é a essência das novas peças da linha Clear. Produtos que já estão inspirando para novas criações na cozinha, para reunir os amigos e a família em volta da mesa, servir e comer bem!



► Foto: Estúdio Gastronômico

Ah, e as novas linhas estão disponíveis também na nova cor da Ceraflame: MATTE! Aliás, essa cor ficou linda, não é mesmo? Mais uma novidade para você se apaixonar e apreciar os momentos mais incríveis ao lado de quem tanto ama.

Colecione momentos com Ceraflame!

Costela com Barbecue e Cachaça

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Grau de dificuldade: médio

▶ INGREDIENTES:

1 costela suína grande
1 limão
8 dentes de alho
1 cabeça de alho inteira cortada ao meio
Pimenta do reino a gosto
sal a gosto
1 tablete de caldo de costela
200ml de molho barbecue pronto de sua preferência
1 colher (chá) de café solúvel
2 shots de cachaça
tomates em rama para decorar

▶ MODO DE PREPARO:

Prepare o tempero em um recipiente. Esprema o limão (deixe apenas o suco), coloque a pimenta-do-reino, sal a gosto, o alho moído e o tablete de costela e reserve. Em um recipiente médio, misture o barbecue, a cachaça e o alho em pó. Mexa bem para obter uma mistura homogênea. Em uma assadeira, passe um pouco de azeite para a costela não grudar, coloque a costela e faça pequenos furos com uma faca para o tempero entrar com mais facilidade na carne. Passe o tempero já preparado com as mãos por

toda a costela, dos dois lados e posicione sobre o papel alumínio e leve ao forno por 1 hora a 180°C. Após 1 hora no forno, retire a assadeira e vire o outro lado da costela para ela assar por igual. Passados 1 hora e 30 minutos, a costela já estará suculenta e quase pronta. Abra o papel alumínio e volte-a para o forno para dourar a parte de cima juntamente com a cabeça de alho cortada ao meio. Quando estiver com o aspecto dourado em cima e macia por dentro, já está pronta. Retire novamente do forno e cubra com barbecue e decore com os tomatinhos em rama.

Sirva quente.
Bom apetite!





GLOSSÁRIO GASTRONÔMICO

STROZZAPRETI: você já ouviu falar?

Se traduzido do italiano, o nome é (no mínimo) engraçado: “Enforca padres”.

Trata-se de uma massa em formato de espiral! Segundo a história, as mulheres da Emília Romagna as preparavam antigamente para matar a fome dos padres gulosos, isso na época em que a região estava sob o domínio do Estado Pontifício.

O descontentamento cada vez maior da situação levou as cozinheiras a fazer essa massa com um formato cada vez mais grosso, pois tinham esperança de que a massa pudesse “engasgar até sufocar os padres”.

Eles não pagavam pela comida e, por isso, eram bastante odiados pela população.

E aí, sabia ou não sabia?





CONVERSANDO COM

NATURAL CHEF E CERAFLAME: A parceria que deu certo!

A nossa entrevista da edição traz a história da Escola Natural Chef, a mais nova parceira da nossa empresa. Mais uma grata surpresa da nossa história, na qual caminhos se cruzam com o mesmo propósito: levar uma vida de mais sabor e saúde a tantos brasileiros!

► Quando e como surgiu a Natural Chef?

A Escola NaturalChef foi fundada em 2016, idealizada pela nutricionista Cris Tozzo, que durante seus atendimentos em consultório sentiu a necessidade de oferecer cursos para que seus pacientes pudessem colocar em prática a alimentação saudável e funcional que era prescrita. Nessa época, a escola lançou o primeiro modelo de curso, que hoje é o Diploma NaturalChef, nosso curso de formação, com o intuito de formar profissionais da área para que pudessem repassar os conhecimentos para seus pacientes ou clientes. No ano seguinte vimos a

necessidade de expandir as modalidades de cursos para poder receber em nossa escola mais pessoas, com outros objetivos. Foi então que lançamos os cursos livres de curta duração e intensivos, que têm como objetivo receber pessoas que querem iniciar no mundo da gastronomia funcional ou aplicar novos conhecimentos e possibilidades em seu dia a dia ou negócios. Nosso principal objetivo é ensinar aos alunos maneiras de fazer o uso dos alimentos como forma de Terapia. Ensinamos a cozinhar, utilizando técnicas da culinária saudável, que abordem biodisponibilidade, preservação e/ou extração dos compostos bioativos, que são os

verdadeiros responsáveis pela manutenção da saúde dos indivíduos, prevenção e tratamento de doenças. Nós capacitamos profissionais para atuar na área de gastronomia saudável e funcional, que nos ajudam a mostrar para o mundo que podemos ter na despensa de nossa casa uma verdadeira farmácia natural, fazendo o uso exclusivo dos alimentos como forma de terapia.

