

# IGUATEMI DAILY

*E-book  
de Receitas  
para uma  
vida leve*



Confira o catálogo de receitas do dia 09 a 15 de agosto.

Criadas pelos melhores chefs e restaurantes de São Paulo,  
disponibilizadas exclusivamente na programação  
**#IguatemiDaily.**

Continue acompanhando nossas redes sociais para  
aprender a cozinhar os pratos de seus restaurantes favoritos.

# ÍNDICE

---

Salgados

04

---

Doces

11

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

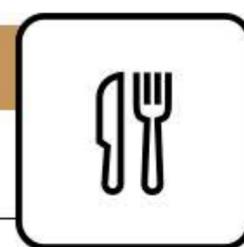
---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



## **FAROFA LOW CARB**

Por Nininha Lacombe



## **FAROFA LOW CARB**

### **INGREDIENTES**

- 90 g de castanha de caju
- 90 g de castanha do pará
- 75 g de gergelim
- 75 g de semente de girassol
- 90 g de farinha de coco torrada
- 1 cebola
- 30 g de manteiga ghee
- 1 dente de alho
- 2 bananas da terra
- 50 g de salsinha
- 8 g de sal

Por Nininha Lacombe





## FAROFA LOW CARB

### MODO DE PREPARO

No liquidificador ou processador coloque o gergelim, a semente de girassol e as castanhas, então pulse até que fique tudo picado.

Coloque em uma assadeira e leve ao forno para tostar (pode colocar um pouquinho de sal).

Em seguida misture a farinha de coco torrada.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga ghee, depois acrescente a banana e refogue mais.

Acrescente a mistura das castanhas e a salsinha.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## ROSA DE TILÁPIA COM MANGA GRELHADA

Por Do Pão ao Caviar

GASTRONOMIA



# ROSA DE TILÁPIA COM MANGA GRELHADA

## INGREDIENTES

4 filés de tilápia (cerca de 80 g cada)

1 manga palmer madura

1/4 de xícara de chá de vinho branco

1 pitada de pimenta-de-caiena

Azeite a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Folhas de rúcula para servir





# ROSA DE TILÁPIA COM MANGA GRELHADA

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Separe alguns palitos de dente para a montagem das rosetas. Corte 2 pedaços grandes de papel alumínio de cerca de 50 cm.

Tempere os filés de peixe com sal e pimenta a gosto. Para montar as rosetas: corte cada filé ao meio, no sentido do comprimento, formando duas tiras. Junte a ponta de uma com a ponta da outra, formando uma tira longa. Enrole a tira sobre ela mesma, formando a roseta, e prenda com palitos de dente. Repita com os outros filés para formar 4 rosetas.

Para montar os papilotes: num prato fundo, coloque uma folha de papel-alumínio com a parte brilhante para cima e regue o centro com um fio de azeite. Disponha duas rosetas no centro, regue com 1 colher de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de vinho branco. Levante as extremidades do papel-alumínio e vá fechando as pontas para formar uma trouxinha bem vedada – assim os líquidos não vazam. Ela deve ficar alta para o vapor circular e cozinhar o peixe por igual.

Continua...





# ROSA DE TILÁPIA COM MANGA GRELHADA

## MODO DE PREPARO

Transfira os 2 papilotes para uma assadeira e leve ao forno para assar por 10 minutos – esse é o tempo certo para o peixe cozinhar e ainda ficar úmido. Enquanto isso, prepare a manga.

Descasque a manga e corte 2 fatias grossas, no sentido do comprimento, bem rentes ao caroço – você pode reservar o restante da fruta na geladeira por até dois dias para comer pura ou noutra receita. Polvilhe uma pitada de sal e e pimenta-de-caiena na parte plana das fatias.

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio para aquecer. Regue com 1 colher de chá de azeite e coloque as fatias com a parte plana para baixo. Deixe dourar por cerca de 5 minutos sem mexer, ou até formar uma crostinha bem dourada. Reserve as fatias em dois pratos.

