



Para substituir em receitas do cotidiano, opções menos calóricas e mais saudáveis de : Chantily, Creme de Leite e Molho Branco.

Bom apetite!

Categoria: Cremes

Fonte: Livro Consulta de Nutrição

Creme de Leite Falso

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) leite desnatado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara de queijo ricota com pouca gordura

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes num misturador, em média velocidade, até ficar uniforme e cremoso.

Creme de Chantilly Falso

Ingredientes:

- ½ xícara de iogurte comum desnatado
- ½ xícara de ricota desnatada
- 2 colheres de sopa de mel

Modo de preparo:

Combine todos os ingredientes e mexa até estar cremoso. Leve ao refrigerador. Sirva frio.

Creme de Chantilly Batido Falso

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de gelatina
- 2 colheres de (chá) de água fria
- 3 colheres (sopa) de água fervente
- ½ xícara de água gelada
- ½ xícara de leite em pó desnatado
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Gele uma tigela pequena. Em outra tigela pequena, dilua a gelatina com a água fria. Adicione a água fervente, mexendo sempre, até que a gelatina esteja completamente dissolvida. Esfrie até amornar.

Coloque a água gelada e o leite na tigela resfriada. Bata em velocidade alta, até que forme picos. Continue batendo e adicione açúcar, óleo e gelatina.

Ponha no congelador por aproximadamente 15 minutos e, então, transfira para o refrigerador até que esteja pronto para servir.

Bata antes de usar, para obter textura cremosa.

Categoria: Cremes

Fonte: Site Mais você

Molho Branco

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 400 g de iogurte natural (2 copos)
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- sal a gosto
- endro-dill fresco picado a gosto

Modo de preparo:

Numa panela (fora do fogo) misture amido de milho, iogurte natural (2 copos), vinagre de vinho branco e sal a gosto. Leve ao fogo, sem parar de mexer com o batedor de arame, até virar um creme. Retire do fogo e adicione endro-dill fresco picado a gosto. Reserve.

Categoria: Cremes

Fonte: Arquivo de família Tio Zé

Requeijão

Ingredientes:

- 1 litro de leite tipo B ou C
- 3 colheres de sopa de vinagre branco
- 1 colher de sopa cheia de manteiga
- 120 mL de leite tipo B ou C
- Sal
- Sabores opcionais: ervas finas, manjericão, orégano, alho.

Modo de preparo:

Ferver 1 litro de leite, dar uma mexida, desligar o fogo e colocar o vinagre. Coar na peneira ou em pano de prato limpo, descartar o líquido e levar a pasta formada ao liquidificador, acrescentar sal, ½ copo de leite e manteiga.

Categoria: Cremes

Fonte: Tia Luana Ponto a Ponto

Patê de requeijão e ricota

Ingredientes:

- 1 pote de requeijão
- 1 unidade ricota
- Manjericão/ Sal

Modo de preparo:

Misturar no liquidificador todos os ingredientes.