► Quem está à frente da escola?

A NaturalChef hoje continua sendo conduzida pela nutricionista Cris Tozzo, que conta com uma equipe muito eficiente e preocupada com a evolução e atualização dos cursos, para sempre levar aos alunos as principais tendências do mercado da gastronomia mundial.

► Quais os tipos de cursos que a escola oferece?

Nós temos modalidades de cursos para todos! Desde os cursos de curta duração, com temas específicos e direcionados; cursos intensivos, que oferecem um tempo maior de conhecimento e imersão na gastronomia; o Clube NaturalChef, uma plataforma online com centenas de receitas e cursos disponíveis, voltada para aqueles que querem levar mais saúde para o dia a dia ou opções novas para o seu negócio; e também o Diploma NaturalChef, curso de formação, que foi como a escola começou e continua sendo o nosso principal produto, que é voltado para as pessoas que querem ir além e conhecer a fundo a gastronomia saudável e toda a sua ciência.

► E qual formação oferecem?

O Diploma NaturalChef é uma formação em Gastronomia Saudável e Funcional. É um curso que ocorre em duas modalidades: no formato presencial e no formato EAD, atingindo assim milhares de alunos no Brasil e em mais de 20 países. Nosso principal objetivo é aliar a ciência da nutrição com as técnicas da gastronomia para gerar pratos lindos, saborosos e saudáveis. O

aluno que participa desse curso se torna um NaturalChef, com amplo conhecimento na gastronomia e nutrição livre de glúten e lactose. O curso possui 10 módulos onde são amplamente aprofundados temas nas áreas da ciência, nutrição, empreendedorismo e as melhores técnicas da gastronomia funcional. Nossa ideia é capacitar nossos alunos para que estejam à frente das tendências mundiais em saúde, prevenção de doenças e culinária. O curso é ideal para quem precisa de uma profissionalização na área e ama se alimentar de forma saudável. Ensinamos mais sobre os benefícios das receitas sem glúten, sem lactose e cheias de compostos funcionais, sempre mostrando como extrair o máximo dos alimentos.

► Como vocês conheceram a Ceraflame?

A NaturalChef sempre esteve envolvida com a gastronomia saudável como um todo, sempre pensando nos melhores alimentos e combinações, mas também nos materiais e utensílios utilizados. E foi através de algumas pesquisas que, em 2016, conhecemos a Ceraflame e nos encantamos com a empresa e o material utilizado para a fabricação das panelas. Foi então que decidimos equipar a nossa cozinha com as panelas da marca, sempre indicando aos nossos alunos, para que pudessem também fazer essa ótima escolha na compra dos utensílios atóxicos e de qualidade.



► Foto: Arquivo Natural Chef

► **Quais os diferenciais que o levaram a escolher Ceraflame para ser uma parceira na formação dos alunos?**

Acreditamos que a alimentação saudável vai muito além de nutrientes. Mas também engloba temas como sustentabilidade, cadeia de produção do alimento, qualidade dos ingredientes e quais utensílios iremos utilizar. Um exemplo que damos muito aqui na NaturalChef é que: não adianta comprar ingredientes orgânicos e, na hora de cozinhar, utilizar uma panela de alumínio ou guardar o alimento em um pote de plástico. Isso porque esses utensílios liberam metais pesados ao alimento. Chamamos esses componentes de xenobióticos, e hoje em dia, através de artigos científicos, sabemos que podem trazer diversos prejuízos à saúde, desde a desregulação endócrina, envelhecimento precoce e aumento do risco de câncer. Por isso, o nosso primeiro passo ao montar nossa

cozinha, foi escolher uma marca de confiança, que trabalhe com opções de panelas e outros utensílios atóxicos. Dando o exemplo aos nossos alunos, que também buscam esse mesmo tipo de produto.

