

# RECEITAS DR. GUILHERME COLIN



CEPEC-SP

# BARRINHA MATINAL DE AMORA

Preparo: 15 min

Cozimento: 50 min

Rendimento: 16 unidades

## INGREDIENTES:

125g de farinha de trigo integral fina

100g de flocos de aveia

125g de açúcar mascavo

1 colher de chá de canela em pó, mais um pouco para polvilhar

¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio

125g de manteiga em temperatura ambiente

## RECHEIO:

300g de amora descongelada

2 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de água

Rasps e suco de ½ limão siciliano

1 colher (chá) de canela em pó

## MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes do recheio para ferver em uma panela grande em fogo médio. Abaixar o fogo e cozinhe por 10 min, mexendo até a amora se desmanchar; deve ficar com a aparência de um molho. Retire do fogo e reserve. Junte a farinha, a aveia, o açúcar, a canela e o bicarbonato de sódio em uma vasilha média. Acrescente a manteiga e misture bem. Unte e forre uma assadeira quadrada de 20 cm com metade da mistura de aveia. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 20 min. Leve de volta ao forno por mais 20 min, até dourar. Deixe esfriar e corte em barrinhas.



# FRITADA DE SALMÃO, ENDRO E ALHO-PORÓ

Preparo: 10 min

Cozimento: 35 min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

2 alhos-porós grandes aparados e cortados em fatias finas

1 colher (sopa) de azeite

150g de salmão defumado cortado em tiras

8 ovos

1 colher (chá) de noz-moscada ralada

4 colheres (sopa) de endro picado

Sal e pimenta-do-reino moída na hora



## MODO DE PREPARO:

Refogue o alho-poró no azeite por 10 min, até ficar macio. Unte uma fôrma refratária de 20-23 cm, espalhe o alho-poró e cubra com o salmão defumado. Misture os ovos, a noz-moscada e o endro em uma vasilha, tempere a gosto e bata um pouco. Despeje sobre o salmão e o alho-poró e leve para assar em forno preaquecido a 190 graus por 25 min, ou até dourar e firmar. Sirva quente ou frio.

# OMELETE DE PRESUNTO DEFUMADO E TOMATE-CEREJA

Preparo: 10 min

Cozimento: cerca de 20 min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

4 echalotas cortadas em rodelas bem finas

4 colheres (chá) de azeite

8 ovos

2 colheres (sopa) de ervas mistas picadas (cebolinha, cerfólio, salsa, manjeriça e tomilho)

200g de tomate-cereja cortado ao meio

150g de presunto defumado cortado em fatias finas

Sal e pimenta-do-reino moída na hora

## MODO DE PREPARO:

Refogue a echalota em uma frigideira com azeite por 4-5min, até ficar macia. Misture os ovos com as ervas, tempere a gosto e bata um pouco. Retire  $\frac{3}{4}$  da echalota com uma escumadeira e reserve. Despeje  $\frac{1}{4}$  do ovo batido na frigideira e cubra com  $\frac{1}{4}$  de tomate. Cozinhe, mexendo com cuidado, até o ovo ficar quase firme. Espalhe  $\frac{1}{4}$  do presunto e cozinhe mais um pouco. Dobre a omelete ao meio e transfira para o prato de servir preaquecido. Repita com o restante dos ingredientes para preparar as outras três omeletes. Sirva imediatamente.



# HOMUS DE ABACATE

Preparo: 10 min, mais o tempo para gelar

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

1 abacate grande maduro

250g de grão-de-bico cozido e escorrido

1 dente de alho amassado

Raspa e suco de 2 limões sicilianos

1 pimenta vermelha pequena sem sementes bem picada

1 colher (chá) de cominho em pó

Pão sírio integral e legumes crus para servir

## MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes no processador, até obter um creme. Transfira para uma tigela e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva com pão sírio tostado e legumes crus.



# CRISPS DE BETERRABA ASSADA

Preparo: 10 min mais o tempo para esfriar

Cozimento: 1 hora

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

4 beterrabas cortadas em fatias bem finas

2 colheres (sopa) de azeite

Sal e pimenta-do-reino moída na hora



## MODO DE PREPARO:

Coloque a beterraba em uma vasilha com o azeite e 1 colher(chá) de sal. Misture bem. Forre o fundo de duas assadeiras com papel-manteiga e espalhe uma camada de beterraba.

Leve para assar em forno preaquecido a 140 graus por 30 min. Agite as assadeiras para assar por igual.

Asse por mais 30 min, até a beterraba ficar seca e crocante. Salpique com um pouco mais de sal e uma boa quantidade de pimenta-do-reino moída na hora. Deixe esfriar.

# VITAMINA DE FRAMBOESA E COCO

Preparo: 5min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

800ml de leite de coco

400g de framboesa congelada

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (chá) de extrato de baunilha

3 colheres (sopa) de mel



## MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes no processador até obter um creme homogêneo. Acrescente um pouco de água, se achar necessário diluir um pouco. Sirva imediatamente.

