



Salva-Festas

Mousse de Chocolate

Ingredientes:

100grs de chocolate preto

150ml de Aquafaba

Aquafaba: água de cozer leguminosas (preferencialmente grão de bico). Atenção deve estar fria e ter textura gelatinosa. Se não tiver essa textura não irá ficar em castelo. Caso fria não esteja gelatinosa, levar ao lume para evaporar um pouco de água, e deixar arrefecer no frigorífico até ficar com esse ponto. Quando fica gelatinosa, fica com textura de clara de ovo.

Começar por cortar o chocolate em pedaços mais pequenos e derreter lentamente em banho-maria. Enquanto o chocolate derrete vamos bater a aquafaba numa batedeira, ou na bimby com o acessório borboleta.

Nota: Pode deixar a aquafaba alguns minutos no frio antes de bater (mas é opcional).

Bater a aquafaba até virar “claras em castelo”. O tempo pode variar com a potência da batedeira, normalmente consigo obter o ponto em 5 minutos. O ponto ideal é quando a aquafaba fica bem firme e não cai da colher (ponto merengue).

Quando o chocolate estiver derretido juntar $\frac{1}{4}$ de aquafaba batida e envolver muito bem no chocolate (isto permite arrefecer um pouco o chocolate e não ganhar grumos).

Transferir todo o chocolate para a taça onde esta a aquafaba e envolver tudo muito bem de forma gradual, até estar homogéneo. Transferir para taças individuais. Levar ao frigorífico por pelo menos 4 horas.

Crumble

Ingredientes:

1 kg de fruta (maçãs, peras ou outros a gosto)

$\frac{1}{2}$ kg de flocos de aveia

2 chávena de café de sultanas

Raspa de 1 limão

Pitada de sal

Canela em pó

1 chávena de café de óleo

1 chávena de chá de geleia de arroz

Descasque e corte a fruta em pedaços pequenos. Coloque-a num tabuleiro para levar ao forno e salpique com canela. À parte misture todos os outros ingredientes muito bem, com a ajuda das mãos, ligeiramente humedecidas. Disponha por cima da fruta e leve ao forno até dourar.



tesed



Bolo de maçã e canela

Ingredientes:

250grs de farinha integral

1 saqueta de fermento

175ml de azeite

2 maçãs cortadas em quadradinhos (golden ou royal gala)

2 colheres de chá de canela

pitada de sal

1 chávena de geleia de arroz

1 ovo

Bater o ovo com o azeite e a geleia de arroz. Juntar a farinha, a canela e o sal. Depois incorporar a maçã. Colocar numa forma untada com azeite e farinha e levar ao forno até dourar e ficar seco.

Bolo Rainha (Receita retirada do site www.nit.pt)

Ingredientes:

265 gramas de farinha de espelta semi-integral;

1,5 colheres de sopa de farinha de amêndoa;

1 taça de frutos secos a gosto (amêndoas, nozes, passas, alperces);

4 tâmaras picadas;

4 gr de Fermento para pão

1/2 colher de sopa de amido de milho biológico;

1,5 Colher de sopa de concentrado de maçã;

1/2 colher de sopa de puré de abóbora;

raspa de 1/2 de laranja;

85 ml de sumo de maçã;

45 ml de óleo de grainha de uva;

45 ml de bebida vegetal;

pitada de Sal

Misturar todos os ingredientes secos numa taça e os ingredientes líquidos noutra. Misturar as duas partes e amassar bem até estar tudo envolvido. Deixar repousar, para levedar, num sítio quente, pelo menos, 45 minutos, até que aumente para o dobro do tamanho. Depois de repousar, moldar em forma de coroa e decorar com nozes e amêndoas. Deixar repousar mais 15 minutos. Levar ao forno pré-aquecido a 180.º cerca de 30 minutos. Retirar do forno e pincelar com um pouco de geleia de arroz (previamente diluída com um pouco de água) e voltar a colocar no forno mais 5 minutos. Retirar o bolo rainha do forno e salpicar com coco ralado, para decorar.

Nota: A geleia de arroz e o côco ralado são opcionais. A geleia dá o ar brilhante ao bolo rainha e o coco substitui o açúcar em pó da receita convencional.

<https://youtu.be/-qs5NFA74IE>

© New in Town - www.nit.pt

Imagem e edição: André Abrantes



Tessed

MEDICINA HOLÍSTICA INTEGRADA

www.tessed.pt

Av. Columbano Bordalo Pinheiro 74.3ºEsq
1070-064 Lisboa

Marcações
211 317 228
936 305 031
geral@tesed.pt
 /tesed.pt