



Imagem: Reprodução/WEB

QUINDIM FÁCIL

INGREDIENTES

200 g de açúcar
200 ml de leite de coco
100 g de coco ralado seco
1 colher (sopa) bem cheia de margarina derretida
10 gemas (peneiradas ou não, fica a seu critério)
1 colher (sopa) de corante alimentício amarelo (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, acrescente o açúcar e o leite de coco. Mexa com uma colher. Acrescente o coco e mexa, acrescente as 10 gemas. Misture bem (tudo à mão) e coloque em forminhas untadas com margarina e açúcar. Esparrame bem na forminha e deixe cerca de 1 colher (chá) de açúcar no fundo da forminha (para dar aquela cor brilhante do quindim). Leve ao forno preaquecido por 10 minutos, em banho-maria, por cerca de 1 hora. Espete um palitinho, se sair seco está pronto, ou até dourar o coco.

Valor calórico: 246 kcal cada.

CARNE LOUCA DE FESTA

INGREDIENTES

1 kg de miolo de acém
3 caldos de carne
2 colheres (sopa) de azeite
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
1 cebola grande
1 dente de alho
2 latas de molho de tomate pronto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a carne com os caldos, na pressão, por 1 hora. Desfie a carne e reserve a água do cozimento. Coloque na panela o azeite (se não tiver pode ser óleo mesmo), refogue a cebola e o alho. Acrescente os pimentões picadinhos e refogue bem até murchar. Coloque a carne desfiada e o molho de tomate, misture tudo e adicione a água do cozimento reservada. Verifique se está bom de sal e deixe ferver bem até apurar o molho.

Valor calórico: 199 kcal.



Imagem: Reprodução/WEB