

DICAS PARA COZINHAR FRUTAS NO MICROONDAS

Você pode cozinhar no microondas qualquer tipo de frutas, estando ela fresca, congelada ou seca.

As frutas devem ser cozidas em refratários tampados com pouca ou nenhuma água, usando sua própria umidade.

Podem ser cozidas inteiras ou picadas e conservam todo seu aroma, sabor e cor.

O tempo de cozimento varia de acordo com sua consistência.

As frutas com cascas devem ser furadas da mesma maneira que os vegetais pois não há calor externo para amaciar a casca, elas poderão estourar durante o cozimento.

Maçãs recheadas (forno)

Ingredientes:

5 maçãs vermelhas

50g de uvas passas picadas

100ml de suco de laranja

2 xícaras de água

4 ameixas pretas picadas sem caroço

1 colher de sopa de adoçante para forno e fogão

Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Tire o miolo das maçãs descarte as sementes e reserve para o recheio, coloque sobre elas o suco de laranja com o adoçante dissolvido, misture o miolo das maçãs com as ameixas e passas e um pouco de canela, recheie as maçãs com essa mistura, coloque-as em uma assadeira profunda com as xícaras de água dentro e cubra com papel alumínio. Asse por cerca de 30 minutos em forno pré-aquecido.

Sopa de Legumes e verduras light

Ingredientes

1 cebola ralada

1 dente de alho picado

2 cenouras raladas

1 abobrinha picada

1 beterraba ralada

1 maço de espinafre

½ moranga picada

1 maço de agrião

cebolinha picada

Modo de preparo:

Refogue a cebola e depois coloque os vegetais e deixe refogar por 5 minutos. Acrescente sal a gosto e água até cobrir tudo. Cozinhe em fogo baixo até amolecer bem os vegetais. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e polvilhe cebolinha picada.