



Viva o
leite
no fim do
Verão!







Viva o leite nos últimos dias de verão!

É sempre assim, quase tudo o que é bom dura pouco, mas os benefícios do leite podem durar a vida toda. Um bom exemplo disso são os ácidos graxos da gordura do leite, que ajudam a reduzir as chances de aparecimento de doenças cardiovasculares.

Beba leite todos dias. Assim o seu "bye, bye" verão fica com um gosto de vida saudável e muito mais saboroso.

Com leite você vive melhor.

Equipe Pratiqueleite

Frozen de leite com



8 porções de 85 g em **15 minutos** (mais 15 minutos de infusão mais 6 horas de congelador) . Cada porção contém 80 kcalorias; 16 g de carboidratos; 3,5 g de proteínas; 0,2 g de gorduras totais; 2 mg de colesterol; 0 de fibras; 0 de ferro; e 115 mg de cálcio

m capim-santo



Ingredientes

3 xícaras (chá) de leite longa vida desnatado em embalagem da Tetra Pak . 720 ml

1 xícara (chá) de capim-santo picado . 35 g

½ xícara (chá) de açúcar refinado . 90 g

3 colheres (chá) de gelatina em pó incolor e sem sabor . 4,5 g

Para decorar: capim-santo e amora

Modo de Fazer

Coloque em uma panela o leite, o capim-santo e o açúcar. Leve ao fogo até ferver. Abaixar o fogo e depois de 5 minutos, retire do fogo e tampe a panela. Deixe em infusão por 15 minutos. Em seguida, despeje em uma peneira aparando em uma tigela. Reserve.

Disponha em uma tigela refratária 4 colheres (sopa) da infusão do leite e polvilhe a gelatina. Deixe hidratar por 4 minutos e, em seguida, dissolva em banho-maria, despeje na tigela com a infusão de leite e bata com um batedor manual por 2 minutos.

Despeje a mistura em uma assadeira refratária (15 cm x 25 cm) e leve ao congelador por 6 horas ou até a mistura congelar. Ao servir, tire o frozen de leite do congelador, faça raspas com uma colher e distribua em taças. Decore com capim-santo e amora.

Frappé de leite com



4 copos de 215 g em **5 minutos** (mais 2 horas de congelador). Cada copo contém 115 kcalorias; 25 g de carboidratos; 4,5 g de proteínas; 0,3 g de gorduras totais; 2 mg de colesterol; 0 de fibras; 0,4 mg de ferro; e 171 mg de cálcio

n maçã



Ingredientes

½ litro de leite longa vida desnatado
em embalagem da Tetra Pak

300 ml de suco de maçã em embalagem da Tetra Pak

4 colheres (sopa) de xarope de maçã verde . 60 g

Para acompanhar: maçã desidratada

Modo de Fazer

Misture o leite com o suco de maçã e disponha em uma assadeira refratária. Leve ao congelador por 2 horas.

Passado o tempo despeje no copo do liquidificador e junte o xarope de maçã. Bata por 1 minuto na velocidade máxima. Distribua em taças e por cima arrume a maçã desidratada.

Espuma de goiaba



12 porções de 95 g em **20 minutos** (mais 4 horas de geladeira). Cada porção contém 72 kcalorias; 13,5 g de carboidratos; 15,5 g de proteínas; 1 g de gorduras totais; 3 mg de colesterol; 1,5 g de fibras; 0 de ferro; e 56 mg de cálcio

a com leite



Ingredientes

½ litro de leite longa vida semidesnatado em embalagem da Tetra Pak

½ litro de suco de goiaba em embalagem da Tetra Pak

3 folhas de gelatina sem sabor e incolor . 6 g

1 folha de gelatina sem sabor e vermelha . 2 g

3 claras. 105 g

½ xícara (chá) de açúcar refinado . 90 g

Para decorar: goiaba desidratada e tomilho-limão

Modo de Fazer

Pique as folhas de gelatina, coloque em uma tigela pequena e junte 1/2 xícara (chá) de água fria. Deixe hidratar por 4 minutos.

