



# RECEITAS DE CHOCOLATE



**RECEITAS DE CHOCOLATE**

# **Transformadas em gotas**

**CAPITULO 01**



## **Receitas de Chocolate Transformadas em Gotas do Paraíso dos Biscoitos**

Foi pura serendipidade quando Ruth Wakefield, a pessoa que descobriu a arte de assar cookies com gotas de chocolate, teve que pensar rápido ao ficar sem ingredientes enquanto assava cookies para alguns convidados.

Ela estava usando outro tipo de chocolate em uma de suas famosas receitas relacionadas ao chocolate em uma pequena pousada que ela estava administrando, quando teve a ideia de usar chocolates semi-doces da Nestlé.

E surpreendentemente, em vez de derreter, ela descobriu que as gotas de chocolate apenas amoleciam.

E o resultado? Um deleite verdadeiramente delicioso de cookies crocantes por fora, mas macios por dentro, agora popularmente conhecidos como 'chocolate chip cookies' amados em todo o mundo!





## **Possibilidades Infinitas de Reinventar os Cookies de Chocolate Chip**

E desde a descoberta desses cookies de chocolate chip favoritos de todos os tempos, centenas de receitas já surgiram, cada uma recriando a receita e tentando aprimorar os cookies para uma perfeição ainda maior!

Existem tantas variedades da receita dos cookies de chocolate chip que todos nós amamos. Experimente se aventurar em uma operação de cookies de chocolate chip e procure pela melhor receita de cookie de chocolate chip que você possa experimentar em casa. Com certeza, mais uma adição dessa receita à sua coleção trará alegria aos rostos de seus entes queridos!

## **Busca pelas Melhores Receitas de Cookies de Chocolate Chip**

Apenas alguns dias atrás, iniciei minha operação de cookies de chocolate chip em busca das melhores e mais únicas receitas para esses cookies deliciosos. Sim, há muitos cookies de chocolate chip de cozimento rápido disponíveis nas mercearias, mas preciso encontrar as melhores receitas. Já experimentei aqueles das mercearias locais, e depois de assar as guloseimas, elas não parecem muito boas para mim. E pensei comigo mesmo, "Missão Fracassada"!



## **Ainda em Busca das Melhores Receitas de Cookies de Chocolate Chip**

Continuo experimentando diferentes tipos de receitas, mas os cookies acabam saindo ou muito finos para o meu gosto, ou os outros cookies de chocolate chip que tentei assar acabaram parecendo muito densos ou esponjosos.

Talvez você tenha uma boa receita de cookie de chocolate chip que gostaria de compartilhar. Se tiver uma receita única para esses cookies favoritos de todos os tempos, por favor, poste online. E estou certo de que você não fará apenas uma alma feliz, mas muitos de nós!

Veja bem, tenho uma longa lista de receitas de cookies de chocolate chip que experimentei, e estou fazendo o meu melhor para encontrar aquela que vai superar os meus padrões ao assá-los.

Com minha repetida preparação dessas delícias, aprendi uma coisa. Mudar a quantidade de açúcar na receita pode realmente trazer mudanças tremendas nos cookies!



Talvez eu deva experimentar uma ou ambas as receitas, ou até mesmo a receita original da Nestle Toll House que encontramos na parte de trás das embalagens de chocolate semi-doce.

Alguns comentam que esses cookies são incríveis!

Dizem que você só precisa assá-los em uma temperatura mais baixa do que nas receitas comuns, e você obterá exatamente a textura, crocância e espessura que tanto deseja! Eu talvez os experimente em breve! E quem sabe, pode ser a melhor receita de cookie de chocolate chip que tanto tenho procurado!

Mas devo lembrar que os cookies de chocolate chip mais saborosos sempre dependerão do paladar do amante de chocolate que os está saboreando. Portanto, se você sentir vontade de assar um conjunto dessa receita relacionada ao chocolate, pode muito bem experimentar algumas variações e quem sabe, talvez você seja o sortudo a descobrir o próximo melhor cookie de chocolate chip do mundo!





**USANDO CHOCOLATES DE**

# Todos os Lugares

**CAPITULO 02**



## **Receitas Relacionadas ao Chocolate Usando Chocolates de Todos os Lugares**

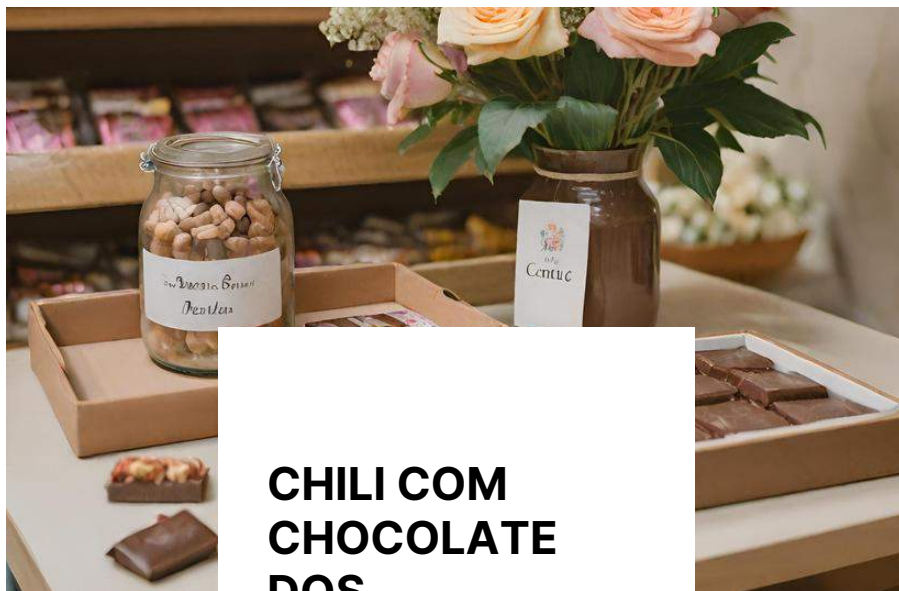
Em resumo, os chocolates franceses são conhecidos por seu sabor sutil e intrincados designs de chocolate, enquanto os suíços são famosos por seus chocolates que têm a distintiva textura leitosa e suave.

