

FALE COM A GENTE!

Editor: Fernanda Lopes
E-mail: boamesa@atribuna.com.br
Telefone: 2102-7563

Musse de lichia para a ceia

O vídeo de receita de hoje do Momento Boa Mesa é musse de lichia. Fácil, ele pode ser a sobremesa da ceia de Ano-Novo. No www.youtube.com.br/atribunajornal.

BOA MESA

BOLINHO DE LENTILHAS



Ingredientes: 2 xícaras de lentilha; 1/2 cebola picada; 1 dente de alho; sal marinho a gosto; 1/2 cenoura ralada; 1 pitada de noz-moscada; 1 colher (café) de canela em pó; 1 colher (chá) de cúrcuma; pimenta-do-reino preta a gosto (preferencialmente moída na hora); 2 colheres de sopa de coentro (ou cheiro verde); 1 colher (sopa) de azeite extravirgem e 1/2 xícara de farelo de aveia.

Preparo: processe as lentilhas com temperos (usei cebola, alho, sal rosa, cenoura, noz moscada, cúrcuma, cheiro verde e azeite) até ficar como um purê. Despeje em um recipiente e vá colocando farelo de aveia até dar liga suficiente para moldar. Depois disso é só assar ou congelar.

CREME DE MANGA COM COULIS DE ROMÃ



Ingredientes: 1 xícara de leite vegetal; 2 colheres (sopa) de chia; 1/2 xícara de água; 2 mangas Palmer; adoçante Stévia ou Xylitol a gosto (opcional).
Calda de romã: polpa de 1 romã; 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico; 2 colheres de sopa de açúcar de coco ou mascavo; 1 polpa de morango ou framboesa, 1 xícara de água e 1 pau de canela.

Preparo: em um copo ou pote de vidro, adicione a semente de chia, o leite vegetal e o adoçante. Mexa com uma colher. Espere 15 minutos para a chia inchar e soltar o gel característico, que vai dar a textura de pudim. Enquanto isso, bata no liquidificador a manga e a água, até que fique um creme homogêneo e denso. Misture o creme de manga e a mistura de chia e leve a geladeira. Calda: em uma panela pequena coloque todos os ingredientes. Leve ao fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire o pau de canela. Resfrie e coloque sobre o creme de manga antes de servir.

Para não sair da linha

Ideias para a festa e também para o pós-festa, que são saudáveis, magrinhas e deliciosas

DA REDAÇÃO

Chegam as festas e pronto. A maioria das pessoas acaba deslizando e escapando das dietas. Mas é possível montar uma ceia caprichada com ingredientes funcionais, ou seja, que atuam de forma benéfica no organismo.

A nutricionista Andrea Asorey, do Ao Farmacêutico, preparou receitas saborosas e bonitas, da entrada à sobremesa, com direito até a uma sangria feita com hibisco.

A proposta é a utilização de pescado sustentável e acompanhamentos com ingredientes tradicionais utilizados de forma criativa e saudável.

SANGRIA SAÚDE



Ingredientes: 2 litros de água filtrada; 4 colheres (sopa cheia) de hibisco; 4 paus de canela; 1 anis estrelado; 2 cravos-da-índia; 1 limão tahiti fatiado; 1 laranja fatiada; 1 limão siciliano fatiado; ramos de hortelã; 2 pêssegos pequenos em cubos; 15 uvas sem caroço; 2 colheres de açúcar de coco (opcional) ou adoçante Stévia ou Xylitol e gelo a gosto.

Preparo: coloque os 2 litros de água na panela com a canela o cravo e o anis estrelado e deixe ferver por 2 minutos. Desligue o fogo e coloque o Hibisco e deixe sob imersão por 5 minutos. Coe o chá e misture com os demais ingredientes, acrescentando gelo também.

PURÊ AROMATIZADO COM LARANJA



Ingredientes: 700g de batata doce laranja (pode ser a tradicional, também); 1 colher (sopa) de manteiga de coco; 4 colheres (sopa) de suco de laranja; 1 pitada de cravo da índia em pó; sal marinho a gosto; 4 colheres (sopa) de nozes ou sementes de girassol tostadas e sem sal.

