

RECOMENDAÇÃO SEGUNDO A ESPECIALISTA, É POSSÍVEL FAZER UM PRATO SAUDÁVEL E FUNCIONAL, PROMOVEDO ALGUMAS SUBSTITUIÇÕES



Diversidade. A chef Renata Porto tem diversos tipos de receitas apresentadas



Opção. Para quem tem intolerância ao glúten, o prato pode ser uma boa indicação

Ceia saudável? Chef Renata Porto tem a receita na medida certa

Para quem não quer fugir tanto assim da dieta ou tem alguma restrição alimentar e sofre nesta época do ano, vale a pena experimentar uma receita que promete ser deliciosa: a torta cremosa de tender

ÇAÇAPAVA

Da redação
@jornalovale

Fim de ano é sinônimo de muita festa, brindes e mesa farta. Porém, algumas vezes, as comemorações chegam acompanhadas de exageros. Quem nunca terminou a ceia com aquela sensação de que comeu ou bebeu demais?

E para quem não quer fugir tanto assim da dieta ou tem algum restrição alimentar e sofre nesta época, precisando dispensar do cardápio muitas receitas deliciosas, a chef Renata Porto, especialista em gastronomia funcional, tem uma receita deliciosa: torta cremosa de Tender.

“A torta cremosa de tender é uma opção sem glúten indicada para quem tem intolerância ou está em dieta restrita”, afirmou a especialista.

“Porém podemos torná-la também saudável e funcional, fazendo algumas substituições”, disse Renata Porto, que dá a receita exata. “Anote: na massa, substitua uma xícara e meia da farinha de arroz por farinha integral. Ainda na massa podemos acrescentar uma colher de sopa de chia. O leite pode ser substituído por uma opção vegetal. No recheio, frango desfiado e legumes podem substituir o tender. E o creme de ricota pode entrar no lugar do requeijão”, explica



Sem glúten. A torta cremosa de tender é uma opção indicada para quem está de dieta restrita

a especialista em gastronomia funcional, que atua em Caçapava.

MODO DE PREPARO.

Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite o alho e a cebola até dourar. Depois, adicione o tender, o extrato, o tomate e refogue por três minutos. Junte o milho, a azeitona, sal, pimenta, salsa e refogue por três minutos. Desligue e reserve.

Para a massa, bata no liquidificador o ovo, o óleo, o leite e metade da farinha até ficar homogêneo. Despeje em uma tigela e misture a farinha restante, o fermento e o sal com uma colher até homogeneizar.

Despeje a massa em uma fôrma de 22cm x 30cm untada e enfarinhada, espalhe o recheio frio por cima, faça uma camada com o requeijão e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Deixe amornar e sirva em pedaços.

“O legal dessa receita, é que na correria da ceia ela é prática e fácil de fazer”, finaliza a chef da região. ■

35

MINUTOS

é o tempo necessário de espera para que o prato fique dourado e possa ser servido para as pessoas

INGREDIENTES

MASSA

três ovos; 1/2 xícara (chá) de óleo de girassol, uma e 1/2 xícara (chá) de leite, três xícaras (chá) de farinha de arroz, uma colher (sopa) de fermento em pó, uma colher (café) de sal, óleo

e farinha de arroz para untar e enfarinhar.

RECHEIO

2 colheres (sopa) de azeite de oliva, 1 dente de alho picado, 1 cebola picada, 3 xícaras (chá) de tender cozido e desfiado,

2 colheres (sopa) de extrato de tomate, 1 tomate picado, 1 lata de milho verde escorrido, 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada, Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto e 2 xícaras (chá) de requeijão cremoso