► **O que esperam da nossa parceria para o futuro?**

Nós acreditamos que a NaturalChef e a Ceraflame têm muito em comum, inclusive tendo filosofias e propósitos muito alinhados. Admiramos muito a empresa e queremos apresentá-la a muitos dos nossos alunos, para que, assim como nós, possam também ter a oportunidade de adquirir os utensílios atóxicos e de qualidade e propiciar a suas famílias e seus negócios, preparos de qualidade que vão desde os utensílios utilizados, até os ingredientes e receitas, tendo assim preparos com grande qualidade nutricional, além de muito sabor.



► Foto: Arquivo Natural Chef

6 DICAS

para manter a saúde do corpo em dia!

Falar sobre alimentação saudável é sempre muito importante, não é mesmo? Afinal de contas são as nossas escolhas diárias que se tornam aliadas do processo de bem-estar. Por isso, selecionamos SEIS importantes dicas para sua alimentação e a saúde do seu corpo ficarem sempre em dia.

Mas, antes disso, vamos entender a relação entre os alimentos e o nosso organismo! De acordo com a nutricionista Patricia Torassi, são os alimentos que nos dão energia para fazer atividades diárias, sem contar que são eles também os responsáveis por nos fornecer vitaminas, minerais, gorduras, proteínas e água. E, se juntarmos tudo isso, temos então o “combo” perfeito para o bom funcionamento do nosso corpo, para a manutenção da nossa saúde.

Quando nossa alimentação não está legal estamos propensos a muitas situações: imunidade baixa, aumento do colesterol ruim, mais chances de doenças como infarto, diabetes e até mesmo câncer, aumento da gordura corporal, queda no metabolismo, dificuldade para dormir, para se concentrar, ganhar músculos... e, além de tudo isso, e talvez o sintoma mais comum da má alimentação, o mau funcionamento do intestino.

Vamos às dicas?

1. ALIMENTOS NATURAIS:

A nossa vida é super corrida e nem sempre pensamos naquilo que comemos. Abusamos de alimentos industrializados e altamente processados, ou seja: consumimos muito sódio, gorduras saturadas e açúcar, isso sem falar nos conservantes e outros produtos químicos. Prefira sempre os alimentos naturais e faça escolhas mais inteligentes. Em vez de um hambúrguer pronto e congelado, que tal um corte magro de carne? Você pode fazer o seu próprio hambúrguer em casa. Em vez de usar caldos de carne

para temperar, por exemplo, que tal usar ervas frescas? Cebola, alho, orégano, tomilho... existem mil opções saudáveis e super saborosas.

2. RÓTULOS:

A gente sabe que nem todo mundo faz leitura dos rótulos daquilo que consome! Nem sempre é possível fugir dos industrializados. Mas, fazendo a leitura do rótulo, é possível buscar – em meio a tantos produtos industrializados – opções mais saudáveis e mais naturais. Em todos os rótulos note que o primeiro ingrediente da lista é aquele que tem maior quantidade no produto e, o último, o que tem menor quantidade. Faça escolhas inteligentes!

3.EXCESSOS:

Cuide muito da quantidade de sal e açúcar que consome em suas refeições. O excesso desses dois ingredientes são grandes vilões da alimentação saudável. Lembrem que o sal exagerado é o principal causador da hipertensão e não esqueça que o sódio também está nos refris, bolachas, massas e embutidos. Por isso, leia os rótulos para saber as quantidades que seu organismo vai receber em caso de consumo. Açúcar em excesso também faz mal: influencia a saúde do pâncreas e a regulação de insulina. Pode ser encontrado em alimentos do dia a dia em grandes quantidades, principalmente nos “carbos” feitos com farinha branca.

4.SUBSTITUA:

Se engana quem pensa que é difícil manter uma rotina de alimentação saudável. Para conseguir você só precisa de atenção e cuidado. Faça trocas inteligentes e não passe vontade de nada! Que tal um espaguete de pupunha ou abobrinha em vez do macarrão tradicional? Molho de tomate natural no lugar de molho pronto? Frango assado no lugar de frango frito?

5.FRUTAS:

Elas são presentes da natureza: ricas em vitaminas, minerais, fibras... ajudam na hidratação do organismo e no funcionamento do intestino. A dica da nutricionista é que você consuma e de 3 a 5 porções diárias. Prefira sempre as frutas da época: além de mais saudáveis e saborosas, são mais baratas e nutritivas.