# VITAMINA TROPICAL

Preparo: 10 min, mais o tempo para congelar

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

1 banana grande picada

1 manga grande, madura e picada

150ml de iogurte natural

300ml de suco de abacaxi

Pedacinhos de abacaxi para decorar (opcional)



## MODO DE PREPARO:

Congele os pedaços de banana por pelo menos 2 horas ou por uma noite.

Bata a banana congelada, a manga, o iogurte e o suco de abacaxi no processador até ficar cremoso. Sirva imediatamente e, se desejar, decore com pedacinhos de abacaxi.

# FROZEN IOGURTE DE FRUTAS VERMELHAS

Preparo: 10min, mais o tempo para congelar

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

500g de frutas vermelhas congeladas (morango, mirtilo, framboesa e amora)

50g de açúcar de confeitiro

200ml de iogurte natural

Raspa de suco de ½ limão siciliano

## MODO DE PREPARO:

Bata os ingredientes no processador até obter um creme.

Transfira para um refratário e congele por cerca de 40min, até firmar, mexendo uma única vez. Sirva imediatamente ou conserve congelado. Retire do freezer 20 min antes de servir.



# BROWNIE DE BETERRABA

Preparo: 20min

Cozimento: 30min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

250g de chocolate amargo

250g de manteiga, mais um pouco para untar

3 colheres (sopa) de cacau em pó

250g de açúcar

3 ovos batidos levemente

150g de farinha de trigo integral fina

1 colher (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de canela em pó

100g de nozes picadas

250g de beterraba cozida e picada.



## MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.

Bata o cacau com o açúcar e os ovos, até obter um creme aerado. Incorpore o chocolate, depois a farinha, o fermento, a canela, as nozes e a beterraba. Misture bem. Transfira a massa para uma assadeira de 20cm X 23cm, forrada com papel-manteiga, e asse em forno preaquecido a 180 graus por 20min. Espete um palito, no centro da massa; se sair quase limpo, está pronto. O brownie deve ficar úmido, e não muito firme. Deixe esfriar e corte em quadrados.

# MÜSLI COM IOGURTE E MAÇÃ

Preparo: 15min, mais o tempo para demolhar

Cozimento: 10min

Rendimento: 4 porções



## INGREDIENTES:

200g de flocos de aveia

25g de gérmen de trigo

25g de flocos de centeio

25g de flocos de milhete

50g de avelã picada grosseiramente

50g de amêndoa picada grosseiramente

Mel para servir (opcional)

50g de uva-passa branca

50g de damasco seco macio picado grosseiramente

50g de tâmara seca macia picada grosseiramente

2 maçãs descascadas e raladas

400ml de suco de maçã

2 colheres (chá) de semente de linhaça dourada

## MODO DE PREPARO:

Misture os flocos de aveia, o gérmen de trigo, os flocos de centeio e de milhete, a avelã, a amêndoa e as frutas secas. Transfira para uma assadeira e asse em forno preaquecido a 160 graus por 10 min. Deixe esfriar. Acrescente a maçã, o suco de maçã e a canela e misture bem. Deixe de molho de 5-6 min. Divida o müsli em 4 tigelas individuais, cubra com o iogurte e sirva. Espalhe a semente de linhaça e regue com um pouco de mel, se desejar.

# BARRA MATINAL DE CEREAL

Preparo: 10 min, mais o tempo para esfriar

Cozimento: 35 min

Rendimento: 16 unidades

## INGREDIENTES:

100g de manteiga em temperatura ambiente

25g de açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de melado

125g de flocos de milho

50g de quinoa

50g de cereja seca

75g de uva-passa branca

25g de semente de girassol

25g de semente de gergelim

25g de linhaça

40g de coco seco sem açúcar

2 ovos levemente batidos

## MODO DE PREPARO:

Bata a manteiga, o açúcar e o melado com uma colher de pau até obter um creme claro. Acrescente todos os ingredientes restantes e bata até misturar bem. Transfira para uma assadeira de 28cm X 20cm untada e alise a superfície com as costas de uma colher. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 35 min, até dourar bem. Deixe esfriar na assadeira. Vire sobre uma tábua de madeira e corte em dezesseis retângulos usando uma faca de serra. As barrinhas podem ser conservadas em um recipiente hermético por até uma semana.



# MANGA BRÛLÉE

Preparo: 10min

Cozimento: 5min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

2 mangas grandes e maduras cortadas em fatias

2 colheres (chá) de rum

1 colher (chá) de canela em pó

350ml de iogurte grego

6 colheres (chá) de açúcar mascavo



## MODO DE PREPARO:

Distribua as fatias de manga entre 4 forminhas refratárias, preenchendo-as até a metade; regue com rum e polvilhe com a canela. Cubra a manga com o iogurte e nivele a superfície. Polvilhe com açúcar mascavo e leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 5min, até o açúcar começar a borbulhar e caramelizar. Sirva imediatamente.