Passado os 10 minutos, retire a assadeira do forno e abra os papilotes com cuidado para não se queimar com o vapor. Sirva as rosetas com as fatias de manga grelhadas.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carolfiorentino



## **SALADA DE CAROÇO DE JACA**

Por Carol Fiorentino

GASTRONOMIA



# SALADA DE CAROÇO DE JACA

## INGREDIENTES

- Caroços de 1 jaca
- 01 cebola picada
- Coentro ou salsa a gosto
- Pitada de sal
- Suco de 1 limão
- Azeite a gosto

Carol Fiorentino





# SALADA DE CAROÇO DE JACA

## MODO DE PREPARO

Lave os caroços e cubra com água para cozinhar na pressão por cerca 30 minutos.

Depois que retirar da panela, espere esfriar e tire as cascas. A seguir, corte os caroços em pedaços e tempere.

Voilà, sua salada está pronta!



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## BOMBOM DE TÂMARAS

Por Do Pão ao Caviar



# BOMBOM DE TÂMARAS

## INGREDIENTES

12 tâmaras Medjoul

1 colher de sopa rasa de óleo de coco

Amendoim, pistache, amêndoa ou macadâmia (a oleaginosa da sua preferência)

Chocolate meio amargo





# BOMBOM DE TÂMARAS

## MODO DE PREPARO

Tire o caroço das tâmaras e as bata no processador com o óleo de coco.

Abra a massa de tâmaras na mão e recheie elas com a oleaginosa da sua preferência. Enrole as bolinhas e leve-as para a geladeira.

Derreta o chocolate meio amargo e passe os bombons de tâmara no chocolate, coloque sobre um papel manteiga e deixe gelar até a hora de servir.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



## **BOLO DE LIMÃO SICILIANO E AMÊNDOAS COM CALDA DE IOGURTE**

Por Giovanna Cury

GASTRONOMIA



# BOLO DE LIMÃO SICILIANO E AMÊNDOAS COM CALDA DE IOGURTE

## INGREDIENTES

- 4 limões sicilianos
- 1 colher de sopa de manteiga ghee
- 250 g ou 1 xícara de açúcar demerara ou mascavo claro
- 2 colheres de sopa de açúcar a sua escolha para untar a forma
- 6 ovos caipiras orgânicos
- 250 g ou 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento químico
- 120 g de iogurte grego
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 3 colheres de sopa de mel ou agave
- 1 colher de sopa de tahine
- 1/3 de xícara de pistaches sem casca

## RENDIMENTO

- 1 forma de bolo bundt

Giovanna Cury





# BOLO DE LIMÃO SICILIANO E AMÊNDOAS COM CALDA DE IOGURTE

## MODO DE PREPARO

Lave os limões sicilianos e coloque em uma panela funda. Encha a panela de água fria, leve para o fogo e deixe ferver por 2 horas. Escorra a água da panela e espere os limões esfriarem um pouco.

Corte-os na metade e remova as sementes de dentro para que o bolo não fique amargo. Preaqueça o forno a 170 graus e unte uma forma de bolo com um pouco de manteiga ghee e açúcar. Bata os limões sem as sementes no processador ou liquidificador até obter um purê liso e reserve.

Caso tenha dificuldade de bater, adicione algumas colheres de água fervendo. Em uma tigela grande, use um fouet para bater o açúcar demerara com os ovos por 2 minutos ou até a mistura clarear e espumar. Adicione o purê de limão e incorpore. Adicione a farinha de amêndoas, incorporando delicadamente com uma espátula.

Por fim, adicione o fermento e mexa apenas para distribuí-lo na massa. Despeje a massa na forma e asse o bolo por 45min-1h. Enquanto isso, misture o iogurte, suco e raspas de limão, tahine e mel para fazer a calda e prove, ajustando o sabor caso queira.

Espere o bolo esfriar para desenformar. Para finalizar, despeje a calda por cima e decore com os pistaches picados.



IGUATEMI **DAILY**