6.COMBINE:

Faça combinações inteligentes e crie um menu balanceado. Estude e aprenda as suas necessidades diárias de carbo, proteínas,

gorduras, minerais, fibras e água. A “velha” história do prato colorido, com bastante variedade e quantidades certas, é a mais pura verdade. Nunca faça uma refeição com apenas uma fonte de energia, por exemplo: macarrão! Você vai consumir apenas carboidrato e, certamente, sentirá fome logo em seguida.



COLUNA

Chef Zuleika Nunes | @saboresdeliciasdazu



MOOD FOOD:

alimentos que influenciam diretamente em nosso bom humor.

Olá, meus queridos leitores!

Como sabem nossa vida é feita de escolhas, isso é fato e na alimentação não é diferente. Somos resultado do que comemos. Vocês já ouviram falar que os alimentos influenciam diretamente no humor das pessoas? Ou que o chocolate nos dá sensação de bem-estar?

Isso é a mais pura verdade. Trata-se do Mood Food (alimentos de humor); apesar de não ser um termo novo, foi criado no Japão há muitos anos, é cada vez mais tendência na gastronomia.

Vamos entender como se dá essa relação de comida e bom humor? Venham comigo! É um assunto mais técnico, mas vou explicar de forma simples para que todos possam entender e aplicar esse conceito em suas vidas!

Primeiro vamos falar sobre o termo mood food que é um movimento que prioriza a ingestão de alimentos saudáveis e nutritivos que irão produzir neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e felicidade, tais como o triptofano, serotonina, dopamina entre outros que normalmente entram em nosso organismo pela alimentação trazendo efeitos calmantes, estimulantes do humor, energéticos ou que aumentem nosso bem-estar.

O melhor é que são alimentos encontrados na natureza e que apoiam nossa saúde incondicionalmente! Exemplos disso são a vitamina C ou as vitaminas dos complexos B, como a B6 e B12 além do magnésio, carboidratos, selênio e ácidos graxos que também atuam diretamente em nosso humor; visto que quando ingerimos alimentos com esses compostos, há uma liberação de neurotransmissores que irão atuar diretamente nos impulsos cerebrais liberando

serotonina, dopamina e noradrenalina: todos trazendo bom humor e bem-estar físico e mental.

Para entender melhor, a serotonina nos causa relaxamento, otimismo e sensação de bem-estar; já a dopamina e noradrenalina aumenta nosso foco e ainda nos dá energia e disposição. Entenderam agora o motivo de ficarmos felizes quando comemos uma banana, um chocolate ou tomamos uma xícara de café, por exemplo?! Todos são ricos em triptofano aminoácido essencial que regula o bom humor, sono, memória e apetite prevenindo depressão, insônia e ansiedade.

Os alimentos considerados mood foods possuem efeitos antidepressivos, por conter magnésio e vários estimulantes do sistema nervoso como a teobromina, feniletilamina e a serotonina; esta, considerada hormônio da felicidade; isso fará com que as pessoas se sintam mais calmas e consequentemente felizes.

Porém devemos consumi-los em quantidades moderadas; alimentos assim, com consumo excessivo, pode dar uma euforia de início seguida de tristeza. Lembre-se sempre do equilíbrio.

Há vários estudos em centros de pesquisas espalhados pelo mundo que trabalham com essa relação entre alimentação e humor; a indústria já está se aproveitando disso para produzir tais alimentos, muito procurados pelos consumidores. Desses estudos tiram-se alguns alimentos que podem nos ajudar nesta busca pela felicidade por meio da alimentação como a melancia, o mel, queijos, abacate, ovos e o mamão, por serem ricos em triptofano; grão de

bico, peixes e as castanhas, por conter ômega 3 e 6, combatendo a tensão mental e a ansiedade; folhas verde escuras por conter altas doses de potássio e ácido fólico; pimentas ricas em capsaicina, aumentando a endorfina, que melhora o bem estar; ervas e especiarias, além de café, chá e leite e nossos queridos legumes e frutas. A lista de tais alimentos é enorme, esses são alguns dos principais.

É necessário entender que há alimentos que nos dá uma sensação enorme de prazer e bem-estar ao passo que nos alimentar mal danifica nosso cérebro, já que causa o chamado estresse oxidativo, que é quando os radicais livres são liberados em nosso corpo.

