

Você conhece a Ghee?

A Ghee é a essência da manteiga/óleo extraído por meio do processo de purificação, em que a água, os elementos sólidos e as toxinas da gordura do leite são removidos, resultando em um produto puríssimo e sem lactose. Tradicional na culinária indiana, a Ghee tem sido utilizada há milhares de anos pela medicina ayurvédica, devido às suas características terapêuticas. Essa gordura dourada, chamada de ouro líquido nas escrituras antigas, é considerada a melhor gordura de origem animal para consumo.

10 benefícios

- 1 • É extremamente versátil para todos os tipos de cozimento;
- 2 • Suporta altas temperaturas sem comprometer seus benefícios, sabor, qualidade ou queimar;
- 3 • Seu ponto de fumaça é de 220 °C, enquanto o da tradicional é de 150 °C;
- 4 • Não requer refrigeração, mesmo após aberta;
- 5 • Não contém glúten e lactose, já que a cadeia de lactose é quebrada durante o processo de clarificação;
- 6 • Seu rendimento é muito maior, uma vez que não queima e uma pequena quantidade proporciona uma explosão de sabor;
- 7 • É metabolizada facilmente pelo nosso organismo, sendo transformada em energia;
- 8 • É fonte de butirato, ácido que possui propriedade anti-inflamatória;
- 9 • É fonte de gordura saudável, rica em vitaminas A, D, E e K. Uma colher pode fornecer cerca de 15% da necessidade diária de vitamina A.
- 10 • Ajuda na digestão;



GHEE

Como devo usar?

Do jeito que preferir! A Ghee é a alternativa saudável perfeita para:

- Grelhar, fritar, refogar e assar todo tipo de alimento;
- Substituir óleos de girassol, milho, algodão, azeites e gorduras de origem animal, como manteiga comum e banha;
- Consumir pura, diretamente em pães, biscoitos, tapiocas, etc;
- Em todas receitas, para pessoas com restrições à lactose e/ou que procuram uma alimentação mais saudável;
- Preparar carnes, pães, churrasco, assados, etc.
- Regar a comida, no lugar do azeite;
- E tudo mais que a sua imaginação permitir!



Ingredientes:

- 7 Colheres de sopa de milho.
- 7 Colheres de sopa de açúcar.
- 2 Colheres de sopa de Nescau.
- 1/2 Colher rasa de sobremesa de canela.
- 2 Colheres de sopa de **Manteiga Ghee Sertanorte de qualquer sabor.**

Modo de Preparo:

1. Em uma pipoqueira, em fogo alto adicione todos os ingredientes e mexa sem parar.
2. Abaixar o fogo quando o intervalo de tempo entre os estouros da Pipoca começar a diminuir.

Dicas de quem faz sempre:

- Sempre usar pipoqueira
- Aguardar um pouco porque demora um tempinho até começar a estourar
- Não parar de mexer até finalizar
- Manter o fogo médio quando começar a estourar
- Podem ficar alguns milhos sem estourar, é normal.

PIPOCA DOCE ESPECIAL

com manteiga Ghee



sertanorte.com

 /Sertanorte  @Sertanorte

