



CAMARÃO À PROVENÇAL



Imagem: Reprodução/WEB

INGREDIENTES

14 unidades de camarões do tipo grande
200 g (1 tablete) de manteiga sem sal
1 xícara (chá) de arroz
3 dentes de alho bem picados
½ xícara (chá) de salsinha bem picada
Brócolis tipo ninja cozidos ao dente
1 xícara (chá) de muçarela ralada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1- Cozinhe o arroz e reserve numa vasilha para finalização do prato (pode usar sobras).
- 2- Ponha quase toda a manteiga numa frigideira grande (deixe uma colher apenas) e assim que começar a derreter, adicione o alho.
- 3- Deixe refogar por um ou dois minutos (o tempo varia dependendo do fogo), mas tire antes de amarelar.
- 4- Tire a panela do fogo, coe a manteiga com uma peneira para separar o alho. Reserve o alho e devolva a manteiga à frigideira.
- 5- Adicione o restante da manteiga que estava reservada e aqueça. Ponha os camarões, tempere com sal a gosto e refogue por 2 ou 3 minutos (não cozinhe muito para não endurecer).
- 6- Devolva apenas metade do alho refogado à panela e metade da salsinha.
- 7- Junte o arroz, mexa bem para misturar. Salpique a salsinha restante, acrescente os brócolis e o queijo muçarela.
- 8- Desligue o fogo e sirva na própria frigideira ou em porções individuais.

Valor calórico: 202 kcal (porção média).

COMPOTA DE AMORAS COM VINHO

INGREDIENTES

75 g de açúcar
400 g de amoras
50 g de vinho malbec
4 g de pectina
½ limão

MODO DE PREPARO

- 1- Numa panela em fogo baixo, adicione $\frac{2}{3}$ do açúcar juntamente com as amoras e o limão. Deixe cozinhar por 15 minutos.
- 2- Junte o vinho e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- 3- À parte, misture o restante do açúcar com a pectina e adicione tudo na panela. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. Coloque toda a compota em um pote de vidro pasteurizado e conserve na geladeira por 30 dias. Sirva com sorvete de creme.

Valor calórico: 72 kcal (colher de sopa).



Imagem: Reprodução/WEB

✉ lucielen.souza@gmail.com