Concluindo podemos sim fazer de nossa alimentação uma aliada da felicidade utilizando-se de bons hábitos alimentares. Hipócrates, pai da medicina, é autor de uma frase bem famosa: “Que teu remédio seja teu alimento, e que teu alimento seja teu remédio”.

Então meus caros leitores, gostaram de aprender um pouco sobre mood food? Agora para colocar em prática nosso aprendizado vou deixar para vocês uma receita incrível de moqueca de banana da terra, riquíssima em triptofano que com certeza vai te deixar bem feliz!! Quer uma dica perfeita para arrasar ainda mais na receita e arrancar elogios?! Utilize uma das lindas panelas da Ceraflame que além de ser 100 % atóxicas, irão conservar todos os nutrientes dos alimentos, trazendo mais saúde para sua família; além de serem lindamente coloridas e o mais especial é que você poderá finalizar no forno; sem contar que ficarão lindas em sua mesa! com certeza tantos benefícios irá trazer ainda mais felicidade para você e sua família.

Amei falar desse assunto com vocês, até a próxima coluna!



Moqueca de banana da terra

Rendimento: 4 porções

▶ INGREDIENTES:

- 4 bananas da terra
- 1 cebola picada em brunoise
- 2 tomates concassées (sem pele ou semente, cortados em cubinhos)
- ½ pimentão verde picado em rodela
- ½ pimentão vermelho picado em rodela
- ½ pimentão amarelo picado em rodela
- 4 dentes de alho picados em brunoise
- 4 colheres de sopa de dendê
- 2 xícaras de chá de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Pimenta malagueta ou dedo de moça (sem as sementes)
- Pimenta do reino
- Tempero a gosto
- Cheiro verde picado
- 1 folha de louro

▶ MODO DE PREPARO:

Numa panela Ceraflame aqueça o azeite de oliva e o dendê. Refogue a cebola e o alho. Deixe dourar levemente. Acrescente o tomate, folha de louro e os pimentões e mexa de vez em quando até murchar um pouco. Coloque o leite de coco e tempere a seu gosto. Acrescente a pimenta malagueta e a pimenta do reino. Tampe a panela

e deixe cozinhar 10 minutos em fogo baixo. Enquanto isso, pique as bananas: pique cada banana em três partes, depois cada pedaço ao meio. Acrescente ao molho. Se achar que o molho está grosso, coloque um pouco de água quente. As bananas devem afundar nesse molho, pelo menos até de cada pedaço. Acerte o tempero. Tampe a panela e cozinhe as bananas por aproximadamente 10 minutos, ou até estarem macias. Acrescente o cheiro verde no final.

Sirva com arroz branco ou com uma farofa de castanhas.







Olá pessoal. Tudo bem?

Já estamos em julho, o inverno chegou e as festas caipiras que tanto adoramos também. É época de recomeço com o retorno das festas presenciais, então já no embalo dessa fase boa do ano, trago aqui uma ideia de bolo de milho super cremoso que vai arrebatá-lo os festejos e fazer a alegria de toda a família.

Vamos lá?

Bolo de milho cremoso de liquidificador

▶ INGREDIENTES:

2 latas de milho sem soro

1 xícara de leite

2 xícaras de Fubá

2 xícaras de açúcar

1 xícara de óleo de milho

1 colher de Polvilho azedo

1 colher de sopa manteiga

1 colher de sopa fermento

▶ MODO DE PREPARO:

Unte uma forma Ceraflame da sua preferência com óleo de milho. No liquidificador coloque todos os ingredientes menos o fermento, bata por 4 minutos, coloque o fermento e bata somente para misturar, despeje na forma e leve para assar à 190°C por 1 hora se fizer em forma alta e 50 minutos em forma baixa. Bom apetite.





