

IGUATEMI DAILY

*E-book de
receitas*

especial

Dia das

Crianças

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

08

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI **DAILY**

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



NUGGETS DE FRANGO

Por Do Pão ao Caviar



NUGGETS DE FRANGO

INGREDIENTES

4 sobrecoxas de frango (sem osso e sem pele)

Salsinha picada

1/2 cebola

1 dente de alho

Páprica

Queijo mussarela em cubos

1 ovo

1 a 2 colheres de sopa de farinha de trigo

Farinha panko





NUGGETS DE FRANGO

MODO DE PREPARO

Coloque o frango no processador, junte a cebola picada e bata tudo.

Transfira para uma tigela, tempere com páprica, salsinha, cebolinha, sal, pimenta do reino e amasse tudo.

Acrescente farinha de trigo só para dar liga.

Molhe as mãos, abra um pouquinho massa, coloque um pedaço de queijo e feche o nuggets.

Coloque o nuggets no ovo temperado com sal e pimenta do reino, tire o excesso e empane na farinha Panko. Então asse em forno a 180 graus por 20 minutos ou na Airfryer e sirva!



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



WAFFLE COM NUTELLA E MORANGO

Por Do Pão ao Caviar



WAFFLE COM NUTELLA E MORANGO

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de canela
- 1 banana madura amassada
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor
- 1/2 xícara de chá de leite de coco
- Nutella
- Morango





WAFFLE COM NUTELLA E MORANGO

MODO DE PREPARO

Amasse a banana, acrescente o óleo de coco e bata levemente os ovos os incorporando à banana.

Acrescente uma pitada de sal, canela e baunilha. Então adicione a farinha de trigo e o leite de coco.

Por último, quando a mistura estiver bem homogênea acrescente o fermento.

Unte levemente o seu aparelho de Waffle com um pincel umedecido de óleo de coco e coloque as colheradas até que preencha todos os alvéolos, espere tostar dos dois lados e coloque a Nutella e morangos por cima!



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@giocozinha



BANANA BREAD COM CALDA DE TAHINE E LIMÃO SICILIANO

Por Giovanna Cury



BANANA BREAD COM CALDA DE TAHINE E LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES

Para a massa:

125 g de farinha de trigo integral ou mix
de farinhas sem glúten

125 g de farinha de amêndoas

100 g de aveia em flocos finos

125 g de açúcar de coco ou mascavo

1/3 xícara de semente de gergelim
torrado ou sementes de linhaça

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento em pó

4 bananas médias bem maduras

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 colheres de sopa de iogurte

Raspas e suco de 1 limão siciliano

2 ovos caipiras orgânicos (substituição
vegana: para cada ovo, deixe 1 colher
de sopa de linhaça moída de molho
em 3 colheres de sopa de água por 15
minutos)





BANANA BREAD COM CALDA DE TAHINE E LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES

Para a calda:

3 colheres de sopa de tahine

1/4 de xícara de mel ou melado de
cana

Suco de 1 limão siciliano

3 bagas de cardamomo, moídas no
pilão





BANANA BREAD COM CALDA DE TAHINE E LIMAÃO SICILIANO

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno a 180 graus e unte uma forma de bolo inglês com azeite e a farinha de sua preferência. Misture todos os ingredientes secos (as farinhas, aveia, açúcar de coco, gergelim ou linhaça, sal e fermento) em uma tigela e reserve.

Em outra tigela, amasse as bananas com um garfo e adicione o suco e as raspas do limão, azeite, iogurte e ovos. Misture os ingredientes secos com os líquidos até a massa ficar homogênea.



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@ed.prado



GOIABINHA

Por Eduardo Prado



GOIABINHA

INGREDIENTES

Para a massa:

250 g de farinha de trigo

2 colheres de sopa de açúcar

1/2 colher de sopa de fermento em pó

1/2 colher de sopa de leite

1 ovo

100 g de manteiga

1 pitada de sal

150 g de goiabada em barra





GOIABINHA

TEMPO DE PREPARO

1 hora

MODO DE PREPARO

Em um bowl, junte todos ingredientes para a massa e sove por 5 minutos ou até que ela fique homogênea. Enrole com um papel filme e leve-a para descansar na geladeira por 30 minutos.

Com a massa pronta, corte pequenos paralelepípedos de goiabada – uma dica é usar a goiabada lisa, sem ser a cascão, pois ela é mais fácil de cortar e não tem pedaços duros no meio.

Para enrolar as goiabinhas, pegue um pedaço de massa e faça uma bolinha com o diâmetro do seu dedo. Posicione a bolinha de massa na palma da sua mão esquerda e aperte com o seu dedo direito, criando um vinco. Posicione a goiabada no meio da sua massa e com o dedo indicador e dedo, junte as duas pontas e pressione (dê um beliscão) fechando sua bolacha.

Leve as goiabinhas ao forno pré aquecido a 250 graus por 20 a 30 minutos.

Agora é só aproveitar e se deliciar! Não esqueça de juntar toda a família para enrolar as goiabinhas com você e se divertir!

Eduardo Prado



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



BOLO DE MARACUJÁ

Por Nininha Lacombe



BOLO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 80 ml de água
- 10 gotas de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1 xícara de chá de suco de maracujá
- 1 xícara de chá de farinha de amêndoas
- 1 xícara de chá de farinha zaya
- 3/4 de xícaras de chá de açúcar de coco
- Pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento





BOLO DE MARACUJÁ

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno a 180 graus.

Hidrate a linhaça nas 80 g de água por 15 minutos (ou use ovos).

Misture os líquidos no liquidificador e bata por 3 minutos.

Em um bowl, junte as farinhas, o açúcar, o fermento e o sal. Depois junte os líquidos no bowl e incorpore com o fuê.

Unte a forma com óleo de coco e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.



IGUATEMI **DAILY**