Os suíços até possuem grandes empresas de fabricação que distribuem essas delícias favoritas por todo o mundo. Os chocolates belgas, por outro lado, são conhecidos pelo sabor rico e designs inventivos ideais para criar receitas relacionadas ao chocolate. Lembre-se, foram os belgas que revolucionaram as pralinés e nougats que tanto amamos?

Esses três têm sabores muito distintos, e para os amantes de chocolate que os conhecem de cor, tenho certeza de que não terão dúvidas nem dificuldades em distingui-los.

Na verdade, não deveria importar de onde vêm essas deliciosas guloseimas de doçura; a única coisa sensata a saber é que podemos desfrutar dessas fabulosas criações, não importa sua origem. Afinal, são os mesmos chocolates que amamos, e sempre proporcionarão a todos os amantes de chocolate a mesma sensação deliciosa e formigante a cada mordida! Experimente essas duas receitas relacionadas ao chocolate e veja a bondade do chocolate em todo tipo de receita!





## **CHILI COM CHOCOLATE DOS BRANCHUMS**

### **Ingredientes:**

- 450g de carne de ensopado de boi, cortada em cubos
- 225g de carne de porco, cortada em cubos
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 ½ xícaras de cebolas, picadas
- 1 xícara de pimentão verde, picado
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 1 colher de sopa de pimenta chili em pó
- 1 ½ colher de sopa de sal
- ½ colher de chá de tomilho
- ½ colher de chá de cominho
- 1 ½ xícaras de água
- 1 lata (8 oz.) de molho de tomate
- - 14g de chocolate amargo
- - 1 lata (30 oz.) de feijão vermelho
- - 3 xícaras de casca picada



## Método:

- Doure os pedaços de carne de boi e porco em cubos em 3 colheres de sopa de óleo.
- Adicione o restante do óleo, cebola, pimentão verde e alho.
- Cozinhe até ficar macio, mas não dourado.
- Misture o chili em pó, sal, tomilho e cominho. Cozinhe por 1 minuto.
- Adicione água, aqueça até ferver.
- Reduza o fogo para baixo, cubra e cozinhe em fogo baixo por 45 minutos.
- Misture o molho de tomate e o chocolate.
- Cozinhe sem tampar por 25 a 30 minutos ou até engrossar.
- Sirva o chili sobre uma cama de feijão e arroz.



## **CARNE ASSADA COM MOLHO DE CHOCOLATE**

### **Ingredientes:**

- 1,4 kg de alcatra de vitela ou assado redondo
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 folha de louro
- 1 xícara de água
- 1 cebola grande fatiada
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1/2 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de chocolate amargo ralado





## **Método:**

- Doure a carne em azeite de oliva em uma panela refratária ou panela holandesa à prova de fogo.
- Adicione o alho e a cebola e cozinhe até que fiquem macios.
- Misture um pouco de farinha e sal e mexa até ficar homogêneo.
- Adicione os ingredientes restantes, exceto o chocolate.
- Cubra e cozinhe em fogo brando por cerca de 2 1/2 a 3 horas
- Retire a carne, adicione o chocolate ao molho e cozinhe até engrossar e ficar homogêneo.
- Se muito líquido tiver evaporado, você pode adicionar água para obter cerca de 2 xícaras.
- Adicione sal a gosto.



Surpreendente como pode ser, esses pratos deliciosos, utilizando uma ampla variedade de chocolates de lugares ao redor do mundo, nasceram de muitos anos de experimentação na cozinha. O sabor amendoado e cremoso do chocolate amargo é perfeito para qualquer tipo de prato que você queira criar no momento.

Experimente essas receitas relacionadas ao chocolate em casa e faça delas uma receita de família que todos na sua família certamente vão amar!

## **Receitas de Chocolate para Crianças**

É necessário que os pais dediquem tempo aos seus filhos. Várias atividades de união podem ser pensadas para tornar a experiência o mais memorável possível.

Entre elas, cozinhar e assar são boas atividades para se envolver, pois exploram todos os sentidos da criança, especialmente se envolverem receitas que elas possam desfrutar depois.

Agora, quem disse que as crianças não amam receitas de chocolate, especialmente se forem receitas relacionadas ao chocolate?



**CHOCOLATE PARA CRIANÇAS**

# Receitas

**CAPITULO 03**





## **Receitas de Chocolate para Crianças**

É necessário que os pais dediquem tempo aos seus filhos. Várias atividades de união podem ser pensadas para tornar a experiência o mais memorável possível.

Entre elas, cozinhar e assar são boas atividades para se envolver, pois exploram todos os sentidos da criança, especialmente se envolverem receitas que elas possam desfrutar depois.

Agora, quem disse que as crianças não amam receitas de chocolate, especialmente se forem receitas relacionadas ao chocolate?



Chocolates, além dos benefícios à saúde que pode proporcionar, como regular a pressão sanguínea e o colesterol, são nada mais do que uma deliciosa combinação apreciada especialmente pelas crianças.

Além desses benefícios fisiológicos, também pode fazer maravilhas em seu relacionamento emocional e vínculo com seus filhos.

Pirulitos de Chocolate são uma receita de chocolate amigável para crianças que pode proporcionar aos seus filhos uma experiência de aprendizado feliz e agradável com você. Você precisará de ingredientes e equipamentos muito simples para fazer esses pirulitos adoráveis.

As ideias criativas de seus filhos serão necessárias para projetar e decorar os pirulitos. Enquanto prepara isso, será bom contar histórias sobre chocolate para seus filhos - de onde ele se originou, como é feito, o que pode fazer por você e outros fatos que podem fazer seus filhos amarem ainda mais o chocolate.



