



ANO 18 - Nº 18.4 - 2014

ASSISTA - NET 29 | SKY 19 | OI TV 78 | PARABÓLICA

www.shoptime.com/catalogo

4003 1020 capitais | 021 11 4003 1020 demais localidades

A close-up photograph of a strawberry cake. The cake is a vibrant red color, likely from strawberry puree or food coloring. It is sliced open, revealing a thick, smooth, and glossy white cream filling. The texture of the cake appears moist and tender. The background is a warm, out-of-focus orange-brown color.

RECEITAS SHOPTIME



Olá!

Que bom que você está aqui. Seja bem-vindo ao livro de receitas do Shoptime.

Nessa edição, selecionamos receitas coloridas e cheias de sabor para deixar seu dia a dia mais gostoso. São pratos que você vai conseguir fazer em casa com a maior facilidade! Assim, mesmo nos dias mais corridos, não tem desculpa para não aproveitar cada refeição.

Desejamos que você desfrute de cada página desse livro!

Equipe Shoptime



facebook.com/
canalshoptime



@canalshoptime



twitter.com/
canalshoptime



+canalshoptime



@shoptimeoficial



youtube.com/
canalshoptime

Entradas

Salada Colorida
Gazpacho Carioca
Tomate Recheado



Prato Principal

Lasanha de Berinjela
Omelete de Queijo Branco com
Alho Poró
Tapioca Vegetariana



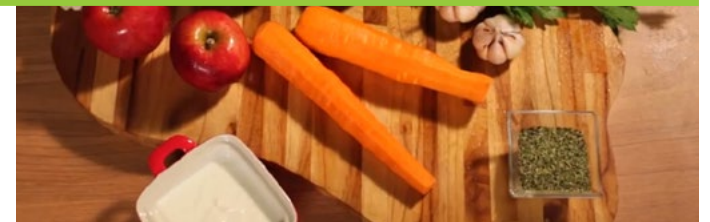
Sobremesas

Paleta Mexicana
Sorvete Frito
Bombons de Yonanas



Sucos

Suco Seca Barriga
Suco Detox
Limonada Suíça
Suco Pré Treino



Entradas

Salada Colorida

Ingredientes

1 maçã
1 cenoura ralada
3 xícaras de repolho roxo
3 xícaras de repolho branco
1 xícara de talos de salsão
1 pote de iogurte natural desnatado
2 colheres de sopa de azeite
Orégano a gosto
2 dentes de alho amassados
1 limão
Sal a gosto

Como Fazer

Pique a cenoura, os repolhos e o talo de salsão. Você pode usar um processador.

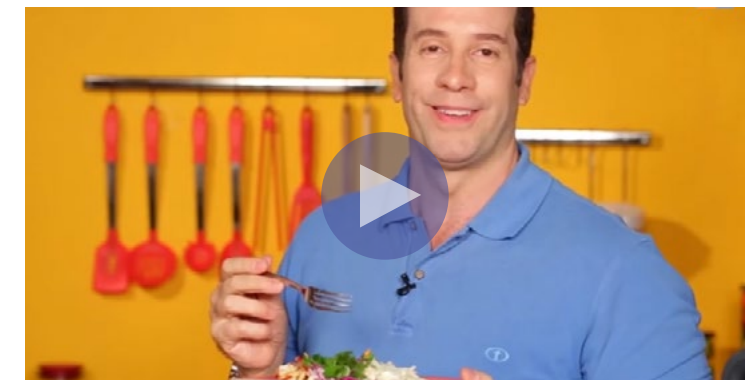
Corte a maçã em 4 e retire as sementes antes de picar.

Ficadica: Pingue o limão na maçã para que ela não escureça.

Molho:

Misture o iogurte com o alho picado, o azeite, o orégano e o sal.

Decore com uma folha de salsão.



