

Gourmet

Doce mais leve

Para os dias de calor e descanso, a dica é apostar em uma sobremesa com menos calorias e saborosa

É poca de calor e férias é propícia para dar uma escorregada na dieta e apostar em refeições mais calóricas, certo? No entanto, o nutricionista Marco Quintarelli afirma que é possível aproveitar este período, inclusive com doces, dentro de um plano alimentar saudável.

“Em uma dieta balanceada, não é preciso abrir mão de nenhum tipo de alimento, apenas adaptá-lo a sua realidade. Afinal, excluir completamente determinados pratos da sua rotina torna o paciente mais propício a “recaídas” futuras. Portanto, o importante é aproveitar o tempo de maneira saudável, e que não vá afetar diretamente seus objetivos”, afirma.

Assim, ele sugere uma deliciosa e leve panna cotta. Bom apetite!



ADOBE STOCK



Panna cotta diet de iogurte com frutas silvestres

Ingredientes

Para a panna cotta:

2 xícaras de leite desnatado
4 colheres de sopa de adoçante culinário ou xilitol
1 colher de sopa de raspas de casca de limão e laranja
2 envelopes de gelatina em pó sem sabor
4 colheres de sopa de água
2 potes de iogurte desnatado (200 g)
1 caixa de creme de leite light (200 g)

Para a calda:

2 xícaras de morangos picados ou polpa de morango congelada
½ xícara de vinho tinto
2 colheres de sopa de amido de milho
2 colheres de sopa de adoçante culinário ou xilitol
Amoras, mirtilos e framboesas frescas a gosto e folhinhas de hortelã fresca para decorar.

Modo de preparo

Panna cotta: Em uma panela coloque o leite, o adoçante e as raspas de limão e laranja e leve para ferver. Retire do fogo e adicione a gelatina dissolvida na água (conforme instruções da embalagem).

Mexa até dissolver bem. Coe e deixe esfriar. Adicione o creme de leite e o iogurte e bata bem com um batedor manual delicadamente para misturar.

Coloque em uma forma de pudim média molhada. Leve à geladeira para firmar por duas horas.

Calda: misture os ingredientes e leve ao fogo por cerca de 10 minutos, mexendo bem até ficar uma calda espessa. Desenforme o doce e regue com a calda.

Enfeite com as frutas frescas e decore com folhas de hortelã.

LEIA TAMBÉM

Saúde

Hora de parar de fumar

Médico traz dicas a quem deseja abandonar o vício, em um tratamento multidisciplinar.

Motores

Yaris recebe facelift

Acredite: o Toyota Yaris já chegou à linha 2023 e recebeu um leve facelift, bem como 7 air bags para todas as versões.



SUPER Unibom

PROMOÇÕES
Válidas do dia
14/01/2022
Até 17/01/2022.

OFERTAS ESPECIAIS

**BAIXE AGORA NOSSO
APP UNIBOM E TENHA
FRETE GRÁTIS**
*CONSULTE REGULAMENTAÇÃO

VENHA CONFERIR

Peito cong.
c/ osso.
Kg
9,99

Coxa e Sobrecoxa
corte normal cong
Kg
6,99
OFERTA EXCLUSIVA

Arroz
Gaiteiro
Branco
5Kg
12,99

Leite
Condensado
Italac
395g
3,39

Leite
Dália 1L
2,69 **2,89**
dinheiro cartão
*na caixa c/12 un

Energético
Red Horse
2L
9,99

Desodorante
Nivea Aero
150ml
9,99

Melancia Gaúcha
Kg
0,99

Alface
Crespa
Un
1,29

Costela Suína
Rezende sem pele
Kg
16,99

Carré Suíno
s/ pele
Kg
12,99

Feijão Preto
Gaiteiro
1Kg
5,99

Molho
Pomodoro 300g
0,99 **1,19**
dinheiro cartão

Cerveja
Schin
1L
4,99
*trazendo o casco

Cerveja
Schin 473ml
2,59 **2,79**
dinheiro cartão
*comprando 12un

Fralda
Personal
Jumbo
19,99

Aipim Novo
Kg
0,99

Paleta Suína
com Pele
Kg
9,99

Lentilha Namorado
500g
5,99

Sukita
Laranja
e Uva
2L
3,99

Coca Cola
Retornável
2L
4,99
*trazendo o casco

Cerveja
Brahma Chopp
300ml
2,19
*trazendo o casco

Queijo Fatiado
Friolack
400g
10,99

Detergente
Líquido
Minuano
500ml
1,69

Sabão em Pó
Brilhante pct
800g
6,99
2un por cliente

Desinfetante
Atrius
2l
3,99

Amaciante
Girando Sol
2l
4,99