## **Ingredientes:**

- Blocos de chocolate meio amargo ou branco
- Manteiga
- Corante alimentar para pintura divertida
- Bombons de chocolate, crocantes ou confeitos para decoração

## **Equipamentos e Materiais:**

- Forma para pirulitos
- Palitos para serem usados como alças de pirulito
- Pincéis para o corante alimentar
- Fitas para amarrar na alça do pirulito
- Repolho onde as crianças podem espetar seus pirulitos





Tudo o que você precisa fazer é derreter o bloco de chocolate e a manteiga em uma panela aquecida.

Uma vez que estiver liso e sem grumos, agora você pode despejar o chocolate derretido nas formas de pirulito.

Seria bom usar designs de moldes amigáveis para crianças, como rostos de animais, letras ou números. Deixe seus filhos espetarem o canudo na parte inferior do chocolate. Reserve e deixe solidificar.

Se já estiver em um estado semi-sólido, você pode pedir às crianças para colocarem doces, confeitos ou crocantes para adicionar design. Você pode colocar na geladeira depois para solidificar mais rapidamente. Com certeza, esses pequenos anjos estarão muito animados para esperar o chocolate endurecer.

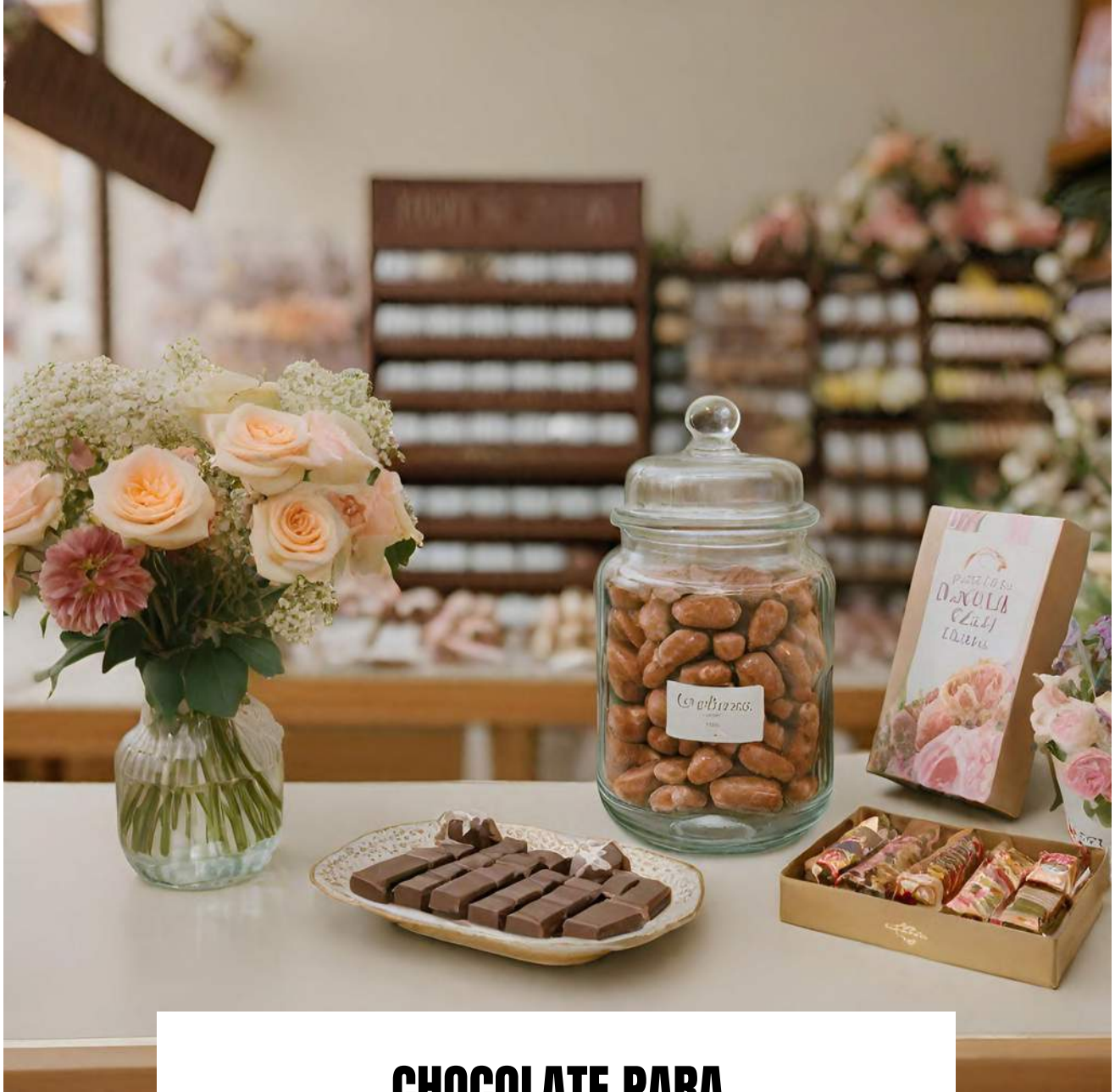
Assim que o chocolate endurecer, retire cada um cuidadosamente das formas. Agora é a vez das crianças. Permita que elas pintem os pirulitos de chocolate com corante alimentar. Deixe-as decorar os canudos com fitas.

Peça que deem nomes aos seus pirulitos e, antes que devorem todos, convide seus filhos a lavar a louça e limpar as mesas usadas também. Sim, eles precisam participar desse processo para que vejam todo o processo de cozimento. Peça educadamente e mostre a eles a beleza da tarefa. Isso os ensinará a serem responsáveis.



