

OFICINA DE CHEESECAKES SAUDÁVEIS FUNCIONAIS, LIGHT E DIET

Mariana Carvalho Paludo

Coordenação: Prof. Odoaldo Ivo Rochefort Neto – IFRS - Campus Porto Alegre

E-mail: odoaldo.rochefort@poa.ifrs.edu.br

RECEITA 1: CHEESECAKES SALGADAS LIGHT E FUNCIONAL

INGREDIENTES:

Base

300 g de creme de leite UHT ou nata light

100 g de farinha de aveia

130 g de farinha integral

130 g de farinha branca

40 g de linhaça

40 g de gergelim

40 g de oleaginosa triturada (castanha do pará, castanha de caju, amendoim...)

8 g de fermento químico

10 g de sal (para massas doces 2 colheres de sopa de adoçante)

Azeite de oliva, óleo de coco ou manteiga (para untar a forma)



Recheio

300 g de Cream Cheese Light

170 g de Iogurte natural (sem açúcar semidesnatado ou desnatado)

300 g de ricota light (magra)

3 g de sal

9 unidades de ovos

300 g de queijo minas frescal light

150 g de queijo mussarela light

Orégano, adobo, cebola refogada e cebolinha fresca á gosto

50 g de queijo parmesão ralado (opcional)

Opção de Recheio de Espinafre

1 maço de espinafre

Alho e cebola (à gosto)

Fio de azeite de oliva (refogar)

2 colheres de sopa de requeijão

Cobertura

1) Queijos derretidos

100 g de queijo Brie fatiado ou 100 g de gorgonzola ou 100 g de queijo azul

250 g tomates cerejas fatiados

150 g Queijo frescal SamBios esfarelado



Opções de outras coberturas

2) Tomates confit

4 unidades de tomates

Alecrim, tomilho, pimenta e sal (à gosto)

4 colheres de sopa de azeite de oliva

3) Chantilly Salgado

100 g de cream cheese light ou temper cheese saborizado (azeitonas, salmão, ervas finas...)

300 g de nata light

MODO DE FAZER:

Base

1) Misture todos os ingredientes secos no bowl e adicione o creme de leite (ou a nata) a mistura e vá homogeneizando até formar uma massa. Deixe a massa repousar sob refrigeração de 15 a 30 min.

2) Polvilhe farinha sobre a massa e comece a abrir a massa com um cilindro, ou rolo na espessura que desejar (recomenda-se em torno de 0,5 cm)

3) Coloque a massa aberta sob as base da forma escolhida, já untada com a gordura ou óleo.

Recheio

1. Bata no liquidificador ou mixer a ricota, os queijos, o Cream Cheese e os demais ingredientes do recheio.

2. Retire do liquidificador e transfira para a forma com a base da torta;



3. Leve para assar no forno pré-aquecido a 150 graus por aproximadamente 1h (ou até firmar).

4. Leve para gelar para desenformar, depois de cubra com a cobertura escolhida.

Opção de espinafre: Coloque o espinafre refogado com a cebola e o alho sobre o recheio e leve para assar: Se preferir substitua o espinafre por brócolis ou abobrinha.

Cobertura

1) Passe o Maçarico nos queijos sobre a cheesecake para derreter, ou leve para o forno no modo superior (modo dourar somente para derreter o queijo). Adicione a ricota esfarelada após o derretimento dos queijos. Sirva quente como acompanhamento do prato principal ou fria para entradas com saladas.

Outras Opções de coberturas

2) Tomates Confit

Corte os tomates e retire as sementes. Coloque-os em uma assadeira e cubra-os com as especiarias regadas com o azeite de oliva e leve ao forno em 180 graus. Aguarde até eles estarem murchos e assados para retirar do forno.

3) Chantilly salgado

Leve a nata gelada para a batedeira e adicione o cream cheese ou o temper cheese. Bata tudo com o batedor globo (para massas leves) até dar o ponto de chantilly.

Observação: caso for optar por colocar o Chantilly sobre os demais queijos a torta deve estar gelada para o Chantilly não derreter.