Gazpacho Carioca

Ingredientes

1 Pepino
5 tomates
1/2 Cebola
1 Fatia de pão
1 Dente de alho

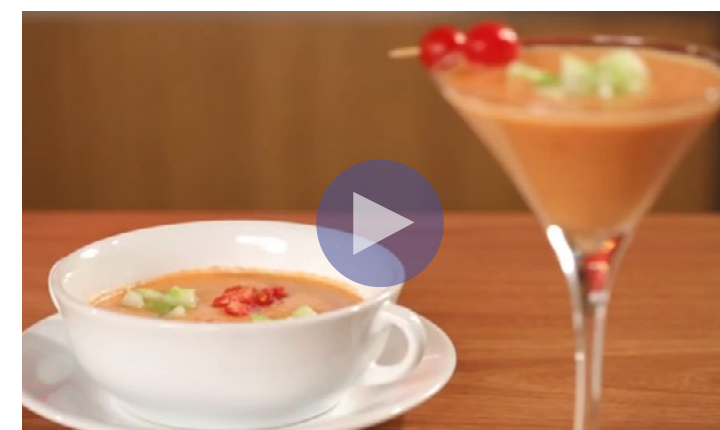
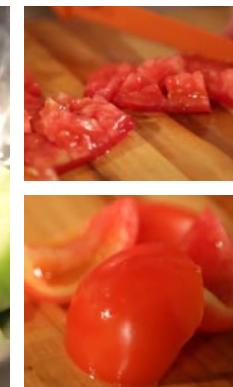
Como Fazer

Descasque e o pepino e corte uma parte em rodellas grossas e a outra parte em cubos. Reserve.

Ficadica: Para o pepino ficar menos indigesto, coloque um pouco de sal e deixe descansar no escorredor por 30 minutos.

Bata no liquidificador o pão, o azeite, o vinagre tinto, a pimenta do reino, o sal, o alho, o tomate e o pepino. Se necessário, coloque um pouco de água para bater melhor. Bata até virar um creme homogêneo.

Leve à geladeira. Na hora de servir, misture bem e coloque os cubinhos de tomate e pepino para decorar em cada prato.



Tomate Recheado

Ingredientes

8 Tomates
8 Colheres de Arroz pronto
1 Colher de sopa de pimentão vermelho
1 Colher de sopa de pepino
1 Colher de sobremesa de alcaparras picadas
8 Azeitonas verdes
Azeite a gosto
Pimenta do reino a gosto

Como Fazer

Limpe os tomates e corte a tampa deles. Com a ajuda de uma colher de café, retire a parte interna das sementes e tempere com um pouco de sal.

Deixe os tomates escorrendo, colocando a parte cortada para baixo, por uns 15 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio.

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes, tempere com o azeite e a pimenta do reino. Depois é só rechear os tomates.

Fica Dica: Uma boa opção para decorar é usar ovo cozido picado e rodelinhas de cebolinha verde.



Prato Principal

Lasanha de Berinjela

Ingredientes

2 berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas, no sentido do comprimento
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
2 sachês de molho de tomate pronto (ou molho caseiro, se preferir)
200g de mussarela
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta a gosto

Como Fazer

Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho para dourar. Acrescente o molho de tomate e tempere a gosto com sal e pimenta.

Quando o molho levantar fervura, vá colocando aos poucos as fatias de berinjela para que cozinhem levemente.

Em seguida, monte as camadas da lasanha em um refratário. Comece pelas fatias de berinjela, colocando em seguida o molho e, depois, a mussarela. Repita este processo até o final: berinjela, molho e mussarela. Pra finalizar, coloque mais queijo e molho. Jogue um pouco de parmesão por cima pra deixá-la mais bonita antes de gratinar.

Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus e deixe a lasanha gratinando por 25 minutos.

Fica dica: Para ficar uma lasanha vegana, troque a mussarela por tofu e adicione carne de soja moída.



Prato Principal

Omelete de Queijo Branco com Alho Poró

Ingredientes

4 ovos inteiros
3 colheres de queijo branco picadinho
2 colheres de alho poró fatiado
Um pouco de leite
Sal e ervas frescas a gosto

Como Fazer

Bata os 4 ovos com um fuet ou um garfo.

Fica dica: Quebre cada ovo de uma vez, acrescentando um por um na receita. Dessa forma, se algum estiver estragado, não vai ser misturado aos outros ingredientes.

Acrescente o alho poró, as ervas e uma pitada de sal. Coloque um pouquinho de leite e misture mais um pouco.