Cozinhar ou assar receitas relacionadas ao chocolate não é apenas divertido para suas crianças. É um treinamento prático e exposição para elas que pode ensinar uma ampla variedade de valores, proporcionando a experiência mais divertida para elas.

É também uma ótima ideia de união com os amigos delas, então da próxima vez que você fizer outra fornada de pirulitos ou outras receitas de chocolate, como cupcakes, muffins, bebida de chocolate ou cookies de chocolate chip, reserve espaço para mais crianças que queiram participar da sua sessão de culinária.



**CHOCOLATE PARA**

# **Restrições Dietéticas**

**CAPITULO 04**





## **Receitas Relacionadas ao Chocolate e Restrições Dietéticas**

Delicioso, suave, doce, reconfortante... ahhhh, isso é o que a bondade do chocolate pode trazer. Seja uma barra ou uma bebida, o chocolate pode realmente completar o dia de uma pessoa.

De crianças a avós, o chocolate é verdadeiramente um deleite para todos. Não é chamado de "hormônios felizes" à toa. No entanto, existem pessoas que têm condições de saúde ou preferências alimentares que as impedem de desfrutar do chocolate.

Mas existem receitas relacionadas ao chocolate das quais podemos não estar cientes e que seriam como um presente dos deuses para pessoas com condições de saúde específicas.

### **Fazendo Chocolates Sensíveis à Saúde**

A maioria das receitas relacionadas a chocolates faz uso do chocolate típico e prontamente disponível nas lojas, geralmente produtos lácteos simples e carregados de açúcar. Devido a isso, o mercado de produtos de chocolate é limitado a pessoas sem restrições em sua dieta.



No entanto, com a população relativamente não saudável de hoje, a indústria do chocolate pode estar perdendo muito se não tornar seus produtos sensíveis à saúde.

Aparentemente, os gênios do marketing e desenvolvimento de produtos dessas empresas de chocolate estão cientes disso e não estão dispostos a abrir mão de sua parcela de produtos de chocolate saudáveis no mercado.

Os últimos anos testemunharam o surgimento de muitos produtos de chocolate ou receitas de chocolate conscientes da saúde, que não se limitam apenas aos tradicionais sem açúcar e amigáveis para diabéticos, mas também abordam outras preocupações com a saúde.

## **Alergias ao Leite ou Chocolates**

Aqueles que têm reações alérgicas ao leite agora podem desfrutar de uma xícara fresca de Chocolate Quente Sem Leite. Certifique-se apenas de comprar uma mistura de chocolate que seja isenta de produtos lácteos, como a Vance's.



Essa mistura sem produtos lácteos é um derivado de milho. Para adicionar cremosidade à sua bebida, você pode incluir extrato de baunilha ou marshmallows.

Se a barra de brownie é um sonho inalcançável devido ao seu conteúdo de milho, produtos lácteos e trigo, ou mesmo glúten, então acorde desse sonho agora.

Você pode assar lote após lote de brownies sem alergias, substituindo bananas, óleo vegetal, batata e farinha de arroz integral pelos ingredientes usuais usados no preparo de brownies.

## **Chocolates para Vegetarianos**

Vegetarianos afirmam que não podem consumir chocolate porque é um alimento lácteo e contém ovos. Existem chocolates agora disponíveis comercialmente que afirmam serem adequados para vegetarianos, pois não contêm ovos nem alimentos lácteos.

Esses chocolates também são adequados para diabéticos e estão disponíveis em diferentes sabores, como menta, apimentado, puro escuro, baunilha, cítrico, coco com chocolate, pimenta rosa, crisps de chocolate, amêndoa tostada com chocolate e puro escuro orgânico.





## **Chocolates, um Antioxidante Natural**

O chocolate é naturalmente um antioxidante. No entanto, se você combiná-lo com chá verde, então o seu poder antioxidante certamente se duplica. Isso é especialmente útil para combater os agentes intoxicantes encontrados nos diversos alimentos que consumimos hoje em dia.

## **Chocolates Verdes**

Existem também chocolates que afirmam ser "verdes". Eles não são apenas amigos da saúde, mas também amigos do meio ambiente. Esses são chocolates feitos a partir de grãos de cacau cultivados organicamente.

Fertilizantes sintéticos não fazem parte do processamento desses tipos de chocolates. Conservantes também não são adicionados, apenas para que sua vida útil possa ser estendida.



Realmente, os chocolates têm certos componentes que podem reduzir a pressão arterial, o colesterol e podem causar afinamento do sangue.

É tão bom que fica ainda melhor com essas opções saudáveis que podem ser usadas em muitas outras receitas de chocolate.

Com a presença desses tipos de chocolates que são alternativas aos convencionais, o chocolate está se aproximando cada vez mais de quase todas as pessoas, até mesmo daquelas que têm condições de saúde especiais e considerações dietéticas.

Agora, por que não tentar preparar algumas receitas relacionadas a chocolate em casa, não é mesmo?



**DICAS DE SAÚDE**

# Relacionadas a Chocolate

**CAPITULO 05**



Quando a vontade de chocolate ataca, torna-se uma situação complicada e difícil quando você não pode ceder a esse desejo, por isso nunca se prive.

Lembre-se, qualquer coisa consumida com moderação é segura para você! E além disso, descobriu-se que os chocolates, especialmente os chocolates escuros, são bons para o coração. Comer uma pequena barra todos os dias pode realmente beneficiar o seu coração, bem como o seu sistema cardiovascular.

Então, por que não incluir chocolates em suas receitas relacionadas a chocolate e obter uma pressão arterial mais baixa e menor colesterol a partir dos chocolates escuros! Apenas certifique-se de incorporar as seguintes dicas à sua escolha de culinária caseira usando receitas relacionadas a chocolate.

### **Dica sobre Chocolate 1 - Chocolates Continuam Sendo Alimentos Calóricos e Ricos em Gordura**

Quando se fala em equilibrar as calorias no corpo, isso não significa que você está proibido de comer chocolates a partir de agora.