RECEITA 2: CHEESECAKES DIET E FUNCIONAL

INGREDIENTES:

Base

- 300 g de creme de leite UHT ou nata light
- 100 g de farinha de aveia
- 130 g de farinha de trigo integral
- 130 g de farinha de trigo tipo 1
- 40 g de linhaça
- 40 g de gergelim
- 40 g de oleaginosa triturada (castanha do pará, castanha de caju, amendoim...)
- 8 g de fermento químico
- 10g de sal (para massas doces 2 colheres de sopa de adoçante)
- Azeite de oliva, óleo de coco ou manteiga (para untar a forma)

Recheio

- 150 g (1 pote pequeno) de Cream Cheese Light
- 170 g de Iogurte natural (sem a ugar, semidesnatado ou desnatado ou saborizado conforme cobertura)
- 360 g de ricota light (magra)
- 15 g de adoçante (propor o para 150g de a ugar, em torno de uma xícara)
- 3 ovos
- 5ml (1 colher de chá) de extrato de baunilha
- 200 g creme de leite UHT
- 30 g (3 colheres de sopa de amido de milho)



Base

- 300 g de creme de leite UHT ou nata light
- 100 g de farinha de aveia
- 130 g de farinha integral
- 130 g de farinha branca
- 40 g de linhaça
- 40 g de gergelim
- 40 g de oleaginosas trituradas (castanha do pará, castanha de caju, amendoim...)
- 8 g de fermento químico
- 10g de sal (para massas doces 2 colheres de sopa de adoçante)
- Azeite de oliva, óleo de coco ou manteiga (para untar a forma)

Opoes de Cobertura

1) Calda de Frutas Vermelhas

- 1 xícara de mirtilo +1 xícara de framboesa
- 1 xícara de amora + 1 xícara de morango + 1 xícara de adoçante + 1/2 xícara de gua + Suco de 1 limão

2) Cobertura de chocolate

- 200 g de creme de leite UHT
- 8 g de cacau 100 % (2 colheres de sopa)
- 1 colher de sopa de adoçante (forno e fogão)
- 1 colher de sopa de amido de milho diluído em 1 colher de sopa de água (opcional)
- 30 g de chocolate diet (opcional)



Coberturas extras para decoração: Morangos, kiwis ou uvas in natura (sem semente) picadas sobre a cobertura de chocolate.

Observação: Você também pode adicionar, confeitos diet, coco ralado sem adição de açúcar ou oleaginosas picadas ou trituradas (castanhas, nozes, amendoim...) sobre a cobertura escolhida.

MODO DE FAZER:

Base

- 1) Misture todos os ingredientes secos no bowl e adicione o creme de leite (ou a nata) a mistura e vá homogeneizando até formar uma massa. Deixe a massa repousar sob refrigeração de 15 a 30 min.
- 2) Abra a massa com um cilindro, ou rolo na espessura que desejar. E coloque sob a base da forma escolhida, já untada com a gordura escolhida.

Recheio

1. Bater no liquidificador ou mixer a ricota e o Cream Cheese. Acrescente os restantes dos ingredientes do recheio e bata novamente;
2. Retire e transfira para a forma com a base da torta;
3. Leve para assar no forno pré-aquecido a 150 graus por aproximadamente 50 min (ou até firmar).
4. Leve para gelar por no mínimo 2 horas, desenforme cuidadosamente e cubra com a cobertura escolhida.



Cobertura

Calda de Frutas Vermelhas

Coloque os ingredientes em uma panela, espere levantar fervura e cozinhe por mais 5 minutos ou até a textura desejada. Retire do fogo e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.

Chocolate

Misture o creme de leite com o cacau em pó, em seguida adicione o adoçante (e o amido caso queira usar). Leve ao fogo médio, mexendo até espessar; espere amornar e coloque sobre a cheesecake já refrigerada e volte para refrigeração até servir.

AGRADECIMENTOS:

Um agradecimento muito especial aos nossos apoiadores que entendem que a qualificação profissional com um ensino público, gratuito e de qualidade é a chave para o progresso do Brasil e nos ajudaram com os insumos para a execução das oficinas. Agradecemos também, aos nossos Técnicos e Técnicas em Panificação formados no curso que abrilhantam as oficinas da Arena IFRS desta edição. Por fim, agradecemos a equipe de servidores do IFRS e os alunos do Curso Técnico em Panificação pelo apoio na execução desta atividade de extensão.

