



DIVULGAÇÃO

Gourmet

Estação das cores e sabores

Para saudar a chegada da Primavera, a dica é preparar um bolo leve e com muitas frutas

Com um consumo cada vez mais regular de produtos orgânicos e veganos, a alimentação saudável se consolida como tendência na gastronomia brasileira. Além disso, nada melhor do que cores e sabores marcantes para celebrar a chegada da estação mais colorida e enfeitada do ano.

A chef Márcia Nogueira prepara uma receita de bolo vegano que reúne várias tendências de alimentação saudável. Entre os ingredientes, o vinagre de maçã, que tem propriedades anti-inflamatória e antimicrobiana.

O consumo como alimento ou em pequeninas doses diá-

rias diluídas em água ajuda a reduzir o colesterol, auxilia no controle do diabetes, melhora a digestão e diminui a pressão arterial, entre outros benefícios. Alguns compostos encontrados no vinagre de maçã agem dificultando a absorção de carboidratos no intestino e, com isso, favorecem a perda de peso.



Bolo Vegano com Banana e Calda de Frutas Vermelhas

Ingredientes

Para o bolo:

1 xícara de farinha de arroz
1 xícara de farinha trigo integral
1 xícara de açúcar demerara
1 colher de chá de canela em pó pura
1 pitada de sal
1 pitada de gengibre em pó
½ xícara de óleo de milho
¾ xícara de amêndoas
1 xícara de banana amassada
2 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico
1 colher de sopa de bicarbonato sódio
50 g de nibs de cacau

Para a calda:

3 xícaras de morangos picados
1 xícara de amoras
½ xícara de mirtilo
1 xícara de açúcar demerara
2 xícaras de água
3 colheres de sopa de vinagre de maçã orgânico

Modo de Preparo

Bolo: em um recipiente, misture os ingredientes secos e reserve. Em outro, misture os ingredientes líquidos e a banana amassada.

Mexa até ficar homogêneo. Junte tudo.

Unte uma forma com óleo de milho e enfarinhe. Asse em forno preaquecido a 180 graus até que doure.

Calda: Leve tudo ao fogo até reduzir e ficar como uma calda espessa com pedaços das frutas.

Espalhe a calda uniformemente sobre o bolo.

Doce vegano

Brigadeiro diferente

Se você é fã de chocolate, deve gostar muito de brigadeiro. O doce com granulado está presente em festas de aniversários, casamentos e em diversas outras ocasiões especiais. A proposta da empresária Amélia Whitaker é, porém uma forma inusitada de preparar a delícia: Brigadeiro Crocante de Aipim. Que tal se deliciar nessa novidade?



Brigadeiro Vegano

Ingredientes

1 xícara de aipim
2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de castanhas de caju (assadas, sem sal) partidas em pedaços pequenos
2 colheres de sopa de chocolate vegano, picado em pedacinhos
1 colher de sopa de açúcar de coco
1 colher de sopa de melado de cana

Modo de Preparo

Amasse a mandioca, misture com os demais ingredientes, exceto as castanhas de caju. Em uma panela, leve ao fogo baixo e mexa até desgrudar da panela.

Tire do fogo, deixe esfriar, adicione as castanhas de caju, misture e faça as bolinhas. Polvilhe cacau em pó por cima para finalizar.



DIVULGAÇÃO

LEIA TAMBÉM

Decoração

O cantinho da fé e boas energias

Saiba como criar, na casa ou no apartamento, um cantinho da fé e das boas energias.

Motores

Itens do andar de cima

Na linha 2022, Volkswagen T-Cross recebe equipamentos que estão disponíveis no irmão maior, o Taos, a exemplo do painel de instrumentos com tela de 8" e 100% digital.



Saúde

Passos rumo à saúde

Há redução da mortalidade entre quem caminha pelo menos 7 mil passos por dia.