Marmitas gourmet

com Caro Gall



edu K

OLÁ, INTERNAUTA!

Alimentar bem e ainda com praticidade é um desafio todos os dias! E ainda aliar sabor é o que a expert Caro Gall nos trouxe neste incrível curso cheio de cores e sabores.

Foram mais de quinze receitas entre saladas, entradas, pratos quentes e até sobremesas.

Além das dicas de conservação, embalagens para você assimilar cada aula e quem sabe até iniciar seu negócio com marmitas !

Aproveite!

Bons estudos,
Equipe eduK

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 2

Sopa fria de abóbora com ervas



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes

- 3 litros de água
- 200 g de cebola sem casta cortada ao meio
- 200 g de abobrinha em rodelas
- 200 g de cenoura em rodelas
- 100 g de salsão em talos
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de manjericão
- 50 g de cebola picada
- 50 g de alho porro picado
- 40 ml de azeite
- 1, 5 kg de abóbora sem casca picada
- 10 g de sal
- 10 g de pimenta preta
- 20 g de ceboulette picada

Preparo

- Colocar em uma panela a **água**, a **cebola cortada** ao meio, a **abobrinha**, a **cenoura**, o **salsão**, o alecrim e o **manjericão**. Este é caldo base de legumes.
- Levar ao fogo até levantar fervura. Desligar, coar e reservar o líquido.
- Em uma panela suar a **cebola picada** e o **alho porro** no **azeite**.
- Acrescentar a **abóbora** e o **caldo de legumes**
- Deixar cozinhar até ficar bem macia.
- Colocar o sal e a pimenta.
- Bater em um liquidificador.
- Levar para geladeira.
- Depois de fria, colocar nos potes, salpicar o **ceboulette** e está pronto para consumo.

Dica

Usar as abóboras tipo a cabocha e a abóbora de pescoço também conhecida como brasileirinha ou seca.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 2

Salada de três grãos com frutas e castanhas



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 4 a 5 porções

Ingredientes

- 200 g de arroz integral
- 200 g de lentilha
- 200 g de grão de bico
- 100 g de cebola roxa picada
- 150 ml de azeite
- 20 g de sal
- 20 g de pimenta preta moída
- 50 g de gergelim preto
- 1 ramo de cebolinha picada
- 1 ramo de salsinha picada
- 40 ml de aceto balsâmico
- 100 g de damasco seco picado
- 100 g de ameixa seca picada
- 60 g de castanha do para picado
- 60 g de nozes picada

Preparo

- Cozinha os grãos (**arroz, lentilha, grão de bico**) separadamente até ficarem macios
- Reservar
- Em uma panela selar a **cebola roxa** em metade do **azeite**
- Acrescentar os grãos e temperar com **sal** e **pimenta**. Retirar do fogo
- Transferir para uma travessa acrescentar o **gergelim**, a **cebolinha**, a **salsinha**.
- Colocar o restante do azeite, o **aceto balsâmico** e as frutas secas (**damasco, ameixa seca, nozes**)
- Por cima salpicar as **castanhas**.
- Colocar nas marmitas

Dica

Pode substituir o aceto balsâmico por outro ingrediente acido como limão ou vinagre.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 3

Tomate assado recheado com creme de legumes



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes

- 500 g de tomate caqui inteiros
- 80 g de cebola picada
- 50 g de alho porro picado
- 20 ml de azeite
- 100 ml de leite desnatado
- 80 g de floretes de brócolis
- 80 g de floretes de couve-flor
- 200 g de requeijão light
- 10 g de sal
- 10 g de pimenta preta
- 10 g de manjericão em folhas
- 60 g de queijo muçarela light

Preparo

- Cortar os **tomates** ao meio, no sentido horizontal.
- Retirar as sementes e reservar.
- Em uma panela selar a **cebola** e o **alho porro** no azeite.
- Acrescentar o **leite**, deixar ferver, colocar os **floretes de brócolis** e **couve-flor**.
- Deixar cozinhar por 1 minuto.
- Colocar o **requeijão**, o **sal** a **pimenta**. Retirar do fogo.
- Colocar o **manjericão**.
- Rechear os tomates.
- Colocar a **mussarela** por cima.
- Levar ao forno, já aquecido, em temperatura média, por 5 minutos.
- Retirar, deixar esfriar e colocar nas marmitas.

