

Este produto está licenciado para Vera Regina Foga

# 15

LIVRO  
BÔNUS

# RECEITAS DE GELEIAS



# FIT



# Geleia de Abacaxi

## Ingredientes:

- ½ abacaxi orgânico picado em cubos
- 1 colher chá de ágar-ágar
- 100 ml de água
- 2 colheres de chá de raspas de limão
- 1 colher de chá de raspas de gengibre orgânico



## Modo de Preparo:

Descasque o abacaxi, separe meia unidade, pique em cubos. Em fogo médio, mexa o abacaxi até eles amolecerem com um pouquinho de água 2 a 3 colheres de sopa, para não queimar por 6 a 8 minutos.

A parte, misture o ágar-ágar na água e acrescente no abacaxi amolecido na panela. Mexa por mais 2 minutos até começar a ficar com consistência de geleia.

# *Geleia de Abacaxi com Gengibre*

## **Ingredientes:**

- 1 abacaxi grande descascado e cortado em pedaços
- 500g de açúcar cristal
- Suco de 1 limão
- Gengibre ralado a gosto

## **Modo de Preparo:**

Coloque na panela os pedaços do abacaxi, cubra com água e deixe descansando por 2 horas. Descarte a água, acrescente o açúcar, o suco de limão e o gengibre. Misture tudo, leve ao fogo e mexa até a geleia começar a ferver. Abaixar o fogo para médio e mexa de vez em quando até a geleia estar em ponto de calda rala. Aguarde esfriar e guarde em um vidro.



# Geleia de Banana

## Ingredientes:

- 1Kg de Banana nanica madura



## Modo de Preparo:

Descasque as bananas e retire as partes escuras, corte em rodela ou fatias finas. Coloque em uma panela no fogo com tampa até levantar fervura. Tire a tampa e mexa com frequência para não grudar no fundo. Continue mexendo até secar bem e ficar em consistência de geleia, leva cerca de 40 minutos.

Deixe esfriar. Depois coloque em um recipiente de vidro e deixe na geladeira. Dura cerca de uma semana.

# *Geleia de Frutas Vermelhas com Chia*

## **Ingredientes:**

- 500g de frutas vermelhas congeladas (morango, framboesa ou amora)
- ½ xícara de semente de chia
- ¼ xícara de açúcar de coco ou agave ou mel ou pasta de tâmaras
- 1 colher de sopa de suco de limão

## **Modo de Preparo:**

Amasse ou bata no liquidificador as frutas vermelhas. Misture o açúcar. Adicione a semente de chia e misture. Deixe hidratar durante a noite na geladeira, ela formará um gel. Essa receita tem validade de 2 semanas na geladeira.



# Geleia de Gengibre

## Ingredientes:

- 200g de gengibre fresco
- 200g de rapadura (ou açúcar mascavado)
- Suco de 1 limão
- 1 maçã



## Modo de Preparo:

Descasque o gengibre e a maçã e corte-os em pedaços bem pequenos. Corte a rapadura do mesmo modo. Leve ao lume baixo estes 3 ingredientes, de preferência numa panela de fundo pesado. Mexa muito bem; quando começar a engrossar e o gengibre já estiver mole tire do lume e coe.

O que foi coado vai voltar para a panela, juntando as raspas de limão. Esprema o suco do limão e reserve-o à parte. Cozinhe a anterior mistura até ao ponto de geleia, tirando do lume um pouco antes de chegar ao ponto, porque a geleia engrossa muito quando fica fria. Acrescente o suco do limão. Guarde num pote de vidro esterilizado à temperatura ambiente.

## Geleia de Maçã

### Ingredientes:

- 3 maçãs orgânicas
- 1 colher sopa de farinha de chia
- 2 colheres chá de canela



### Modo de Preparo:

Lave as maçãs com casca, descasque e pique-as.

Em fogo médio, mexa as maçãs com 200ml de água com e a chia, até virar um creme homogêneo. (A chia ajuda a deixar a consistência de geleia e não de purê). Mexa em fogo baixo por 10 minutos até começar a ficar com consistência de geleia. Finalize com a canela.

# Geleia de Manga

## Ingredientes:

- 2 mangas orgânicas picadas
- ½ limão espremidos
- 1 colher de chá de ágar-ágar
- 150ml de água



## Modo de Preparo:

Lave, descasque e pique a manga em cubos. Em fogo médio, leve os pedacinhos de manga com a água diluída no ágar-ágar por 2 a 3 minutos.