Não! Você ainda pode comer uma libra de chocolate por dia. Na verdade, os chocolates continuam sendo alimentos ricos em calorias e gorduras.

Existem estudos que comprovam que nem mesmo 100 gramas de chocolate foram utilizados, ou seja, cerca de 3,5 onças de chocolate escuro puro consumidas por dia, já podem proporcionar benefícios.

Novamente, uma barra de chocolate escuro puro é encontrada com cerca de 400 calorias. Se você comer apenas metade de uma barra de chocolate por dia, então você deve equilibrar essas 200 calorias obtidas dos chocolates comendo um pouco menos de outros alimentos. Pode ser melhor reduzir seus outros doces ou lanches extras e substituir por alguns chocolates que manterão suas calorias totais.

## **Dica sobre Chocolate 2 – Combinando o Sabor do Chocolate com Suas Receitas**

O chocolate é um alimento composto por mais de 300 compostos e substâncias químicas em cada mordida. E a única maneira de realmente desfrutar e apreciar comer chocolates é dedicar um tempo para saborear seu sabor.



E isso você não faz apenas com a boca, os profissionais degustam chocolates usando a boca para o sabor, os olhos para a aparência, o nariz para o cheiro, e assim obtêm o sabor total de cada chocolate.

### **Dica sobre Chocolate 3 – Incorpore Chocolates Escuros nas suas Receitas**

Os chocolates escuros são encontrados com um teor de antioxidantes maior do que os chocolates ao leite ou brancos. Essas outras duas variantes de chocolate não podem fazer nenhuma das alegações de saúde que o chocolate escuro sempre fez.

Isso pode ser atribuído ao fato de que os chocolates escuros têm um teor de cacau mais elevado, cerca de 65 por cento, em comparação com os chocolates ao leite e brancos.



#### **Dica sobre Chocolate 4 - Pule o Nougat nas suas Receitas Relacionadas a Chocolate**

Sempre procure os chocolates escuros que são puros e não combinados com nada. Você também pode optar por chocolates escuros que são misturados com nozes, algumas cascas de laranja ou com outros aromatizantes adicionados.

A chave aqui é evitar qualquer coisa que contenha caramelo, nougat ou outros recheios, pois isso apenas aumentará o teor de açúcar e gordura já presente em seu corpo.

#### **Dica sobre Chocolate 5 - Evite Combinar Leite e Chocolate em suas Receitas**

Combinar chocolate e leite ao cozinhar suas receitas favoritas, ou ao inventar suas próprias receitas, pode ter um sabor muito bom; no entanto, alguns estudos mostram que despejar leite sobre o chocolate pode realmente impedir que os antioxidantes sejam absorvidos e utilizados pelo seu corpo. Portanto, nunca combine chocolate com leite em todas as suas receitas relacionadas a chocolate!





**RECEITAS SAUDÁVEIS**

# Chocolate para seus Entes Queridos

**CAPITULO 06**





## **Receitas Saudáveis Relacionadas a Chocolate para seus Entes Queridos**

Já tentou usar chocolates em suas receitas caseiras? Bem, se você ainda não fez isso, está na hora de começar e começar a criar suas próprias receitas relacionadas a chocolate!

Combinar chocolates com as receitas tradicionais e contemporâneas que você e sua família têm apreciado ao longo dos anos certamente será um ótimo mimo para você e seus entes queridos!

Além disso, os chocolates têm seus benefícios à saúde dos quais toda a família pode se beneficiar. Talvez você esteja se perguntando o que torna os chocolates saudáveis. Bem, aqui está a resposta.

As plantas nos proporcionam os chocolates que estamos desfrutando agora, o que significa que eles estão cheios dos inúmeros benefícios à saúde que podem ser obtidos de vários tipos de vegetais.



Esses benefícios conhecidos dos chocolates vêm do que é chamado de flavonoides. Eles atuam como antioxidantes para proteger o corpo humano do envelhecimento, causado por radicais livres ou toxinas responsáveis por causar doenças cardíacas ou distúrbios.

Os flavonoides também são responsáveis pela produção de óxido nítrico, além de equilibrar alguns hormônios no corpo. Sabia que o chocolate escuro está cheio de uma enorme quantidade de antioxidantes, quase 8 vezes mais do que os encontrados em morangos?



## **Cheesecake de Chocolate com Caramelo e Nozes, Coberto com Morangos**

### **Cobertura:**

15 unidades de morangos frescos

### **Base:**

2 xícaras de migalhas de biscoito de baunilha 6 colheres de sopa de margarina derretida

### **Recheio:**

- 1 saco de 14 onças de caramelos
- 1 lata de 5 onças de leite evaporado
- 1 xícara de nozes picadas, torradas
- 2 pacotes de 8 onças de cream cheese, amolecido
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de baunilha
- 2 ovos
- 1/2 xícara de pedaços de chocolate meio amargo



## Procedimentos de Preparo

- Para a base, misture as migalhas e a margarina e pressione no fundo de uma assadeira de 9 polegadas. Asse a mistura a 350 graus F por cerca de 10 minutos.
- Para o recheio, em uma panela limpa e pesada de 1 1/2 litro, comece a derreter os caramelos com um pouco de leite. Faça isso em fogo baixo, mexendo frequentemente até que a mistura fique homogênea. Despeje a mistura sobre a crosta e adicione todas as nozes.
- Combine o cream cheese pré-medido com açúcar e baunilha. Misture todos os ingredientes em velocidade média na batedeira elétrica até que tudo esteja bem incorporado.
- Adicione os ovos, um de cada vez, misturando bem após cada adição.
- Misture o chocolate e despeje sobre as nozes. Agora, asse a mistura a 350 graus F por cerca de 40 minutos.
- Solte o bolo assado da borda da forma e deixe esfriar antes de remover da forma.
- Leve à geladeira e decore com chantilly e morangos frescos por cima. Você também pode adicionar nozes finamente picadas, se preferir.