Dica

Os legumes podem ser substituídos por outros de sua preferência. Ou se quiser colocar uma proteína animal. Pode agregar frango desfiado, atum, carne moída ou mesmo peito de peru light.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 3

Enformado de abobrinha com queijos e pesto de manjericão



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes

Pesto

- 1 maço de folhas de manjericão
- 15 g de alho
- 100 g de parmesão
- 30 g de nozes
- 200 ml de azeite

Enformado

- 200 g de abobrinha fatiada
- 30 ml de azeite
- 200 g de queijo cottage
- 350 g de ricota
- 100 g de tomate picado sem semente
- 80 g de azeitona preta picada
- 10 g de cebolette picada
- 9 g de sal
- 10 g de pimenta preta

Preparo

Pesto

- Em um processador colocar as folhas de **manjericão**, o **alho**, o **parmesão**, as **nozes** e aos poucos ir colocando o azeite. Reservar o pesto.

Enformado

- Selar as fatias de **abobrinha** em uma frigideira antiaderente com um fio de **azeite**. Reservar.
- Em uma travessa colocar o **queijo cottage**, a **ricota**, o **tomate**, a **azeitona**, a **cebollete** e temperar com **sal** e **pimenta**.
- Em uma forma para petit gateau colocar fatias de abobrinha, rechear com o creme de queijo.
- Levar a geladeira por 30 minutos.
- Desenformar e colocar o pesto por cima.

Dica

Para melhor fatiar a abobrinha um utensílio bem utilizado na gastronomia é o mandolina, nome em francês, conhecido no Brasil com mandolin, peça chave em uma cozinha.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Aula 4

SANDUÍCHE DE PÃO CASEIRO, ROSBIFE ARTESANAL E MOLHO DE MOSTARDA

VALIDADE: 24 horas

RENDIMENTO: 10 porções

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Ingredientes

Pão caseiro

- 600 g de farinha trigo branca
- 300 g de farinha trigo integral
- 10 g de semente de chia
- 10 g de linhaça
- 20 g de farelo de aveia
- 10 g de sal
- 5 g de adoçante
- 50 ml de azeite
- 30 g de fermento biológico para pães
- 600 ml água morna

Rosbife artesanal

- 1 kg de filé mignon peça limpa
- 10 g de sal grosso
- 10 g de pimenta preta moída

Molho mostarde e montagem

- 50 g de mostarda
- 30 g de mel de agave
- 200 ml de creme de leite light
- 10 g de molho de soja light
- 150 g de folhas verdes ou mini brotos - montagem

Preparo

Pão caseiro

- Em uma vasilha colocar as **duas farinhas** (trigo branca, integral)
- Acrescentar as **sementes** (chia e linhaça) e o **farelo**
- Colocar o **sal** e o **adoçante**
- Colocar o **azeite** (metade)
- Misturar tudo
- Colocar o **fermento biológico**
- Colocar a **água** aos poucos e mexer até ficar em ponto mole. A massa deve ser bem líquida
- Colocar a massa em uma forma de pão de forma ou bolo inglês
- Deixar descansar a massa por 40 minutos e levar ao forno pré aquecido por 40 minutos em temperatura média
- Retire do forno e reserve.

Rosbife artesanal

- Aquecer uma frigideira, temperar o **filé** com o **sal grosso** e a **pimenta**, colocar a outra metade do azeite e selar o filé mignon. Resevar.

