



Culinária BPT

se você quiser publicar suas receitas, envie para:
webmaster@brazilianpacifictimes.com

LIGHT - CHUHU RECHEADO

Leve e light esta receita de chuchu recheado com seletas de legumes e maionese Hellmann's.



Ingredientes:

- 2 chuchus médios cozidos e cortados ao meio no sentido do comprimento
- 1 embalagem de seleta de legumes congelada (300 g)
- meia cebola pequena ralada
- 1 xícara (chá) de maionese HELLMANN'S light
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado light

Preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C)

Retire a polpa dos chuchus com cuidado.

Em uma tigela média, misture a polpa dos chuchus, a seleta de legumes, a cebola e a maionese HELLMANN'S light.

Divida o recheio em 4 partes e preencha cada metade de chuchu. Polvilhe com o queijo ralado e coloque em uma assadeira média (33 x 23 cm). Leve ao forno por 15 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.

VARIAÇÃO

Se preferir, acrescente ao recheio meio filé de frango cozido e desfiado.

DICA

Descasque os chuchus em água corrente e cozinhe-os em seguida.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Tempo de forno: 15 minutos

Tempo total: 45 minutos

LIGHT - ABÓBORA RECHEADA

Deliciosa abóbora recheada com queijo minas frescal, peito de peru e maionese hellmann's light.



Ingredientes:

- meia abóbora japonesa média
- 1 colher (chá) de óleo
- meia cebola picada
- 1 colher (chá) de sal
- 250 g de queijo minas frescal light cortado em cubos pequenos
- 250 g de peito de peru light cortado em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 2 claras
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão light ralado

Preparo:

Retire as sementes da abóbora. Em uma panela grande, coloque a abóbora, cubra com água e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macia. Escorra, retire com cuidado a polpa e reserve a casca. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo médio e doure a cebola. Junte a polpa da abóbora reservada e o sal. Refogue por 2 minutos. Acrescente o queijo, o peito de peru, metade da maionese e a salsinha. Misture e transfira para a abóbora reservada. Coloque-a em uma assadeira média (33 x 23 cm) e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve. Misture delicadamente o restante da maionese sem bater. Espalhe sobre o recheio da abóbora e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

VARIAÇÃO

Se preferir, misture ao recheio da abóbora 50 g de mussarela light ralada.

DICA

A abóbora japonesa é redonda e também conhecida como abóbora cabochã.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Tempo de forno: 25 minutos

Tempo total: 1 hora e 25 minutos

CAJUZINHOS

Deliciosa receita de cajuzinho da cozinha experimental Unilever.



Ingredientes:

- 1 xícara e meia (chá) de amendoim sem sal, torrado e triturado
- meia xícara (chá) de açúcar
- meia xícara (chá) de farinha de rosca
- meia xícara (chá) de ADES sabor chocolate
- Para untar: creme vegetal
- Para envolver: meia xícara (chá) de amendoim sem sal, torrado e triturado
- Para decorar: 25 amendoins torrados
- Para acondicionar: forminhas de papel

Preparo:

Em uma tigela, junte o amendoim, o açúcar, a farinha e o ADES sabor chocolate e misture até obter uma massa homogênea que solte das mãos. Unte as mãos e modele os cajuzinhos. Passe-os pelo amendoim triturado e decore com uma metade de amendoim em cada cajuzinho. Acondicione-os nas forminhas e arrume-os em uma travessa. Sirva em seguida.

Rendimento: 50 unidades / Tempo de preparo: 30 minutos