

MENU IDEAL PARA APROVEITAR O CARNAVAL

Marca Dona Benta cria receitas especiais para deixar a folia ainda mais gostosa

São Paulo, fevereiro de 2010 – Com a chegada do Carnaval, muita gente já se prepara para a maratona dos quatro dias de folia. Nesse período, é importante pensar não só na fantasia que usará, mas também nos cuidados que o corpo precisa para suportar o desgaste físico da festança. Dançar já faz bem. Pular carnaval é melhor ainda, pois alivia o stress do dia-a-dia, faz bem para o corpo e para a alma e dá um banho de diversão e alegria. Mas é sempre bom informar-se sobre como aliar toda essa euforia a uma alimentação adequada e nutritiva, já que esta data coincide com uma das épocas mais quentes do ano.

Considerando que no Carnaval o folião precisa de energia extra para participar das brincadeiras, a nutricionista e culinária da marca Dona Benta, Edna Hiroko, preparou algumas sugestões de receitas para elevar os ânimos antes ou depois da festa. “Algumas dicas são importantes para aproveitar ao máximo o Carnaval. Uma delas é hidratar o corpo, principalmente com a ingestão de água. A outra dica é consumir alimentos fontes de carboidratos, responsáveis pelo fornecimento de combustível para a folia, como macarrão, bolos e cereais”, indica.

Entre as boas pedidas estão salada de macarrão, quiches e tortas. Na hora de adoçar o paladar, a sugestão é preparar um delicioso bolo gelado com coco, que pode ser acompanhado de um chá refrescante.

Aqui vão algumas dicas especiais da marca Dona Benta para esquentar os ânimos neste Carnaval:

SALADA DE TORTELINI COM BACALHAU

(Crédito obrigatório: receita cedida pela marca Dona Benta)

Ingredientes:

- 1 embalagem de **macarrão com ovos Dona Benta tortellini tricolor**
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 2 cebolas médias cortadas em pétalas
- 400g de bacalhau demolido, aferventado e cortado em lascas
- Salsinha picada a gosto
- Cebolinha cortada na transversal a gosto
- 200g de azeitona preta
- 300g de tomates-cereja cortado ao meio
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Prepare o macarrão caseiro **Dona Benta** conforme as instruções da embalagem. Escorra bem, passe para um recipiente grande e raso para esfriar. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio, frite o alho e a cebola até ficar transparente. Reserve. Em uma saladeira, junte o macarrão já frio com o refogado reservado, o bacalhau sem sal, salsinha, cebolinha, azeitona e o tomate. Tempere com o sal, pimenta e regue o azeite. Misture bem e sirva em seguida.



Tempo de preparo: 30 minutos // **Rendimento:** 10 porções

Dica 1: se desejar, sirva com lascas de queijo parmesão.

Dica 2: se desejar uma salada mais colorida, substitua metade das azeitonas pretas por verdes.

QUICHE DE ABOBRINHA E ALHO-PORÓ

(Crédito obrigatório: receita cedida pela marca Dona Benta)

Ingredientes

Massa

¾ xícara (chá) de manteiga (150g)

2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo tradicional Dona Benta Tipo 1

1 ovo

100ml de creme de leite fresco

100ml de leite

Recheio

2 abobrinhas médias cortadas em tiras bem finas

1 talo de alho-poró cortado em tiras bem finas

1 colher (sopa) de manteiga

2 ovos

100ml leite

100ml de creme de leite

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

Em uma panela, derreta levemente a manteiga. Sobre uma superfície lisa, coloque a farinha **Dona Benta**, faça um buraco no meio, acrescente a manteiga derretida e misture levemente. Reserve. Bata o ovo com o creme de leite fresco e o leite até ficar homogêneo. Adicione essa mistura aos poucos à massa de farinha, mexa até que desgrude das mãos. Se necessário, utilize mais farinha. Coloque a massa em uma forma de fundo removível e asse em forno baixo (150°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, refogue separadamente as abobrinhas e o alho-poró na manteiga. Faça um creme com os ovos, o leite e o creme de leite. Aos poucos, adicione o queijo ralado, tempere com o sal e a pimenta e misture bem. Coloque o creme na massa já assada, cubra com alho-poró e a abobrinha. Volte ao forno por mais 15 minutos ou até dourar levemente.

Tempo de preparo: 1h // **Rendimento:** 14 porções

Dica 1: se desejar faça a quiche em fôrmãs individuais.

BOLO TROPICAL GELADO

(Crédito obrigatório: receita cedida pela marca Dona Benta)

Ingredientes:

Bolo

1 embalagem de mistura para bolo Dona Benta sabor abacaxi

¾ xícara (chá) de suco de abacaxi

3 ovos

2 colheres (sopa) de margarina

Calda

• 1 xícara (chá) de suco de abacaxi

• 1 vidro de leite de coco

• 1 lata de leite condensado

Cobertura

• 200 g de coco ralado





Receita de carinho

Modo de preparo:

Bolo: prepare a mistura **Dona Benta** conforme instruções da embalagem, substituindo o leite pelo suco. Passe para uma forma média retangular untada e enfarinhada e asse conforme instruções da embalagem. Espere amornar e desenforme. // **Calda:** em uma tigela, misture o suco, o leite de coco e o leite condensado até obter uma mistura homogênea. Reserve.// **Montagem:** Corte o bolo formando 20 pedaços iguais, passe cada um na calda e depois no coco ralado. Embrulhe as fatias separadamente em papel alumínio e leve à geladeira por cerca de 3 horas. Sirva em seguida.

Tempo de preparo: 1 hora // **Rendimento:** 20 porções

Dona Benta Relacionamento com o Consumidor: O consumidor pode entrar em contato com a central de relacionamento da marca pelo telefone 0800 726 2020 ou pelo site www.donabenta.com.br

Sobre a Dona Benta - A marca Dona Benta é líder no Brasil em duas categorias: Farinhas de Trigo e Misturas para Bolos. A linha de produtos, no entanto, é muito mais ampla. Além das farinhas domésticas (com e sem fermento) e das misturas para bolos, a marca está presente em outras categorias de produtos como macarrão (ovos e sêmola) e fermentos (biológico e químico em pó). Referência no mercado nacional de alimentos, a marca Dona Benta carrega a tradição dos antigos cadernos de receitas das donas de casa.



Mais informações:

FSB Comunicações – (11) 3165-9596

Giselle Nunes – (11) 9153-0298 / giselle.nunes@fsb.com.br

Patricia Santilli – (11) 9109-7305 / patricia.santilli@fsb.com.br

Debora Pratali – (11) 8757-8010 / debora.pratali@fsb.com.br