Agora, saborear esta deliciosa receita relacionada a chocolate nunca será completo sem uma bebida de chocolate recém-preparada que você e sua família vão adorar!

Experimente esta receita de bebida de chocolate e veja a alegria nos rostos de seus entes queridos!

## Supremo Shake de Chocolate e Banana

- 1 xícara de refrigerante de chocolate diet; gelado
  - 1/2 banana de tamanho médio; descascada
  - 1 pacote de mistura para shake de chocolate diet
  - 1 colher de sopa de manteiga de amendoim suave; congelada
- **1.** Para cada uma das 4 seções da sua forma de gelo, você pode despejar 2 colheres de sopa de refrigerante de chocolate. Congele a preparação até que todos os cubos estejam sólidos. Embale as bananas em filme plástico para freezer e deixe-as no congelador até que fiquem sólidas.
  - **2.** Em um liquidificador, misture a meia xícara restante de refrigerante com as bananas congeladas e cortadas ao meio, a mistura para bebida de chocolate e um pouco de manteiga de amendoim. Processe todos os ingredientes em alta velocidade até que a mistura fique homogênea.
  - **3.** Adicione os cubos de refrigerante um por um enquanto o gelo se dissolve. Aguarde até que a mistura fique espessa e sirva imediatamente. Esta receita rende apenas uma porção.



**RECEITAS SAUDÁVEIS**

# Chocolate para Diabéticos

**CAPITULO 07**



Há um debate de longa data sobre se os diabéticos podem comer chocolates. Talvez realmente devam existir receitas relacionadas a chocolate para diabéticos.

Devemos lembrar que esses pacientes podem ter comido chocolates por anos antes de serem diagnosticados com a doença e, portanto, podem achar bastante privativo dizer não aos chocolates o tempo todo.

Alguns, por outro lado, podem simplesmente querer dar uma mordida ou duas, mas não podem por causa desse mito.

Na realidade, diabéticos, assim como aqueles com qualquer outra doença, podem comer o que quiserem - mas com moderação. É uma verdade simples, mas admitidamente difícil de seguir.

Já foi chamado de "o tratamento proibido" ou as "mais sombrias tentações" muitas vezes, mas não adianta dizer que os diabéticos precisam eliminar completamente os chocolates de suas vidas.



Houve pesquisas realizadas na Europa que afirmam que comer chocolates ocasionalmente e com moderação realmente aumenta a resposta à insulina.

A questão é que leva um tempo para o corpo absorver o açúcar do chocolate em comparação com o pão e as batatas, permitindo que o corpo ajuste o nível de reação ao açúcar.

A única razão para impedir que pacientes diabéticos comam muito chocolate é sua capacidade de causar obesidade em pouco tempo. Se o diabético comer o chocolate como parte de uma refeição ou sobremesa, o corpo o absorverá ainda mais lentamente. Portanto, isso pode funcionar para os amantes de chocolate diabéticos!

Também é arriscado acreditar em afirmações de alguns produtos de que são 'chocolates para diabéticos' ou 'amigáveis para diabéticos'.

Você ainda precisa observar de perto e verificar se estão usando altos níveis de frutose em vez de açúcar, porque, como diabético, você bem sabe que isso também é perigoso.

Dito isso, já esclarecemos isso, e aqui está um lanche favorito que todos os diabéticos podem começar a preparar e saborear!





## **BOLO DE CREME DE CHOCOLATE E MANGA**

### **Ingredientes**

- 250g/8oz de biscoitos Graham moídos
- 150g/5oz de leite
- 1 pacote de biscoitos Graham inteiros
- 100g/<sup>3</sup>/<sub>2</sub>oz de manteiga sem sal
- 150g/5oz de chocolate amargo
- 150g/5oz de xarope de bordo
- 75g/<sup>2</sup>/<sub>2</sub>oz de passas
- 100g/<sup>3</sup>/<sub>2</sub>oz de mangas maduras picadas
- 30g/1oz de castanha de caju picada (opcional)
- 60g/2oz de nozes-pecãs picadas (opcional)
- 350g de creme de leite densificado



## Método

- Forre as laterais da forma rasa de 8 polegadas.
- Disponha os biscoitos inteiros no fundo da forma.
- Misture o leite, creme e xarope manualmente até ficar fofo.
- Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria e reserve. O chocolate não deve estar muito pegajoso nem muito claro.
- Despeje um pouco do creme sobre os biscoitos e espalhe uniformemente.
- Regue um pouco de chocolate sobre o creme e arrume as mangas depois.
- Polvilhe algumas nozes para dar textura.
- Em seguida, despeje um pouco de biscoito moído para integrar o creme, antes de arrumar os inteiros novamente.
- Repita os passos até que a forma esteja quase cheia até a borda.
- Por fim, enfeite a parte superior com a mistura de creme e polvilhe com nozes e passas. Se ainda tiver chocolate sobrando, você também pode colocar um pouco por cima.
- Leve à geladeira por no mínimo dez minutos para permitir que o biscoito absorva a mistura de creme. Quanto mais tempo ficar na geladeira, melhor.
- Serve 12 porções.



Um lembrete para nossos amigos diabéticos, por favor, controle-se para não acabar com toda a forma. Compartilhe com amigos.

É bastante tentador e tudo bem ceder, mas sua saúde vem em primeiro lugar antes de qualquer coisa. Ao comer chocolates, certifique-se de ter o melhor de algumas receitas relacionadas a chocolate para diabéticos!



**RECEITAS**

# Chocolate para Massas

**CAPITULO 08**





## **Receitas de Chocolate para Massas, Alguém?**

Você ouviu direito, a massa de chocolate existe há muitos anos e foi desenvolvida em países europeus. Já experimentou o nugel kugel, um prato alemão que combina massa plana, canela, passas, queijo de panela e açúcar?

