

## Torta de nozes e chocolate

Rose Góis (Culinária Saudável Vegui Funcional)

Ingredientes: 1 xícara de nozes pecan; 1 xícara de amêndoas; 1 xícara de cacau em pó 70%; 250g de biomassa de banana verde; 1 xícara de açúcar de coco; 1 pitada de sal do himalaia ou comum; 3 colheres de sopa de óleo de coco (MCT); 2 colheres de sopa de linhaça dourada; 100 de aveia em flocos; 3 amêndoas para ralar. **Recheio:** 250g de biomassa de banana verde; 4 colheres de sopa de cacau em pó 70%; 1 colher de sopa de óleo de coco MCT. **Calda:** 100 gr de cramberry; 1 xícara de açúcar de coco e 1 colher de sopa de manteiga ghee.

Preparo: **massa:** triture as nozes e amêndoas. E uma tigela misture essa farofa e acrescente todos os demais ingredientes, até a massa ficar homogênea. Acomode a massa em uma forma de fundo falso de mais ou menos 20 cm. Leve ao forno por cerca de 10 minutos a 180° C. Retire e espere esfriar. **Recheio:** dilua a biomassa em fogo brando com um pouco de água ate virar um creme espesso. Adicionar o cacau em pó e o óleo de coco, até ficar em ponto de creme liso e uniforme.

**Calda:** coloque o açúcar em uma panela com 1 colher de sopa de água e as cramberry (secas). Deixe ferver bem, até formar uma calda como uma geleia.

Montagem: coloque o recheio sobre a massa. Leve à geladeira por cerca de 3 horas. Antes de servir regue com a calda e rale as amêndoas para decorar.



ALEXSANDER FERRAZ

## Cookies

Nathália Donato  
(Chefe de Papinha)

Ingredientes: 4 bananas brancas (quanto mais madura, melhor); 100g de aveia em flocos finos; 50g de coco ralado; 2 colheres de sopa de óleo de coco; 1 colher de sopa de açúcar demerara (opcional, pode trocar por açúcar de coco). Preparo: misture tudo em uma tigela, molde no formato e tamanho que desejar com auxílio de duas colheres e asse em forno preaquecido a 200° C por cerca de 20 minutos. Eles ficam mais dourados por baixo e bem molinhos. Sirva quentinho.



ALEXSANDER FERRAZ



## Momento DiVino

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIER



## Vinhos Miolo voando pelo mundo

Santé! O mundo do vinho nacional tem nos apresentado rótulos espetaculares.

A indústria vinícola brasileira teve início na imigração italiana, aproximadamente no ano de 1824, quando as primeiras mudas de videiras europeias foram aqui plantadas.

A vinícola Miolo foi fundada em 1897, quando Giuseppe Miolo chegou ao País. Hoje é denominada Miolo Wine Group, e produz 12 milhões de litros de vinhos finos por ano, exportando para mais de 30 países. Tem projetos em diferentes regiões: Vale dos Vinhedos (RS), Campanha (RS), Campos de Cima da Serra (RS) e Vale do São Francisco (BA).

Entre os sócios estão a família Miolo, família Benedetti/Tecchio, o jornalista Galvão Bueno e o empresário Raul Anselmo Randon. Além disso, conta também com seis acordos de *joint ventures* internacionais: Costa Pacífico (Chile), Osborne (Espanha), Los Nevados (Argentina), além das vinícolas Podere San Cristoforo e Giovanni Rosso (Itália).

O gigante produtor brasileiro acaba de anunciar uma parceria com a KLM Royal Dutch Airlines, em que servirá um vinho elaborado exclusivamente para a companhia aérea holandesa, na classe executiva e primeira classe.

A partir de abril deste ano, quem voar pela KLM vai apreciar um Miolo Tempranillo 2013, inédito no mercado e com rótulo personalizado que traz uma pintura do pintor holandês Van Gogh, intitulada *Still Life: Vase with Irises Against a Yellow Background*. Van Gogh é considerado o maior representante do Impressionismo, movimento artístico que ficou conhecido por transmitir visualmente as formas da natureza e as variações provocadas pela incidência da luz.

Durante a Copa do Mundo de 2014, um empresário da KLM visitou a vinícola, dando início às negociações intermediadas pela importadora da Miolo na Holanda, a Activin B. V. “Esta é

uma oportunidade excelente para reforçarmos nossa imagem não somente na Holanda, mas em diversos países”, disse Fabio Maciel, gerente de exportações da Miolo.

Serão exportadas 14 mil garrafas do vinho, produzido exclusivamente para a companhia aérea, o que trará muito mais reconhecimento para a marca no exterior.