Molho mostarde e montagem

- Em uma vasilha misturar a **mostarda**, o **mel**, o **creme de leite** e o **shoyo**
- Montar o sanduíche com fatias de pão, fatias do rosbife, molho e a salada de **folhas verdes** ou mini brotos

Dica

Existem tipos diferentes de mostardas, a Dijon um tipo francesa, é bem forte e não precisa utilizar muito para dar sabor.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 5

Risoto de quinoa ao colorido de beterraba



VALIDADE: 24 horas

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes

- 180 g de beterraba
- 200 g de quinoa
- 15 g de cebola picada
- 15 g de alho porro picado
- 30 ml de azeite
- 50 ml de vinho branco
- 80 g de creme de leite light
- 100 g de parmesão light (ralado)
- 10 g de sal
- 10 g de pimenta preta
- 1,5 l de caldo de legumes
- 15 g de cebolinha verde picada
- 20 g de amêndoas torradas em lâminas

Preparo

- Cozinhar em água, a **beterraba** até ficar bem macia. Retirar a casca e bater em um processador. Reservar
- Cozinhar a **quinoa** em água abundante até ficar macia. Escorrer a quinoa. Reservar
- Em uma panela suar a **cebola** e o **alho porro** no **azeite**. Acrescentar o quinoa e colocar o **vinho**. Deixar evaporar
- Acrescentar a beterraba, o **creme de leite** e o **parmesão**
- Ajustar o **sal** e a **pimenta**
- Colocar o **caldo de legumes** para deixar mais úmido
- Salpicar a **cebolinha verde** e as **amêndoas**
- Colocar nas marmitas

Dica

Para cozinhar a quinoa e deixá-la soltinha inicie o processo de cocção com a água já fervendo.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 5

Nhoque de cenoura aos quatro queijos light



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes

- 200 g de cenoura
- 150 g de ricota ralado bem fino
- 20 g de sal
- 20 g de pimenta preta
- 1 ramos de tomilho
- 1 g de noz moscada
- 10 g de cebola picada
- 10 g de alho porro picado
- 20 ml de azeite
- 300 ml de leite desnatado
- 40 g de requeijão light
- 40 g de queijo cottage
- 40 g de cream cheese light

Preparo

- Cozinhar a **cenoura**, depois de cozida e processar
- Misturar a cenoura com a **ricota**
- Temperar com metade do **sal** e **pimenta**
- Acrescentar o **tomilho** e a **noz moscada**
- Misturar e formar bolinhas
- Em uma panela suar a **cebola** e o **alho porro** no **azeite**
- Acrescentar o **leite** e os **queijos**, deixar cozinhar
- Regar os nhoques com o molho quente

Dica

Os queijos podem ser substituídos por outros de sua preferência, ou então utilizar dois ou três tipos somente.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 6

Moqueca de banana da terra



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes

- 10 g de cebola picada
- 10 g de alho porro picado
- 30 g de pimentão vermelho picado
- 20 ml de azeite
- 400 g de tomate pelati
- 200 g de leite de coco
- 250 g de banana da terra
- 10 g de sal
- 5 g de pimenta dedo de moça picada
- 5 g de coentro picado

Preparo

- Em uma panela suar a **cebola**, o **alho porro** e o **pimentão** no **azeite**
- Acrescentar o tomate pelati
- Colocar o **leite de coco** e as **bananas**
- Temperar com **sal**, a **pimenta** e o **coentro**
- Montar nas marmitas

Dica

A banana não pode estar muito madura, senão desmancha no molho.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



Aula 6

PEIXE AO MOLHO DE PALMITO E BATATA DOCE COM MEL DE AGAVE

VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 1 porção

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Ingredientes

Batata

- 60 g de batata doce em rodelas
- 15 g de mel de agave

Molho de palmito

- 5 g de cebola picada
- 5 g de alho porro picado
- 8 ml de azeite
- 100 g de creme de leite light
- 10 g de mostarda Dijon
- 50 g de palmito em rodelas
- Sal e pimenta – Q.B

Peixe e montagem

- 4 g de sal
- 4 g de pimenta preta
- 180 g de filé de peixe branco
- 7 ml de azeite
- 3 g de manjericão – montagem

Preparo

Batata

- Cozinhar a **batata doce**. Depois de macia, desligar o fogo e acrescentar o **mel** com ela ainda quente

Molho de palmito

- Suar a **cebola**,o **alho porro** e o **azeite**
- Acrescentar o **creme de leite** e a **mostarda**
- Colocar as rodelas de **palmito**. Temperar com **sal** e a **pimenta**.