Coloque uma parte da mistura na Omeleteira elétrica ou em uma frigideira untada, acrescente o recheio e cubra com mais um pouco da mistura de ovos. Espere a luz da Omeleteira acender, indicando que a receita está pronta. Ou, se fizer na frigideira, deixe a omelete dourar dos dois lados.



Tapioca Vegetariana

Ingredientes

500 gramas de fécula de Mandioca
250 gramas de beterraba
2 porções (pequenas) de broto de feijão
350 ml de azeite
5 gramas de alho picado
70 gramas de queijo parmesão ou de tofu defumado
Sal a gosto

Como Fazer

Extraia o suco de beterraba em uma centrífuga e reserve. Coloque em um recipiente a fécula de mandioca e acrescente o suco aos poucos. Vá mexendo com a mão para poder sentir que está hidratando corretamente. Quando ela ficar com aparência de areia úmida, é porque já está no ponto.

Passe a massa em uma peneira, pra ficar bem fininha, e reserve. Para fazer o recheio com parmesão, pegue uma porção de broto de feijão e faça um refogado rápido. Para o de tofu, que tem um sabor mais marcante, use o broto cru mesmo.

Agora, corte o queijo parmesão ou o tofu defumado em fatias. Em uma frigideira bem quente e em fogo médio, coloque a massa e espalhe. Se preferir, adicione sal a gosto.

Quando ela estiver bem unida, é só virar e adicionar o recheio. Preencha só a metade da tapioca, para dar espaço para dobrar. Deixe o queijo derreter um pouquinho e pronto!



Paleta Mexicana

Ingredientes

1 caixinha de morango (limpos)
1 colher de sopa de açúcar de confeitado
1/2 xícara de café de água
Suco de 1 limão
1 lata de leite condensado
4 copos descartáveis de 180 ml
32 copos descartáveis de 50 ml
4 palitos de picolé
1 rolo de papel filme

Como Fazer

Antes de começar, arrume os copos descartáveis. Eles serão as forminhas de picolé. Para cada copo de 180ml, empilhe 8 copos de 50ml.

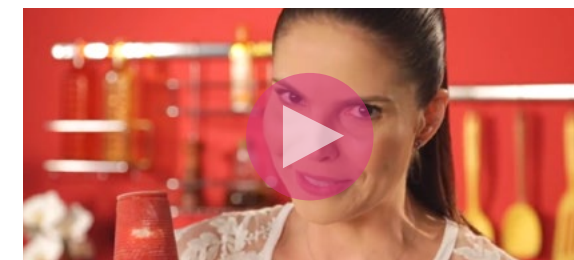
Coloque no liquidificador os morangos, o açúcar, a água e o suco de limão. Bata até ficar um suco homogêneo. Encha apenas 3 dedos de cada copo grande e guarde o suco que sobrar na geladeira pra usar depois.

Pegue a pilha de copos pequenos e coloque dentro do copo maior. Ele vai fazer o espaço para o recheio entrar. Corte um pedaço de papel filme e embrulhe para a pilha de copinhos não sair. Leve ao freezer e deixe congelar por uma hora ou mais. O importante é que o seu suco fique bem durinho.

Preencha o espaço com o leite condensado, mas não encha muito! Deixe um espaço de um dedo para finalizar com o suco que ficou na geladeira.

Fica Dica: Se o seu suco estiver muito congelado e você não conseguir tirar a pilha de copinhos do meio, é só colocar um pouco de água morna dentro dele e jogar fora quando ele desgrudar do sorvete..

Coloque os palitos no centro dos picolés. Leve ao freezer e deixe congelar por 24 horas. Para desenformar, é só rasgar o copinho com ajuda de uma faca ou tesoura.



Mousse de Maracujá

Ingredientes

2 caixas de gelatina de maracujá
2 xícaras de água quente
1/2 xícara de suco de maracujá
2 xícaras de leite
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite sem soro

Como Fazer

Misture a água com a gelatina, mexendo bem até diluir todo o pozinho.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando a gelatina por último, e bata tudo.

Leve ao freezer por, mais ou menos, 20 minutos para chegar à consistência certa.



Bombons de Yonanas

Ingredientes

4 Bananas bem maduras

1 e 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (amora, framboesa, mirtilo e morango)

250g de chocolate meio amargo derretido

50g de castanha de caju triturada

Forminhas de papel

Como Fazer

Tire as frutas do congelador mais ou menos 10 minutos antes de começar o preparo. Coloque as frutas na sua Yonanas Fun Kitchen, alternando as bananas com as frutas vermelhas.