Preparo: lave bem as batatas e cozinhe numa panela com água até que estejam macias. Escorra, espere esfriar um pouco e elimine a casca. Passe pelo espremedor e adicione a manteiga, misturando bem. Junte o suco de laranja, o cravo e sal a gosto. Salpique as sementes logo antes de servir.

CEVICHE DE COCO VERDE



Ingredientes: 2 unidades de coco verde cortado em tiras; 1/2 manga madura, porém firme, cortada em cubos; suco coado de 1 limão; suco coado de 1/2 laranja; 1/4 de cebola roxa cortada em tiras; 1/2 pimenta-dedo-de-moça sem sementes picada (ou 2 pimentões orgânicos orgânicos); sal marinho a gosto; coentro fresco a gosto (ou cheiro verde).

Preparo: em uma tigela, coloque o coco, a manga e os sucos. Junte o sal, a cebola, a pimenta e o coentro. Deixe na geladeira por 2 horas antes de servir.

PEIXE NO PAPELOTE COM LEGUMES



Ingredientes: 1 kg de peixe espada em postas; sal marinho a gosto; pimenta moída na hora a gosto; 1 cenoura; 1 cebola roxa; 2 xícaras de brócolis em floretes; 1 xícara de couve flor em floretes; 1 xícara de tomates cereja; folhas de manjeriço; 2 dentes de alho em lâminas; azeite de oliva extravirgem e papel-manteiga.

Preparo: deixe as postas de peixe temperadas com sal, pimenta moída na hora e prepare todos os legumes: descasque ou lave bem as cenouras e corte em fatias finas, descasque e corte a cebola roxa às rodelas fininhas; limpe e lave os brócolis, couve flor e o manjeriço, corte os tomates cereja ao meio e o dente de alho laminado. Em um refratário ou forma, disponha uma folha de papel vegetal (tamanho de forma a poder dobrar) e regue com um fio de azeite. Disponha as rodelas de cenouras e cebola de forma a fazer uma cama para o peixe, coloque a posta do peixe espada por cima. Distribua os tomatinhos e acrescente as folhinhas manjeriço por cima. Na lateral, coloque floretes de brócolis e couve flor, finalizando com as lâminas de alho sobre os mesmos. Tempere com um pouco de sal e regue tudo com um fio de azeite. Dobre a folha de papel vegetal, tape como se fosse um envelope e feche, dobrando as suas extremidades de forma a não deixar sair os sucos que se vão formando ao longo da cozedura. Leve o refratário/ forma ao forno, previamente aquecido a 180 °C, durante 20 minutos. Sirva o peixe fresco com os legumes e um purê de batata doce aromatizado.

Feliz
2018

Desejamos um ano cheio
de sonhos e sabores!

Horário de funcionamento
ABERTO 31/12 até às 17h
FECHADO 01/01



CANTINA
Babbo Américo

Av. Ana Costa, 404 • Delivery: 3302.0951 ou pelo ifood

No verão, sucos, a grande pedida

Eles não só aliviam o calor, como hidratam, refrescam e nutrem o corpo, além de serem deliciosos

DA REDAÇÃO

No verão, precisamos ainda mais nos hidratar. E uma das melhores formas de manter o corpo em equilíbrio é com sucos naturais de frutas. Nutritivos, eles são ótimas opções para se consumir as porções diárias de frutas e legumes e ainda refrescam o corpo durante aquele calor.

O melhor: as possibilidades de combinações são enormes e resultam em sabores deliciosos, além de trazerem benefícios à saúde.

A melancia, por exemplo, é rica em potássio, vitaminas A e C e pectina. As frutas cítricas, como o limão, limão siciliano, a tangerina, a laranja e a lima da pérsia possuem propriedades importantes para o sistema imunológico. Elas combatem o envelhecimento das células e o colesterol ruim e, além disso, auxiliam na formação de colágeno.

O melão fornece níveis elevados de vitamina C, vitamina A, que protege a visão e vitamina B6, que auxilia o organismo a produzir anticorpos, a fim de combater doenças e infecções. Isso, além de potássio, fibra dietética (dá sensação de saciedade). Ótima para sucos, ainda ajuda a eliminar líquido retido no corpo.