Peixe e montagem

- Temperar o peixe com o **sal** e a **pimenta**
- Selar o filé de peixe branco, em uma frigideira anti aderente com o azeite
- Montar a marmita com o **peixe**, o molho por cima e a batata doce. Salpicar o **manjericão**

Dica

Hoje existe uma dificuldade em achar peixes de boa qualidade por preços razoáveis. A opção para marmitas pensando na relação custo x benefício, é a tilápia vendida como Saint Peter. Prefira sempre o fresco. Nas regiões que possuem costa litorânea usar sempre o peixe da região.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 7

GALINHADA CHIQUE



VALIDADE: 48 horas

RENDIMENTO: 2 porções

INGREDIENTES

- 150 g de frango (peito em cubos)
- 8 g de sal
- 8 g de pimenta preta
- 10 g de alho porro picado
- 30 ml de azeite
- 200 g de arroz integral
- 10 g de cebola picada
- 50 g de cenoura picada
- 50 g de milho em grãos
- 1,5 L de caldo de legumes caseiro
- 5 g de salsinha picada

PREPARO

- Temperar os cubos de **frango** com **sal**, **pimenta** e o **alho porro** picado
- Em uma panela selar os frangos com o **azeite**
- Acrescentar o **arroz**. Deixar refogar
- Colocar os legumes (cenoura e milho) temperar com sal e pimenta
- Cozinhar com o **caldo de legumes** por 20 minutos
- Quando estiver pronto salpicar a **salsinha**

Dica

Utilizar peito de frango para ficar menos calórico.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 8

Pudim de doce de leite diet



VALIDADE: 3 dias

RENDIMENTO: 6 a 8 porções

Ingredientes

- 200 g de leite condensado diet
- 200 g de doce de leite diet
- 600 ml de leite desnatado
- 130 g de ovos
- 2 g de baunilha (extrato)

Preparo

- Bater **todos os ingredientes** no liquidificador
- Colocar em forminhas
- Levar ao forno em banho Maria por 40 minutos. Forno médio.

Dica

Colocar papel laminado nas forminhas para não entrar água.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 8

Pudim de capuccino diet



VALIDADE: 3 dias

RENDIMENTO: 6 a 8 porções

Ingredientes

- 200 g de leite condensado diet
- 200 g de doce de leite diet
- 600 ml de leite desnatado
- 130 g de ovos
- 2 g de baunilha (extrato)
- 50 g de capuccino pó diet

Preparo

- Bater **todos os ingredientes** no liquidificador
- Colocar em forminhas
- Levar ao forno em banho maria por 40 minutos. Forno médio.

Dica

Depois de retirar da forminha, salpicar pó de cacau para intensificar o paladar.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 8

Pudim de coco diet



VALIDADE: 3 dias

RENDIMENTO: 6 a 8 porções

Ingredientes

- 200 g de leite condensado diet
- 200 g de doce de leite diet
- 600 ml de leite desnatado
- 130 g de ovos
- 2 g de baunilha (extrato)
- 50 g de farinha de coco

Preparo

- Bater **todos os ingredientes** no liquidificador
- Colocar em forminhas
- Levar ao forno em banho maria por 40 minutos. Forno médio.