# ARROZ DOCE INTEGRAL

Preparo: 10min

Cozimento: cerca de 1h20min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

325ml de creme de leite fresco

300ml de água

100g de arroz integral

75g de uva-passa

3 gemas

3 colheres(chá) de açúcar demerara

1 colher (chá) de canela em pó

2 colheres (chá) de extrato de baunilha

1 colher (chá) de manteiga em temperatura ambiente



## MODO DE PREPARO:

Aqueça o creme de leite com a água e o arroz em uma panela grande de fundo grosso em fogo médio, mexendo sempre. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 1 hora, mexendo regularmente, até o arroz ficar macio e absorver todo o líquido. Se necessário, acrescente um pouco de água. Junte a uva-passa e cozinhe por mais 10 min, mexendo com frequência, até ficar hidratada. Em uma tigela pequena, bata as gemas com o açúcar, a canela, a baunilha e a manteiga. Acrescente a mistura ao arroz e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5min, mexendo constantemente, até engrossar. Tire do fogo e sirva imediatamente.

# VITAMINA DE MORANGO, MELANCIA E HORTELÃ

Preparo: 5min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

16 morangos grandes inteiros, sem a haste, mais 2 cortados ao meio, para decorar

1 melancia média sem sementes

3 colheres (sopa) de hortelã picada

100ml de suco de papaia

Ramos de hortelã para decorar



## MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até ficar uniforme.

Distribua a vitamina entre 4 copos. Decore com meio morango e um ramo de hortelã e sirva em seguida.

# VITAMINA DE BANANA E AVEIA

Preparo: 5min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

100g de flocos de aveia

475ml de iogurte natural

4 bananas picadas grosseiramente

475ml de leite desnatado

3 colheres (sopa) de mel

1 colher (chá) de canela em pó

## MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata bem. Distribua entre 4 copos grandes e sirva. Para variar o sabor, acrescente um punhado de pecã.



# BISCOITO DE BANANA E SEMENTE DE GIRASSOL

Preparo: 10min, mais o tempo para gelar

Cozimento: 15min

Rendimento: 36 unidades

## INGREDIENTES:

200g de farinha de trigo

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

2 bananas bem maduras amassadas

125g de manteiga em temperatura ambiente

100g de açúcar mascavo claro

1 colher (chá) de extrato de baunilha

125g de semente de girassol



## MODO DE PREPARO:

Misture a farinha de trigo e o bicarbonato de sódio em uma tigela e reserve. Coloque a banana, a manteiga, o açúcar e a baunilha em uma tigela grande e bata até obter uma pasta macia e uniforme. Junte a farinha reservada à banana, aos poucos, até incorporar bem. Acrescente a semente de girassol. Cubra a tigela com filme PVC e refrigere por 1 hora. Distribua pequenas porções da massa de biscoito em duas assadeiras forradas com papel-manteiga. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por cerca de 12min, ou até dourar levemente. Mantenha nas assadeiras por alguns minutos e transfira os biscoitos para uma grade de metal para esfriar completamente. Conserve em recipiente hermético por 1 semana.

# ARROZ-DOCE COM LARANJA, GENGIBRE E GERGELIM

Preparo: 10min

Cozimento: 45min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

325ml de creme de leite fresco

300ml de água

100g de arroz integral

2 laranjas

2,5cm de gengibre descascado e ralado

3 gemas

3 colheres (sopa) de açúcar demerara

1 colher (chá) de canela em pó

2 colheres (chá) de extrato de baunilha

1 colher (chá) de manteiga em temperatura ambiente

3 colheres (sopa) de semente de gergelim torrada

## MODO DE PREPARO:

Coloque o creme de leite, a água e o arroz em uma panela grande de fundo reforçado. Acrescente o suco e raspas finas de 1 laranja. Descasque e pique a laranja restante e adicione-a, juntando também o gengibre. Tampe a panela e leve ao fogo médio. Quando levantar fervura, reduza e deixe ferver em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 30min, até o arroz secar e ficar macio. Acrescente um pouco mais de água, se necessário. Misture bem as gemas, o açúcar, a canela, a baunilha e a manteiga em uma tigela. Adicione ao arroz e cozinhe em fogo baixo por 5-10min, mexendo até engrossar. Retire do fogo e salpique com as sementes de gergelim. Sirva quente ou frio.



# FRUTAS COBERTAS COM CHOCOLATE

Preparo: 10min, mais o tempo para gelar

Cozimento: 5-10min

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES:

75g de chocolate branco

75g de chocolate amargo

400g de morango com a haste

125g de cereja com a haste

125g de groselha com a haste



## MODO DE PREPARO:

Derreta os chocolates em banho-maria, em tigelas refratárias separadas. Deixe esfriar um pouco. Separe as frutas em duas porções. Mergulhe uma porção no chocolate amargo. Deixe o excesso escorrer e transfira para uma assadeira forrada com papel-manteiga, para secar. Repita a operação com o restante das frutas e o chocolate branco. Refrigere por, no mínimo, 10-15min, ou até a hora de servir.