



Imagem: Reprodução/WEB



ESPETINHO DE FRANGO GOURMET

INGREDIENTES

1 kg de frango
½ litro de água
1 dente de alho
1 colher (chá) de sal
10 g de páprica defumada
2 colheres (chá) de suco de limão para receita
1 colher (sopa) de vinagre para limpar o frango
1 colher (chá) de azeite de oliva para a receita e quanto baste para pincelar
300 g de queijo coalho ou muçarela
2 cebolas pequenas
2 pimentões
Palitos de churrasco

MODO DE PREPARO

Ponha o frango de molho em 1 litro de água com o suco de 1 limão. Em outro recipiente, ponha 12 palitos de churrasco embebidos em ½ litro de água (importante para que os palitos suportem o calor ao assar). Moa ou triture o alho junto com o sal e logo após acrescente a páprica defumada, os 10 ml de limão e os 5 ml de azeite, misture até homogeneizar os ingredientes. Escorra o frango que estava de molho e fatie como bifês bem fininhos (quanto mais fino, melhor para acabamento). Pegue a cebola e faça cortes transversais (fazendo 8 cortes de cima para baixo, como fazemos numa laranja) e repita no pimentão, de forma que se tenham pedaços de mais ou menos 2 x 3 cm. Corte o queijo em cubos com aproximadamente pequenos.

Montagem

Pegue um bife de frango e deixe na largura de aproximadamente 4 cm. Com a ajuda de um pincel, pincele o tempero levemente nos dois lados. Em seguida, ponha um cubo de queijo e enrole o frango até cobri-lo. Corte o excesso e espete no palito, de forma que a emenda fique para baixo. Finalize

espetando um cubo de pimentão e outro de cebola. Continue o processo até conter 5 frangos no palito. Repita o processo até a finalização dos ingredientes.

Para assar

Pode ser na churrasqueira a carvão ou elétrica ou até mesmo na *air fryer*, por 10 minutos. Ao assar, pincele com azeite ou, se preferir, manteiga.

Valor calórico: 108 kcal



Imagem: Reprodução/WEB

CHEESECAKE DE OREO

INGREDIENTES

100 g de bolachas Oreo
75 g de manteiga derretida
1 lata de leite condensado
1 caixa ou ½ lata de creme de leite
220 g de *cream cheese*
1 pacote de gelatina sem sabor

MODO DE PREPARO

Triture as bolachas com a ajuda de um liquidificador e separe ½ xícara das bolachas para usar posteriormente. Num recipiente, misture o restante das bolachas com a manteiga derretida até virar uma massa. Forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível com essa massa de bolachas e leve para o forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos. Assim que sair do forno, reserve e deixe esfriar. No liquidificador, misture o leite condensado, o *cream cheese*, o creme de leite e as bolachas separadas anteriormente e bata bem. Dilua a gelatina em água conforme as instruções na embalagem e junte ao creme. Despeje o creme na forma já fria e deixe na geladeira por 2 horas ou até que fique firme. Depois é só desenformar e servir.

Valor calórico: 196 kcal.