Os italianos têm receitas semelhantes usando lasanha, pedaços de frutas e, claro, chocolates, que realmente conferem um sabor único e incrível à receita.

### **Unicidade das Receitas de Massa com Chocolate**

Essas receitas de massas relacionadas a chocolate realmente vão animar suas papilas gustativas, estimular seu apetite e realmente tentarão você a se deliciar com elas!

Você precisa experimentá-las pelo menos uma vez na vida, e tenho certeza de que realmente vai gostar. Se você está realmente interessado em massas de chocolate, sempre pode encontrar uma dessas receitas especiais e prepará-las em casa ou em estabelecimentos alimentares, como restaurantes.



## **Conhecendo os Benefícios para a Saúde do Chocolate e da Massa**

Mas, pensando bem, seria bom também conhecer os benefícios para a saúde tanto da massa quanto do chocolate, especialmente se você estiver planejando fazer essas receitas deliciosas e fáceis de preparar de chocolate e massa!

### **Antioxidantes no Chocolate**

Sim, há inúmeros estudos realizados para confirmar que o chocolate contém antioxidantes. E muitos deles estabeleceram que os antioxidantes no chocolate são comparativamente altos em termos de quantidade e qualidade. Isso por si só prova que realmente existem benefícios significativos para a saúde nesses doces.

Você sabia que é o cacau que lidera o grupo do chocolate, seguido pelos chocolates escuros e, por último, pelos chocolates ao leite? Foi detalhado até mesmo pela Chocolate Manufacturers Association que os chocolates escuros têm um teor antioxidante ainda maior, oito vezes maior do que o teor antioxidante de morangos.



## **Chocolates e Massa Aumentam o HDL**

Em novembro de 2001, uma equipe de pesquisa da Pennsylvania State University estabeleceu que pessoas que consomem maiores quantidades de cacau e chocolates escuros apresentam concentrações um pouco mais altas do bom colesterol, também conhecido como HDL.

Até mesmo a massa, os alimentos integrais ricos em energia comumente associados a riscos de doenças cardíacas, foi encontrada com concentrações mais altas de HDL, o que faz com que a massa destaque sua capacidade de reduzir fatores de risco em um significativo 26%.

Geralmente, alimentos ricos em fibras, como massa e aveia, são frequentemente associados à redução do colesterol e, portanto, protegem as pessoas contra o desenvolvimento de doenças coronárias em homens e mulheres.

## **Chocolates na Redução da Pressão Arterial**

Além disso, há outro estudo publicado no jornal Hypertension em agosto de 2005, que descobriu que, de fato, os chocolates escuros têm a capacidade de reduzir a pressão arterial de uma pessoa, especialmente daqueles que sofrem de hipertensão.



Os especialistas também descobriram que os níveis de colesterol LDL, ou o colesterol ruim que não gostamos, podem ser encontrados em pessoas que consomem quantidades significativas de chocolates. Então, o que todas essas informações estão tentando nos dizer?

Bem, a conclusão é que os chocolates estão repletos de ingredientes naturais benéficos para a saúde das pessoas. Isso não significa necessariamente que obteremos benefícios máximos dos produtos de chocolate se nos permitirmos comer demais!

E a massa? Seus benefícios para a saúde estão no mesmo nível dos benefícios que podemos obter com os chocolates? A resposta é sim. Agora, não é uma receita de chocolate deliciosa que você deve experimentar para seus filhos, amigos e família?

Experimente fazer em casa e veja como isso é uma oportunidade perfeita de união para você e seus entes queridos!





**CARNE EM RECEITAS**

# Relacionadas a Chocolate

**CAPITULO 09**



## **Carne em Receitas Relacionadas a Chocolate**

O que vem à sua mente quando você ouve a palavra chocolate? Para os pais, pode ser a hiperatividade das crianças, para as crianças uma deliciosa guloseima, e para jovens adultos e adultos uma porção de sobremesas saborosas, certo?

Embora seja verdade que a maioria dos chocolates seja um ingrediente essencial na criação de sobremesas maravilhosas, também pode ser usado como parte de qualquer receita de carne. Sim! Você acertou.

Não é necessário ser um chef profissional para inventar receitas relacionadas a chocolate. Apenas pesquise por algumas receitas de chocolate agradáveis que serão um verdadeiro agrado para amigos e familiares!

Você pode começar experimentando algumas receitas de carne com chocolate que existem em muitas cozinhas domésticas e restaurantes há muitos anos. Na verdade, em países como o México, que são muito conhecidos ou famosos por receitas de "mole", os chocolates são tão importantes em alguns de seus melhores pratos quanto os pimentões e tomates.



Eles tratam o chocolate como uma parte indispensável de suas receitas que será compartilhada de geração em geração.

Aqui está uma receita verdadeiramente maravilhosa que tem sido uma companheira constante de chefs gourmet e cozinheiros domésticos regulares de todas as esferas da vida e continua sendo uma receita favorita de pessoas de diferentes países!

Agora, aproveite o sabor doce do chocolate como ingrediente principal, combinado com carne para uma refeição realmente substancial!



## **COSTELETAS DE PORCO COM MOLHO DE CAFÉ E CHOCOLATE BRANCO**

### **Ingredientes**

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de caldo
- 2 oz (60 g) de chocolate branco
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 4 costeletas de porco desossadas
- 6 colheres de sopa de café moído finamente para empanar uma pitada de sal e pimenta





## Procedimentos de Preparo

Primeiro, é preciso fazer o molho de chocolate branco para a receita e, em seguida, prosseguir para cozinhar a carne:

- Em uma panela limpa, derreta a manteiga em fogo médio e continue mexendo na farinha após a manteiga ter derretido. Misture bem.
- Você tem a opção de usar água comum ou algum caldo. Você pode escolher entre caldo em pó, cubo de carne de porco ou caldo, até o caldo enlatado já preparado. Mexa para garantir que a farinha esteja completamente dissolvida.
- Em seguida, deixe o molho cozinhar em fogo baixo. Faça isso por aproximadamente 15 minutos enquanto mexe regularmente. Depois, adicione um pouco de sal.
- Retire a panela do fogo e adicione o chocolate branco, mexendo até que esteja derretido.
- Derreta pelo menos 3 colheres de sopa de manteiga em sua frigideira antiaderente em fogo médio enquanto tempera sua costeleta de porco com sal, pimenta e café moído.