Refrescante, o abacaxi ajuda no emagrecimento, é rico em fibras, melhora a digestão e elimina toxinas do organismo.

Já a maçã é rica em pectina, uma fibra que controla a glicemia e ajuda na redução do mau colesterol. Assim como outras frutas com pouca branca, ajuda a reduzir o risco de uma pessoa sofrer um Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Anotar receitas de sucos especiais para o verão com algumas dessas frutas para refrescar e nutrir o corpo.



Suco Detox de Maçã

Ingredientes: 1/2 xícara de espinafre ou couve; 1 maçã inteira; 1 limão; 1 colher de chá de gengibre ralado; 1 colher de chá de linhaça e 250 ml de água.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva sem coar. Adoce como preferir.



Suco de Abacaxi com melão

Ingredientes: 1/2 unidade de abacaxi; 1 fatia de melão; 3 folhas de hortelã.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva em seguida



FOTOS SHUTTERSTOCK.COM

Suco Refrescante
Ingredientes: 1 limão grande; 1 colher de sopa de hortelã; 1/4 de melão; 4 folhas de agrião; 1/4 de xícara de chá de gelo; 2 colheres de sopa de açúcar, mel ou adoçante e 1 xícara de chá de água.

Preparo: bata todos os ingredientes, menos o limão, no liquidificador. Coe com uma peneira. Misture com o gelo e o suco do limão e sirva em seguida.



Suco de água de coco e morango

Ingredientes: 1 colher de sopa de mel; 5 folhas de hortelã; 5 cubos de gelo picados; 200 ml de água de coco; 200 gramas de morangos orgânicos.

Preparo: bata no liquidificador a água de coco, os morangos, o mel e a hortelã até tudo ficar homogêneo. Acrescente os cubos de gelo e bata usando a tecla pulsar. Depois de pronto, coloque em um copo e sirva.



Chá Mate com limão

Ingredientes: 3 xícaras de água; 2 colheres (sopa) de erva mate, suco de 1 limão e fatias de limão siciliano ou tahiti.

Preparo: coloque a água em uma panela ou chaleira e deixe ferver. Retire do fogo e adicione a erva mate. Abafe e deixe descansar por cinco minutos. Coe e reserve. Bata no liquidificador o mate já frio com o suco e gelo. Coloque fatias de limão e sirva. Se quiser, adoce.



Suco da casca do abacaxi

Ingredientes: 4 xícaras (chá) de casca de abacaxi picada e lavadas e 4 xícaras (chá) de água.

Preparo: em uma panela, coloque as cascas do abacaxi para cozinhar com a água até que fiquem macias. Coe e sirva gelado.



Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIÈRE



Boas-vindas ao Ano-Novo!

Santé! Dar as boas-vindas ao Ano-Novo tilintando as taças com os tradicionais champagnes como Cristal da Louis Roederer, Don Perignon da Moët & Chandon, Veuve Clicquot, Krug, Bollinger, Taittinger, Pol Roger, Piper-Heidsieck, Perrier-Jouët, Lanson, Salon, Pommery, Ruinart, Gosset, Duval-Leroy, Alfred Gratien, Deutz, Drappier, Delamotte, Billecar-Salmon, Charles Heidsieck, Jacquesson, Ayala e outros, é certeza de fazer bonito em qualquer lugar da face da terra. São os Champagnes provenientes da França, e, sem dú-

vida, os mais cobiçados.

Entretanto, nem só de Champagne vive o vinho espumante. Além do tradicional, a França elabora também, fora da D.O. Champagne, o Crémant (vin mousseaux); a Espanha, o Cava; a Itália, o afamado Franciacorta, o Prosecco e o Asti; a Alemanha, o Sekt; e os espumantes ou sparklings do Novo Mundo nas Américas, África do Sul e Oceania.