Dica

Pode substituir a farinha de coco por coco fresco.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 8

Calda de Pudim diet

Ingredientes

- 200 g mel de agave
- 100 ml água
- 5 ml adoçante
- Raspas de laranja – Q.B

Preparo

- Coloca todos ingredientes na panela e levar para ferver até ponto de calda.
- Retirar do fogo e aplicar

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 9

Abacaxi caramelizado com farofa de castanhas e calda de limão



VALIDADE: 24 horas

RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes

- 480 g de abacaxi fatiado
- 50 g de manteiga
- 120 g de mel de laranja
- 30 g de suco de limão
- 80 g de leite condensado diet
- 25 g de castanha do caju
- 25 g de castanha do Pará
- 25 g de nozes
- 5 g de raspas de limão

Preparo

- Em uma frigideira anteaderente, selar as **fatias de abacaxi** com a **manteiga** e o **mel**.
- Misturar o **suco de limão** com a o **leite condensado** e colocar por cima das fatias de abacaxi.
- Picar grosseiramente as **castanhas e as noze**s e salpicar por cima.
- Acrescentar as raspas de limão.
- Colocar nas marmitas.

Dica

Não cortar as fatias de abacaxi muito finas. A apresentação fica mais bonita com fatias mais grossas.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 9

Maça assada com especiarias e chocolate diet



VALIDADE: 24 horas

RENDIMENTO: 2 porções

Ingredientes

- 120 g de mel de agave
- 2 g de anis estrelado
- 3 g de cardamomo
- 3 g de cravo da índia
- 3 g de pau de canela
- 180 g de maçã
- 60 g de chocolate diet pedaço
- 3 g de canela em pó

Preparo

- Em uma panela colocar o **mel**, o **anis**, o **cardamomo**, o **cravo** e a **canela em pau**, deixar esquentar em fogo brando. Reservar esta calda
- Retirar o miolo de **maçã**, cortar ao meio.
- Colocar a calda, salpicar o **chocolate** e a **canela**.
- Levar ao forno pré-aquecido por 15 minutos. Temperatura média.

Dica

Maças vermelhas são mais doces. Se gostar de mais acides, opte pelas maçãs verdes.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 10

Cheese cake de frutas vermelhas diet e light



VALIDADE: 3 dias

RENDIMENTO: 6 a 8 porções

Ingredientes

Calda

- 200 g de frutas vermelhas (morango, framboesa, amora, mirtilo)
- 20 g de adoçante uso culinário
- 2 g de baunilha (extrato)

Cheese cake

- 400 ml de leite desnatado
- 80 g de cream cheese
- 80 g de leite condensando diet
- 18 g de gelatina em folha
- 50 ml de água
- 80 g de creme de leite light
- 200 g de biscoito de baunilha diet

Preparo

Calda

- Levar ao fogo médio a água, as frutas vermelhas, metade do adoçante e a baunilha. Deixar ferver
- Reservar a calda.

Cheese cake e montagem

- Dissolver a gelatina, seguindo as orientações do fabricante.
- Bater o leite, o cream cheese, o leite condensado, e o creme de leite no liquidificador
- Acrescentar a gelatina.
- Colocar o creme em forminhas e levar para gelar por 1 hora
- Picar o biscoito e colocar por cima do creme
- Por ultimo, colocar a calda.

Dica

As frutas vermelhas podem ser usadas conforme preferência.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Aula 10

Arroz doce de quinoa diet



VALIDADE: 3 dias

RENDIMENTO: 4 porções

Ingredientes

- 200g de quinoa
- 1,5 l de água
- 150g de leite condensado diet
- ½ L de leite desnatado
- 4g de pau de canela
- 4g de cravo da índia
- 8 g de adoçante
- 4g de canela em pó

Preparo

- Em uma panela cozinhar a **quinoa** com a **água**.
- Depois de macia escorrer a água e reservar a quinoa.
- Levar ao fogo o **leite**, o **leite condensado**, o **pau de canela** e o **cravo da índia**.
- Acrescentar a quinoa e deixar no fogo por 5 minutos.
- Colocar o **adoçante**
- Porcionar e salpicar a **canela em pó**.

Dica

Para facilitar a retirada do cravo e da canela, da receita, faça um sache de especiarias.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "MARMITAS GOURMET" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)