Foto: Fred Tibau

COLUNA

da Elis / @cozinhandocomelis



Pão de batata doce roxa

▶ INGREDIENTES:

- 1 batata doce roxa de aproximadamente 500g
- 320ml de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 15g de fermento biológico fresco
- 3 colheres de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de sal
- 3 e 1/2 xícaras de farinha de trigo

▶ MODO DE PREPARO:

Enrole em papel toalha a batata doce roxa. Borrife água e leve ao micro-ondas em potência alta por 5 minutos. Descasque e amasse bem a batata ainda quente, reserve. Em um bowl coloque 320ml de leite, 2 colheres de sopa de açúcar, 15g de fermento biológico fresco, 3 colheres de manteiga em temperatura ambiente, a batata doce amassada, 1 colher de chá de sal, 3 1/2 xícaras de farinha de trigo em média. Misture tudo e com as mãos sove a massa até ficar bem lisa. Deixe crescer até dobrar de volume. Sove novamente e modele os pães de hambúrguer. Coloque em cocottes de 300ml untadas e enfarinhadas e deixe crescer até

dobrar de volume. Leve para assar em forno já preaquecido em 180°C por aproximadamente 45 minutos. Espere esfriar um pouco, desenforme e sirva.

Espero que gostem... Bom apetite!
Com carinho,

Elis!







DECORAÇÃO & MESA POSTA

Ceraflame Decor: uma linha de cerâmicas para decorar e deixar sua casa ainda mais bonita!

Na foto apresentamos a vocês o vaso godê, que temos em três tamanhos: 32cm, 22.5cm e 11cm, além do cachepot godê 8cm. Essas peças estão disponíveis nas cores azul reagente, vermelho reagente, cobalto, amarelo, grafite, ocre, preto e branco fosco... opções para combinar com diferentes tipos de decoração, harmonizando com muitos ambientes.

Para você que adorou essa novidade, trazemos 7 dicas de flores que ficarão lindas na sua casa e nas nossas peças, é claro!

1 Orquídea: delicada e charmosa, é uma das queridinhas de quem ama decoração. Flor que adora sol, mas evite exageros. Deixe suas orquídeas perto de uma janela, com claridade, sem que elas peguem sol o dia inteiro. Ambientes com muito vento ou umidade também não são indicados.

► Foto: kiritly | Pixabay



2 Violeta: coloridas e delicadas, são comuns em vasos e jardins. Flor bastante fácil de cuidar e colorida, é encontrada no branco, rosa, roxo e bicolor. Não têm aroma, chamam atenção pelos tons vivos e alegres e gostam de luminosidade. Não respondem bem em locais abafados ou com luz direta do sol.

3 Jasmin: tem aroma doce e inconfundível, sinônimo de casa sempre perfumada. Para que floresça em áreas internas, precisar ficar perto de uma janela e receber bastante luz solar. Demanda cuidados simples e práticos e precisa da terra sempre úmida, mas não encharcada. Use um palito para verificar a situação do solo e não errar na hora de regar sua flor.

4 Begônia: planta versátil e ornamental, pode ser plantada em jardins ou colocada em vasos. Nos modelos da Ceraflame Decor vão ficar ainda mais lindos. Existem diferentes tipos de begônia e, para que elas floresçam durante todo o ano, devem receber luz indireta.

7 Lavanda: é famoso pelo aroma, muito usada para decorar e para fins cosméticos e medicinais. Tem propriedades relaxantes e calmantes, auxilia no combate à insônia e à ansiedade. Flor de fácil cultivo, adora sol, solo calcário e terra bem drenada. A rega deve ser feita a cada dois dias ou uma vez por semana se o ar estiver muito úmido.



► Foto: ha11ok | Pixabay

6 Bromélia: simples de plantar e cultivar. Laranja, vermelha ou amarela, essa planta adora iluminação, mas não indicamos que fique exposta direto ao sol. Limpe seu meio com frequência para evitar o acúmulo de mosquitos. O solo deve estar sempre úmido. Nos dias mais quentes, que tal usar um borrifador para umedecer?



► Foto: @wirestock | Freepik

5 Lírio da paz: purifica o ar e carrega boas energias. Flor clássica e elegante, evite deixá-la exposta direto ao sol e mantenha a terra sempre úmida. O melhor local é perto de janelas ou no ambiente mais quente da casa. A técnica do palito é a melhor para ter certeza se você precisa ou não regar.



► Foto: HOrwin56 | Pixabay



Ceraflame cookware

O sabor de uma vida saudável

Ceramarte Ltda.
Rua Adolfo Konder, 70
CEP: 89295-000 | Rio Negrinho – SC
SACC: 0800 644 6444 – Fone: 47 3203-5000
sacc@ceraflame.com.br

Acompanhe-nos pelas redes sociais:



www.ceraflame.com.br