



Imagem: Reprodução/WEB

RISOTO DE PALMITO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz
250 g de creme de leite
½ cebola ralada
3 colheres (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de palmito
1 colher (sopa) de salsa picadinha
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
½ xícara (chá) de vinho branco seco
1 cubo de caldo de galinha dissolvido em 4 xícaras (chá) de água quente
1 xícara (chá) de muçarela ralada

MODO DE PREPARO

Numa panela grossa, aqueça 2 colheres de manteiga e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o arroz, refogue rapidamente, coloque o vinho, mexa até evaporar. Adicione metade do caldo e mexa. Deixe cozinhar por uns 5 minutos, adicione o restante do caldo e mexa novamente, deixe reduzir. Desligue o fogo ou abaixe bem, junte o palmito, o creme de leite, o restante da manteiga e o queijo. Misture tudo, polvilhe com a salsa e sirva em seguida.

Valor calórico: 185 kcal.

TORTA DE BANANA COM CHOCOLATE AERADO

INGREDIENTES

4 ovos
4 bananas
1½ xícara (chá) de trigo
1½ xícara (chá) de açúcar
1 colher de fermento
100g de margarina derretida
1 colher (chá) de baunilha
1 colher (chá) de canela
1 tablete de chocolate aerado

MODO DE PREPARO

Bata os ovos na batedeira com a baunilha por 5 minutos. Em uma vasilha separada misture o trigo, o açúcar e a canela. Unte uma forma com a manteiga. Coloque uma camada de banana em fatias, uma camada da mistura seca dos ingredientes e metade dos ovos batidos, repita a camada e leve ao forno. Depois de assada, ainda quente, coloque os pedaços de chocolate aerado.

Valor calórico: 188,59 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB