



Imagem: Reprodução/WEB

## FRALDINHA DE PANELA

### INGREDIENTES

1 peça de fraldinha ou picanha  
3 cebolas grandes em rodelas  
1 colher (sobremesa) de sal fino  
Pimenta-do-reino a gosto  
Pimenta calabresa a gosto  
3 colheres (sopa) de azeite  
3 dentes de alho amassados

### MODO DE PREPARO

Compre uma peça de fraldinha de aproximadamente 1,3 kg e limpe muito bem. Tempere com sal fino e reserve. Em uma panela de pressão, coloque um fio de azeite, a peça de fraldinha com a gordura virada para baixo e cubra a carne com as rodelas de cebola. Salpique pimenta calabresa, pimenta-do-reino moída na hora, alho espremido, sal fino e regue com o azeite restante. Não coloque nada de água. Depois é só tampar a panela e levar ao fogo alto e contar 35 minutos após a panela pegar pressão. Espere a pressão sair completamente, retire as rodelas de cebola, com cuidado, fatie a carne e coloque em uma travessa. Cubra a carne com as rodelas de cebola cozidas e com o caldo que sobrou na panela e sirva com arroz branco e uma bela salada de folhas.

## OVO DE PÁSCOA PROTEICO DE PRESTÍGIO

### INGREDIENTES

1 xícara (chá) de leite  
5 colheres (sopa) de leite em pó  
5 colheres (sopa) de coco ralado  
Adoçante a gosto (opcional)  
Coco ralado a gosto para decorar (opcional)

### MODO DE PREPARO

#### Casca do ovo de Páscoa

Derreta bem o chocolate amargo em banho-maria. Para garantir que vai ficar com a casca brilhante sem derreter, use o processo de temperagem do chocolate para ovo de Páscoa derretendo 2/3 do chocolate primeiro e depois misturando o restante para derreter apenas no calor do chocolate e assim abaixar a temperatura dele. Despeje o chocolate na forma, garantindo que está bem espalhado por todo o molde do ovo, e então vire de cabeça para baixo. Leve à geladeira para firmar enquanto prepara os recheios.

Coloque o leite, o leite em pó e o coco ralado em uma panela, misture um pouco para começar a dissolver e leve ao fogo. Se quiser, pode colocar adoçante também. Deixe cozinhar, sempre mexendo, até engrossar e ficar com consistência de brigadeiro de colher. Ele não fica totalmente uniforme por causa do coco ralado que não se dissolve totalmente. Dica: se quiser deixar mais proteico, pode adicionar whey protein; nesse caso, coloque apenas quando o brigadeiro estiver frio para não desandar. Leve o brigadeiro coberto com plástico filme para a geladeira por 1 hora na geladeira.

#### Montagem

Pegue a casca de ovo de Páscoa e coloque o recheio escolhido. Para fazer um ovo de Páscoa proteico menos calórico, a sugestão é colocar uma camada do recheio mais fina com uma colher e fechar com mais chocolate derretido, mas você também pode fazer um ovo de colher completo bem recheado. Caso queira fechar os ovos, derreta o chocolate novamente e cubra o recheio todo. Finalize com os ingredientes que desejar para decorar. Leve à geladeira até o chocolate firmar e estará pronto para comer ou embalar.