

Mini Chef Receitas

**Bloco I
2015**

Espetinhos de Frutas

Ingredientes:

2 Bananas

Uvas verdes sem caroço

Morangos orgânicos

Mel Corn flakes sem açúcar

Gergelim



Modo de fazer:

Intercale as frutas no espetinho e reserve.

Bata no liquidificador o corn flakes e misture com o gergelim. Em seguida, besunte os espetinhos do mel e empane-os na farofinha.

Chefs:

PEDRO HENRIQUE PENNA

GIUSEPPE SIMAS

Espetinhos de Kiwi e Berries

Ingredientes

12 morangos

4 kiwis

80g de mirtilos

150g de melado de cana orgânico



Modo de fazer

Lave e tire os cabinhos do morango, lave os mirtilos e reserve. Descasque o kiwi e corte em forma de lua. Monte o espetinho intercalando um morango, um pedaço de kiwi e um mirtilo até completar todo o palitinho.

Cubra o espetinho com um fio de melado em ziguezague, sem exagerar!

Chefs

IGOR E. MAZUCHOWSKI E PEDRO

HENRIQUE L. FELIX

Espetinho de Frutas com Gengibre

Ingredientes:

1 manga grande

2 fatias de melão

2 fatias de mamão

2 fatias de melancia

Gengibre Mel Laranja Canela a gosto



Modo de fazer:

Cortar todas as frutas em fatias achatadas e fazer molde com a forminha de coração. Intercalar no palito os coraçõezinhos (frutas). Para a calda: espremer uma laranja, 1 colher (sopa) de mel, 3 gotas de gengibre (espremer) e uma pitada de canela. Para degustar, é só molhar o espetinho (cada pedacinho) no molho à parte.

Chefs:

AUGUSTO BENTO M. DA LUZ

ARTHUR Z. MACHADO

Espetinho no pau de Canela de Frutas Mistas com Ganache de Maracujá e Farofa Doce De Grãos

Ingredientes:

- 1 canela em rama de 18 cm
- 1 fatia grossa de melancia
- 1 fatia grossa de melão
- 1 morango;
- 1 kiwi;
- 1 gomo de uva Itália verde.



Montagem:

Lavar bem todas as frutas e descascar; cortar uma rodela de kiwi com a espessura de mais ou menos um dedo e tirar a casca. Colocar por primeiro no espeto. Cortar um triângulo da melancia com a mesma espessura e espetar. Colocar a uva, cortar o morango em forma de coração e espetar. Cortar o melão em formato de bonequinho e espetar. Colocar em um prato branco.

Ganache de maracujá

Ingredientes:

- 8 quadradinhos de chocolate branco
- 4 colheres (sopa) de creme de leite light
- 1 maracujá 30ml de água.



Modo de preparo:

Em um mix, colocar a polpa do maracujá com a água e bater até formar o suco. Coar e deixar reservado; Derreta o chocolate com o creme de leite no fogo para formar um ganache. Cozinhe pouco para ficar mais mole, adicione 4 colheres do suco de maracujá. Coloque sobre o espetinho com uma “manga” ou colher.

Farofa doce de grãos:

½ copo de mix de grãos (quinoa, aveia, gergelim branco, chia, linhaça dourada moída e açúcar mascavo).

Chefs:

MAITÉ ZONKOWSKI

OTÁVIO HENRIQUE G. RIBEIRO

Varinha da Fada Madrinha

Ingredientes:

- 2 Carambolas
- 1 laranja cortada em meias rodela
- Morangos
- Ameixas pretas desidratadas
- Kiwi
- Cerejas vermelhas
- Banana
- 2 colheres (chá) de linhaça dourada



Montagem:

Colocar primeiro a ameixa preta, meia rodela de laranja, uma rodela de banana com a farinha de linhaça, morango, ameixa preta desidratada, kiwi, banana com linhaça, cereja vermelha, ameixa desidratada, cereja vermelha, carambola em formato de estrela, kiwi e novamente estrela de carambola na ponta.

Chefs:

MARINA MELO MOREY
GIOVANA GUAREZI DIBAX

Espetinho de Tomate Cereja com Queijo Branco

Ingredientes:

1 caixinha de tomate cereja

1 peça de queijo branco

Tempero: azeite de oliva, manjericão fresco e sal (a gosto).



Montagem:

Espetar um tomate cereja e um quadradinho de queijo branco até completar o palito. Para o tempero, bata os ingredientes no liquidificador e passar sobre o espetinho pronto.

Chefs:

JOÃO PEDRO DE P. PENNA

MARIA ANITA S. MOURÃO

Espetinho de Morango com uvas rosadas

Ingredientes:

Morango orgânico

Uvas rosadas ou verdes sem caroço

2 colheres (sopa) de glicose de milho



Montagem:

Intercale 1 morango, 1 uva rosada, morango, 1 uva verde até acabar o palito.

Salpique a glicose de milho sobre os espetinhos e sirva.



Chefs:

PIETRA BAUER BASSANI

PEDRO CARNEIRO S. MELO

Espetinho de Banana

Ingredientes

- 6 bananas
- 100g de sucrilhos sem açúcar triturados
- 50g de aveia em pó



Modo de preparo

Cortar as bananas em rodelas grossas e espetar no palito. Mergulhar na calda de caramelo e depois passar no sucrilhos triturados. Passa um espetinho e o outro na farinha de aveia em pó.

Para a calda de caramelo

- 3 copos de açúcar refinado
- 1 ½ copo de água
- 1 ½ colher de glicose de milho
- ½ colher de (sopa) vinagre branco

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque os ingredientes e mexa. Ligue o fogo médio e deixe a mistura cerca de 20 minutos sem mexer. O ponto da calda é quando está parecido com refrigerante guaraná.

Mergulhe os espetinhos na calda e passe um no sucrilhos e outro na farinha de aveia.

Chefs:

JOÃO VICTOR S. L. DOBROWOLSKI

PIETRO M. M. DA CUNHA

Espetinho de Fruta com Gelatina



Ingredientes

- 1 caixa de gelatina de abacaxi diet
 - 1 caixa de gelatina de morango diet
 - 1 caixa de gelatina de fruta cítrica diet
- Para dissolver, adicionar 3 xícara de chá de água quente e 3 xícara de chá de água fria.
- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
 - 1 xícara (chá) de morango em cubos ou pela metade
 - 1 xícara (chá) de manga em cubos
 - 1 pacote de copinho plástico para café pequeno.

Modo de fazer:

Dissolver a gelatina de abacaxi em 1 xícara de água quente e misturar com 1 xícara de água fria. Despeje a gelatina de abacaxi em vários copinhos de café e coloque um pedaço de abacaxi.

Repita o processo para a gelatina e fruta de morango e também para a gelatina e fruta de manga.

Leve a geladeira os vários copinhos por 1 hora.

Remova a gelatina do copinho com cuidado e coloque em um espeto de churrasco e vá intercalando com as outras frutas.

Chefs:

SOPHIA B. KONO

RENAN GABRIEL PUPPO



Mini**CHIEF**

2015