Reduza o fogo e mexa sem parar por mais 5 a 6 minutos em fogo baixo até começar a ficar com consistência de geleia, esprema o sumo de 1 limão.



# *Geleia de Morango*

## **Ingredientes:**

- 200g de morango orgânico
- 1 colher de sopa rasa de adoçante culinário

## **Modo de Preparo:**

Lave os morangos e pique-os. Em fogo médio, mexa os morangos até eles amolecerem e acrescente o adoçante culinário.

Mexa em fogo baixo de 8 a 10 minutos até começar a ficar com consistência de geleia.



# *Geleia de Morango com Chia*

## **Ingredientes:**

- 300gr de morango
- 3 colheres de chia
- 1 colher de suco de limão



## **Modo de Preparo:**

Bata os morangos no liquidificador até ficarem bem dissolvidos, acrescente o limão e bata mais um pouco. Depois em um recipiente de vidro coloque o líquido e acrescente a chia, misture bem com uma colher e deixe na geladeira.

## Geleia de Pêra

### Ingredientes:

- 2 peras grandes
- 1 xícara de água
- Mel à gosto



### Modo de Preparo:

Descasque as peras e corte em cubos pequenos e leve ao fogo com a água. Tampe e assim que levantar fervura, abaixe o fogo. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até secar a toda a água e ficar com ponto de geleia. Acrescente o mel.

Em um recipiente de vidro coloque o liquido e deixe esfriar, depois coloque na geladeira.

# Geleia de Pêssego

## Ingredientes:

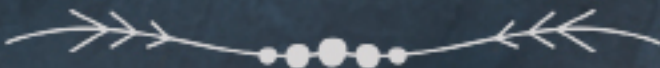
- 600gr de Pêssego em conserva cortado em cubos
- 1 colher de suco de limão
- 2 colheres de sopa de Stévia

## Modo de Preparo:

Bata os pêssegos no liquidificador até ficarem bem dissolvidos.

Em uma panela coloque o liquido e acrescente o limão, a stévia e mexa bem, depois que levantar fervura deixe no fogo baixo até ganhar a consistência de geleia.

Em um recipiente de vidro coloque o liquido e deixe esfriar, depois coloque na geladeira.



# Geleia de Tomate



## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de tomate sem pele
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara ou xilitol
- Suco de ½ limão

## Modo de Preparo:

Misture os ingredientes e deixe repousar por uma hora para reduzir a acidez do tomate. Leve a mistura em fogo baixo, mexendo até ficar fina e leve. Deixe que a geleia esfrie por meia hora para garantir o ponto de geleia.

# Geleia de Uva com Agar Agar

## Ingredientes:

- 200 ml de suco de uva
- 1 colher de chá de Agar Agar
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de farinha de maracujá
- Doce à gosto



## Modo de Preparo:

Coloque o suco de uva e o Agar Agar em uma panela e adoce à gosto, deixe no fogo por aproximadamente 2 minutos. Coloque em um recipiente e leve à geladeira por 15 minutos. Depois acrescente a chia e a farinha de maracujá e misture bem.

## *Geleia de Uva com Chia*

### **Ingredientes:**

- 240ml suco de uva integral
- 250gr de chia



### **Modo de Preparo:**

Coloque o suco no recipiente vidro e acrescente a chia aos poucos e mexa bem. Tampe e deixe descansar por 24 horas na geladeira.

# *Geleia Hibisco com Manga*

## **Ingredientes:**

- 200gr Hibisco Desidratado
- 1 xícara de café de Stévia
- 400ml de suco de manga integral

## **Modo de Preparo:**

Coloque 200gr de hibisco desidratado em 1 litro de água e deixe de molho por 3 horas.

Após esse tempo, coloque no fogo e mexa bem, depois que levantar fervura deixar cozinhar por 15 minutos.

Coloque no liquidificador o liquido junto com o suco de manga e bata por 3 minutos. Volte o liquido na panela e deixe no fogo baixo e mexa por mais 5 minutos e acrescente a stevia, mexer por mais 5 minutos para secar a agua ou até engrossar igual ponto de geleia. Deixe esfriar e coloque na geladeira.