Quando estiver pronto, você pode servir com arroz, ou bananas fritas, chutney de manga e molho de chocolate branco para realçar o sabor único desta receita.

Quem poderia imaginar que esses chocolates, as vagens maduras encontradas nas árvores de cacau, podem ser um ingrediente indispensável para algumas das receitas mais ousadas, mas mais irresistíveis e apetitosas conhecidas em todo o mundo!

Você pode não saber, mas esses chocolates são fermentados por vários dias para destacar o sabor característico do Chocó.

Graças a essas vagens de árvores de cacau, se não fosse por elas, não teríamos descoberto o maravilhoso presente dos chocolates e, é claro, essas maravilhosas receitas caseiras relacionadas a chocolate para preparar! Realmente, como seria o mundo sem esses chocolates?



**UMA RECEITA DE**

# **Chocolate Favorita**

**CAPITULO 10**



## **Mole: Uma Receita de Chocolate Favorita**

Receitas de carne que incluem chocolate têm despertado muita atenção. Poucas pessoas sabem que essas receitas relacionadas a chocolate existem há muitos anos.

Desde os astecas, que valorizavam tanto o chocolate e acreditavam em suas habilidades de aproveitamento de poder, eles usavam chocolate praticamente em tudo! Imagine isso: sua carne favorita e o sabor luxuoso do chocolate fino e suave combinados em uma receita que deixaria você com água na boca. Temos tudo isso no Mole.

### **Uma História Saborosa**

Mole é uma iguaria mexicana de origem asteca. Vem da palavra Molli, que significa molho. Não foi até meados do século XVII que chocolates foram adicionados ao mole, e agora os conhecemos como Mole Poblano.

O Chocolate Mole instantaneamente se tornou uma sensação, uma iguaria durante as festas e ocasiões especiais, que eventualmente se tornou um prato nacional. Normalmente é servido como molho para frango e tem sabores agrídoces, nozes e apimentados.





## O Ingrediente Quente

O Mole é composto principalmente por cerca de 10-30 ingredientes, a maioria dos quais são especiarias - especificamente pimentas. Variedades como Pasillas, Guajillos, Chipotles, Anchos e Mulatos são comumente usadas, cada uma proporcionando sabores muito diferentes que, quando misturados, são simplesmente deliciosos.

Outros ingredientes podem incluir canela do Ceilão do México, também chamada de canela, um tipo de açúcar chamado Pilloncillo, bananas, abacaxis, amendoins. Você pode substituir as passas por damascos secos, tortilhas em vez de amêndoas ou inhames em vez de bananas.

## Torre os Pimentões

O segredo para trazer com sucesso aquele sabor de nozes carbonizadas no mole é queimar parcialmente a maioria de seus ingredientes. Nozes, pimentões e todas as outras especiarias precisam ser torrados em uma frigideira, enquanto os tomates devem ser carbonizados até que suas cascas fiquem escuras.



## **Outras Receitas de Mole**

### **Mole Verde**

Ingredientes como coentro, tomatillos, epazote, alface romana e sementes de abóbora dão a esta receita sua cor verde distinta.

### **Mole Coloradito**

Especiarias incluem amêndoas, sementes de gergelim, alho, chiles Ancho, Pasillas ou Guajillo, banana, açúcar, tomates, sementes de abóbora, alho e bolachas. A cor deve ser vermelho intenso.

### **Mole Rojo**

O Mole Rojo é muito parecido com o Mole Coloradito, mas mais claro em cor. Não se engane com a leveza, no entanto, porque o Rojo é muito mais picante! Use os mesmos ingredientes do coloradito, mas adicione mais pimentões, cebola, nozes e chocolate.

### **Mole Amarillo**

Os ingredientes para fazer esse mole são alho, cominho, cebola, coentro, pimenta preta, pimentões Ancho, Guajillo e Costeno, chilcoxle, hoja santa e tomates verdes.

### **Mole Chichilo**

Esta variedade tem um sabor distintamente esfumaçado. Os pimentões usados neste prato são pasilla, Chilguacle Negro e Mulato. Para um sabor de anis, eles usam folhas de abacate.



## **Mole Mancha Manteles**

Você costuma ver esse mole acompanhado de abacaxi ou banana-da-terra e tem um forte sabor de pimenta Ancho. Mole de Cacahuete O mole que você adiciona ao frango é literalmente um molho de amendoim misturado com pimentões.

Hoje, moles estão prontamente disponíveis em supermercados locais e lojas especializadas, geralmente em frascos de pasta verde, amarela ou negra.

Embora seja popular como molho para várias preparações de aves, qualquer outra carne pode se sair bem com um pouco do sabor do mole.

Essa iguaria é popular em casamentos, feriados, Cinco de Mayo e Quinceañeras. Os mexicanos também oferecem Mole aos seus mortos durante o Dia de los Muertos.



Claramente, o mundo simplesmente não consegue parar de pensar em muitas maneiras de usar chocolates.

Qualquer desculpa para se deliciar com essa deliciosa iguaria parece apropriada! Como se escolher sacos de chocolates não fosse suficiente, esse pedaço encantador do paraíso também encontrou seu caminho para nossas cozinhas como emocionantes, incomuns, mas saborosas receitas relacionadas a chocolate!





**Fim**