A KLM Royal Dutch Airlines, fundada em 1919, é a companhia aérea mais antiga em funcionamento sob o seu nome original. A empresa é parte do grupo Air France desde 2004, e opera voos para mais de 130 destinos em todo o mundo. A licença para concessão do uso da imagem estampada no rótulo é da KLM.

O vinho é feito de uvas 100% Tempranillo, cultivadas na região da Campanha, no Rio Grande do Sul. Tem cor vermelho rubi intenso com traços violetáceos. O aroma é de frutas vermelhas com nuances de carvalho. Tem boa estrutura, taninos elegantes e persistentes.

Parabéns à família Miolo, brindes e brindes! Adoraria conhecer o novo rótulo que voará o mundo, mas infelizmente este será um privilégio para os passageiros da KLM. Sorte deles!

Enquanto isso, aprecie e indique muitos rótulos Miolo, tais como: Quinta do Seival Castas Portuguesas, Lote 43, Merlot Terroir, RAR branco e tinto, Bueno Bellavista Estate Pinot Noir, Vinhas Velhas Tannat, Miolo Cuvée Tradition Brut (espumante já indicado nesta coluna), Terranova Moscatel, entre tantos outros. O site da Miolo é [www.miolo.com.br](http://www.miolo.com.br). Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR



## Dessa planta, tudo se aproveita

■ Sua árvore, o coqueiro, é uma das mais completas que existem. Dela se utilizam os frutos, fibra têxtil e químicos, entre outros itens.

Mas vamos nos restringir aqui ao coco que, por si só, já tem bastante utilidade: dele se extrai a água, a polpa (e seu leite), a casca (para a fabricação de fibra, em substituição ao náda ecológico xaxim) e o óleo — o açúcar vem da palma.

Apesar de não ser brasileiro, é uma paixão nacional. O coco é a terceira fruta mais consumida no Brasil, atrás somente da laranja e da banana.

Estudiosos não são unânimes sobre a origem da planta e sua chegada ao Brasil. Embora a maioria argumente que o coqueiro tem origem na região da Índia, alguns defendem que o coqueiro nasceu nas Américas.

A versão que mais prevalece dá conta de que os portugueses implantaram o cultivo do coqueiro no Brasil nos anos 1550, principalmente na região Nordeste, área que, até hoje, tem importante papel na produção nacional, que é a quarta maior do mundo.



FOTOS SHUTTERSTOCK.COM

O coqueiro é uma das mais completas plantas que existem

sio e o sódio são essenciais no transporte de nutrientes e água para dentro das células. O fósforo converte proteínas, carboidratos e gorduras em energia, além de atuar no sistema nervo-

so, ajudando a prevenir a perda da memória.

O cloro, em conjunto com os outros nutrientes, controla a entrada e a saída de líquidos no organismo e colabora na forma-

ção de sucos gástricos

Além disso, há as fibras, que auxiliam no bom funcionamento do intestino, ajudam a reduzir a absorção da gordura e provocam sensação de saciedade, o que evita ataques constantes à geladeira.

### ÁGUA DE COCO

A água de coco tem cerca de 20 calorias em cada 100 ml e é composta basicamente de água (95%) e açúcares (5%). Entre as vitaminas presentes na bebida, as principais são as do complexo B, importantes para a manutenção da saúde mental e emocional, e a C, antioxidante que melhora a absorção do ferro e dá uma força extra ao sistema imunológico.

### RESTRIÇÕES

Pessoas com sobrepeso não podem exagerar no consumo da polpa do coco em virtude do alto teor de gordura e valor calórico contidos nela: 20 gramas de coco verde têm 35 calorias e 25 gramas de coco seco, 75 calorias.

Quem sofre de diabetes, hipertensão ou doença renal também deve controlar o consumo da água da fruta, pois o alto índice de sódio e potássio pode agravar os problemas.

**PEDRA BAIANA**  
RESTAURANTE NORDESTINO

**Delivery » 3224.4933 » 3345.0634**

PEDRA BAIANA I » Rua 1 de Maio, 26 - São Vicente  
PEDRA BAIANA II » Rua Washington Luís, 72 - Santos  
PEDRA BAIANA III » Rua Da Constituição, 609 - Santos

facebook.com/PedraBaiana www.pedrabaiana.com.br pedrabaianaiii@hotmail.com

Festival de  
**VERÃO**  
Babbo Américo

• Salada de Frutos do Mar • Gnocchi de Mandioquinha com Camarão e Abobrinha  
• Salmão Grelhado com Penne ao Creme de Maracujá • Talharim com cubos de Salmão à Belle Munier  
• Creme de Manga com Licor de Lichia

Av. Ana Costa, 404 • Gonzaga • Santos  
Tels.: 13 3284.5999 • 3284.5100  
www.babboamerico.com.br

CANTINA  
**Babbo Américo**