Coloque um pouco de chocolate derretido na forminha de papel e leve ao freezer.

Depois que o chocolate endurecer, retire do freezer e recheie cada um com uma bola de Yonanas, que você pode fazer com uma colher de sorvete. Retire as forminhas de papel e cubra os bombons com chocolate derretido e castanha de caju.



Suco Seca Barriga

Ingredientes

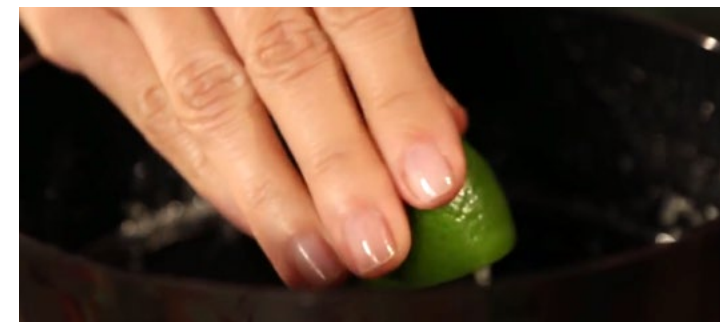
1/2 Berinjela crua
2 Limões
1 litro de água



Como Fazer

Corte a berinjela em fatias (sem descascar). Coloque a água em uma jarra com as fatias de berinjela. Esprema os limões e coloque o suco na jarra. Misture e conserve na geladeira.

Fica dica: Tome esse suco 20 minutos antes do almoço. Ele auxilia na digestão e no bom funcionamento do organismo.



Suco Detox

Ingredientes

2 laranjas descascadas, sem a pele branca
3 folhas de couve
1 gengibre
Gelo



Como Fazer

Se você for fazer no liquidificador, antes de colocar os ingredientes, você deverá cortá-los em pedaços bem pequenos e retirar as sementes. E, depois de batido, você vai precisar coar. Se for usar uma centrífuga, é só colocar no cilindro.

Coloque as folhas de couve bem lavadas com o talo. Em seguida, acrescente a laranja e o gengibre.



Limonada Suíça

Ingredientes

2 Limões Taiti ou Siciliano

1 L de água

Açúcar a gosto

Gelo

Como Fazer

Lave bem os limões com uma esponja própria para alimentos. Corte-os em quatro pedaços. Tire as sementes e o miolo, é ele que deixa a limonada amarga.

Depois, corte em pedaços menores para ficar mais fácil de bater. Coloque os limões o açúcar, a água e o gelo no liquidificador e bata.

Fica dica: Se quiser o suco mais doce e cremoso, troque o açúcar por leite condensado.



Sucos

Suco Pré Treino

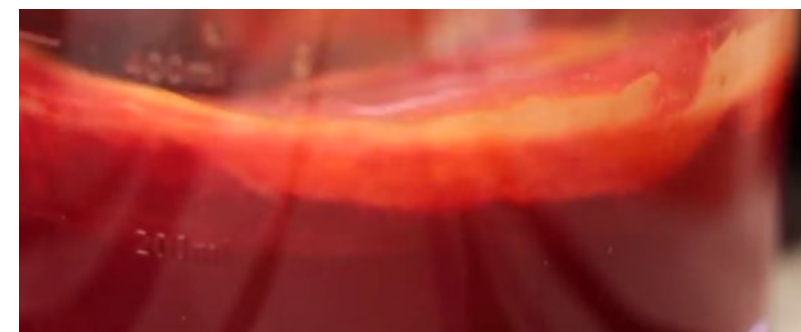
Ingredientes

3 Cenouras
1 Beterraba
2 Punhados de salsa
Gengibre a gosto

Como Fazer

Descasque a cenoura, a beterraba e o gengibre e lave a salsa. Em uma centrífuga de sucos, coloque as cenouras, depois a beterraba, em seguida a salsa e por último o gengibre inteiro.

Fica dica: antes de começar qualquer dieta ou prática de exercícios é fundamental consultar um especialista.





Mais receitas no canal www.youtube.com/shoptime