Disponha em uma panela 1/2 xícara (chá) de suco de goiaba e leve ao fogo por 2 minutos ou até começar a ferver. Retire do fogo, junte as folhas de gelatina (esprema antes) e mexa até dissolver. Misture o suco de goiaba restante o leite. Leve a geladeira por 4 horas ou até encorpar um pouco.

Em uma panela coloque as claras e o açúcar. Mexa até o açúcar dissolver. Leve ao fogo, sem parar de mexer, até amornar. Retire do fogo, despeje na tigela da batedeira. Bata por 5 minutos (velocidade máxima) até obter um merengue firme e brilhante.

Incorpore aos poucos e sem parar de bater o creme de goiaba. Bata até obter uma espuma bem leve. Distribua a espuma em taças e decore com goiaba desidratada e tomilho-limão.

Granita de leite condensado



12 porções de 115 g em **10 minutos** (mais 5 horas de congelador). Cada porção contém 75 kcalorias; 16 g de carboidratos; 3 g de proteínas; 0,2 g de gorduras totais; 2 mg de colesterol; 0,5 g de fibras; 0 de ferro; e 111 mg de cálcio

em morango



Ingredientes

1 litro de leite longa vida desnatado em embalagem da Tetra Pak

300 g de morango

10 colheres (sopa) de açúcar refinado . 120 g

1 colher (sopa) de raspas de casca de lima-da-pérsia . 4 g

Para decorar: morango e hortelã

Modo de Fazer

Bata rapidamente os morangos no processador deixando picados. Despeje em uma tigela e misture o leite, o açúcar e as raspas de casca de lima-da-pérsia. Disponha em uma assadeira (10 cm x 20 cm) e leve ao congelador por 2 horas ou até a granita ficar congelada.

Retire do congelador e bata novamente no processador por 30 segundos ou até ficar granulada. Volte ao congelador por mais 3 horas. Ao servir raspe a granita e sirva em taças resfriadas. Decore com morango e hortelã.

Sorvete de milho-



20 porções de 75 g em **1 hora e 40 minutos**
(mais 8 horas de congelador). Cada porção contém 223 kcal; 36,5 g
de carboidratos; 4,5 g de proteínas; 7 g de gorduras totais; 16 mg de
colesterol; 0,5 g de fibras; 1 mg de ferro; e 73 mg de cálcio

Verde com coco



Ingredientes

- 1 litro de leite longa vida integral em embalagem da Tetra Pak
- 3 espigas médias de milho-verde limpas . 750 g
- 1 caixinha de leite de coco em embalagem da Tetra Pak . 200 g
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado . 180 g
- 2 colheres (chá) de gelatina em pó incolor e sem sabor . 3 g
- 1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g
- 10 colheres (sopa) de glicose em pasta . 100 g

Modo de Fazer

Rale o milho aparando em uma tigela. Raspe os sabugos tirando a massa de milho e misture com milho ralado. Com a metade do leite lave o ralador e as espigas de milho, aparando na mesma tigela. Transfira a massa de milho para um pedaço de pano grande, coe a massa, aparando em uma panela e aperte bem. Aos poucos, vá adicionando o leite restante e aperte com vigor a massa milho.

No liquido coado adicione o leite de coco e açúcar. Leve a panela ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, por 1 hora e 10 minutos ou até obter um creme encorpado. Retire do fogo reserve.

Em uma tigela refratária coloque 4 colheres (sopa) de água e polvilhe a gelatina. Deixe hidratar por 4 minutos. Lleve ao fogo em banho-maria até a gelatina dissolver. Retire do fogo.

Despeje na tigela da batedeira o creme de milho, o creme de leite, a glicose e a gelatina. Bata por 10 minutos. Leve ao congelador por 8 horas. Nas primeiras 4 horas bata o sorvete a cada 30 minutos durante 5 minutos. Ao servir faça bolas de sorvete e disponha em cones em palha de milho-verde.