Teceria, agora, para vocês, um tratado sobre os espumantes, como já o fiz, em outros Momentos DiVinos, como este. Mas, hoje, é importante apenas

lembrá-los, que são vinhos que harmonizam perfeitamente com entradas, queijos, comidas orientais e adocicadas, peixes e frutos do mar em geral e também assados de aves e carnes com alto teor de gordura. Outro dado importante é o grau de doçura que vem identificado no rótulo. Os Brut Zero, Pas Dosé ou Nature (totalmente secos), os Bruts e Extra Bruts (não tão secos quanto os anteriores) combinam com as sugestões citadas pois sua acidez e borbulhas (perlage) fazem o contraponto com o sal, a gordura e a intensidade daqueles, já os Ex-

tra Dry, Demi-Sec, (meio secos e meio doces) os Doux (doces), os Astis e os Moscatéis acompanham muito bem as sobremesas, e algumas entradinhas. Ah! É considerável servir a bebida na temperatura de 6 a 8°C, de preferência acomodada num balde de gelo e numa taça flûte, estilo flauta, com haste longa e transparente.

Eu separei alguns espumantes brasileiros e importados, acessíveis e deliciosos. Escolham e brindem! Feliz Ano Novo e até 2018!

MOMENTODIVINO@TRIBUNA.COM.BR

É VERÃO!

Para compartilhar. O Fish Bar está com novidades no cardápio para o verão. Da cozinha agora saem também pratos para compartilhar, como o linguado grelhado com farofa de banana, arroz de camarão e salada (foto/R\$ 149), o filé de peixe à parmegiana (R\$ 129), o espaguete com molho de marisco e shimeji (R\$ 109), o camarão à grega (R\$ 179), o camarão com catupiry (R\$ 159), a paella (R\$ 119) ou o escondidinho de carne seca (R\$119). Os pratos servem de 2 a 3 pessoas. Pratos individuais também continuam no menu, como o risoto de banana-da-terra com legumes grelhados (R\$ 49) ou o chorizo de Angus (R\$ 64). O Fish Bar fica na Avenida Rei Alberto I, 280, tel.: 3261-1881.



ALEXSANDER FERRAZ

PROVEI E INDICO



Família Beber - Almejo Moscatel, Serra Gaúcha, BR Elaborado pelo método Charmat. **Uva:** Moscato Bianco e Moscato Giallo. **Cor:** palha, perlage intenso. **Nariz:** floral, frutas cristalizadas e mel. **Boca:** doce, refrescante, equilibrado com 7,5º GL e delicado. R\$ 59 NA PETIT VERDOT



Pizzato - Fausto Brut Rosé, Serra Gaúcha, BR Elaborado pelo método tradicional, Champenoise. 4 meses de autólise, contato com os sedimentos ou lias. **Uva:** 60% Pinot Noir, 30% Chardonnay e 10% Merlot. **Cor:** rosa claro com perlage fino e delicado. **Nariz:** morango, cereja, framboesa e frutas cristalizadas. **Boca:** seco, refrescante, frutado, média persistência, equilibrado, 12ºGL e cremoso. R\$ 69,90 NO PORÃOZINHO (WWW.PORAOZINHO.COM.BR)



Bodegas Lozano - Ophicus Brut Cuvée, La Mancha, ES Espumante espanhol elaborado pelo método Charmat. 11º GL. **Uva:** 80% Airén, 15% Verdejo, 5% Sauvignon Blanc. **Cor:** amarelo esverdeado com perlage sutil. **Nariz:** flores brancas e maçã verde. **Boca:** seco, com toque suavemente adocicado, refrescante e cremosidade moderada. R\$ 29,90 ATÉ O DIA 31/12 APÓS A DATA PREÇO NORMAL R\$ 53,80 NA ENOTECA DECANTER SANTOS (WWW.DECANTERSANTOS.COM.BR)



Cantine Riondo, Casa Burti - Flûte En Rose, Vêneto, IT Elaborado pelo método Charmat, com 11º GL. Uva: 70% Raboso e 30% Merlot. **Cor:** rosa claro com lilás, brilhante, perlage finíssimo e intenso. **Nariz:** rosas e cereja. **Boca:** meio seco, refrescante, gosto de cereja, boa acidez, média cremosidade. R\$ 68 ITÁLIA (WWW.ITALIAIMAI.COM.BR)

FOTOS DIVULGAÇÃO

15 ANOS
Cantina di Lucca.
Prazer em cada prato.
Delivery
13 3284 0444
Rua Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga - Santos