

# IGUATEMI DAILY

*E-book  
de  
Receitas*



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 12 ao dia 18 de outubro.  
Criadas pelos melhores chefs e restaurantes de São Paulo,  
disponibilizadas exclusivamente na programação  
**#IguatemiDaily.**

Continue acompanhando nossas redes sociais para  
aprender a cozinhar os pratos de seus restaurantes favoritos.

# ÍNDICE

---

Salgados

04

---

Doces

12

---

Bebidas

17

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@forneriaJK



## RÓTULA ASPARAGI

por Forneria San Paolo

RECEITA

GASTRONOMIA



# RÓTULA ASPARAGI

## INGREDIENTES PARA A MASSA

1 colher de chá de fermento  
biológico  
200g de farinha de trigo  
1/2 colher de chá de sal  
1 colher de chá de açúcar  
2 colheres de sopa de azeite  
1 xícara de água

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO

50g de presunto de parma  
50g de aspargo cozido  
100g de queijo Brie  
Parmesão a gosto para polvilhar

por Forneria San Paolo





# RÓTULA ASPARAGI

## MODO DE PREPARO

Coloque a farinha em uma mesa, acrescente a água e o fermento. Misture com as mãos, levemente. Acrescente o sal, o açúcar e o azeite. Misture tudo até a massa ficar homogênea. Ela estará pronta quando a massa não estiver mais pegando nas mãos. Deixe a massa descansar por 5 minutos. Abra e recheie.

Abra a massa de pizza bem fina em formato retangular, leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 3 minutos.

Retire do forno e acrescente o queijo brie em pedaços, os aspargos cortados bem finos e o presunto de parma. Enrole como rocambole. Corte a rótula em cinco pedaços, polvilhe com parmesão sobre cada pedaço e leve ao forno para terminar de assar por mais 3 minutos.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chefval\_araujo



## PENNE INTEGRAL À PRIMAVERA

Chef Val Araújo

RECEITA



## PENNE INTEGRAL À PRIMAVERA

### INGREDIENTES

- 200g de massa penne integral
- 3 litros e 530ml de água
- 1 xícara de brócolis japoneses
- 1 cenoura pequena picada
- 1 pimentão amarelo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 abobrinha italiana média picada
- 1/2 xícara de ervilha fresca
- 1 colher de sopa de folhas de manjericão, para decorar
- 1 tomate italiano picado
- 2 xícaras de mussarela de búfala em bolinhas cortadas ao meio
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

por Chef Val Araújo





## PENNE INTEGRAL À PRIMAVERA

### MODO DE PREPARO

Numa panela média, cozinhe o macarrão em 2 litros de água fervente com sal até ficar al dente e escorra.

Em outra panela, ferva 500 ml de água, junte os brócolis e cozinhe por 3 minutos. Escorra e mergulhe imediatamente numa tigela com água fria e gelo. Escorra novamente e reserve.

Ferva mais 500 ml de água e cozinhe a cenoura por 5 minutos. Escorra, esfrie em água fria e gelo, escorra novamente e reserve.

Ferva mais 500 ml de água, junte a ervilha e cozinhe por 3 minutos. Escorra, esfrie em água fria com gelo, escorra novamente e reserve.

Continua...





## PENNE INTEGRAL À PRIMAVERA

### MODO DE PREPARO

Espete o pimentão com um garfo e toste-o de todos os lados diretamente no queimador do fogão por 5 minutos. Remova a pele, as sementes e os filamentos e corte em tiras.

Numa frigideira, aqueça o azeite de oliva, junte o alho e frite levemente. Adicione a cenoura, refogue por 2 a 3 minutos e, então, junte os 30 ml de água restantes.

Vá acrescentando, um a um, a abobrinha, a ervilha, os brócolis e o manjericão e deixando refogar por mais 2 a 3 minutos após cada acréscimo. Tempere com sal, adicione o tomate e refogue mais um pouco.

Junte o macarrão e a mussarela, misture bem e sirva imediatamente, com mais manjericão se desejar.



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @paulatanamesa



## MUFFIN DE BANANA E SEMENTE DE CHIA

Paula Rizkallah

RECEITA



## MUFFIN DE BANANA E SEMENTE DE CHIA

### INGREDIENTES

4 bananas-nanicas pequenas maduras

1 xícara de iogurte natural integral

2/3 de xícara de óleo de girassol

3/4 de xícara de xarope de agave

3 ovos grandes

1/2 colher de chá de sal

1 colher de sopa de essência de baunilha

1 e 2/3 de xícara de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó químico

1 e 2/3 de xícara de semente de chia

2 colheres de sopa de semente de chia, para polvilhar

4 bananas-ouro em fatias, para decorar

### UTENSÍLIOS

Forma para muffins com 12 a 15 cavidades

Forminhas de papel para muffins

por Paula Rizkallah





## MUFFIN DE BANANA E SEMENTE DE CHIA

### MODO DE PREPARO

Numa tigela, junte a banana, o iogurte, o óleo, o xarope de agave, os ovos, o sal e a essência de baunilha e amasse com um garfo até formar um purê.

Adicione a farinha e o fermento e mexa para misturar, mas não mexa demais, ou os muffins não ficarão tão leves e aerados.

Com uma espátula, incorpore as sementes de chia à massa e deixe-a descansar por 30 minutos.

Continua...

por Paula Rizkallah





## MUFFIN DE BANANA E SEMENTE DE CHIA

### MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C e forre a forma para muffins com as forminhas de papel.

Preencha cada forminha até o topo com a massa, polvilhe sementes de chia e decore com as fatias de banana-ouro. Leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até os bolinhos estarem crescidos e dourados.

Retire do forno e mantenha os bolinhos na forma por mais 5 minutos, depois transfira para uma grade ou aramado para esfriarem completamente.

por Paula Rizkallah



# IGUATEMI **DAILY**

---

## **BEBIDAS**

---

# IGUATEMI DAILY



LIFESTYLE

@moncloateaboutique



## LICORICE COKTAIL

Moncloa

DRINKS



# LICORICE COKTAIL

## INGREDIENTES

50 ml de cachaça branca

20 ml Vermute Rosso

1 colher de mel

1 colher de Gingersin infusionada  
em 100 ml de água a 100° C  
por 8 minutos

Casca de laranja, de  
preferência Bahia (twist)

UTENSÍLIOS:

Copo On The Rocks

Gelo em pedras grandes até a  
metade do copo.

Moncloa





# LICORICE COKTAIL

## MODO DE PREPARO

No copo, adicionar a Cachaça, o Vermute e o blend Gingersin (devidamente resfriado), seguido de 3-5 pedras de gelo.

Mexa por aproximadamente 20 segundos, para mixar os ingredientes.

Retire uma lasca de casca da laranja Bahia e torça sobre o copo (twist) para liberar os óleos e os ácidos sobre o coquetel, perfumando-o.

Moncloa



IGUATEMI **DAILY**