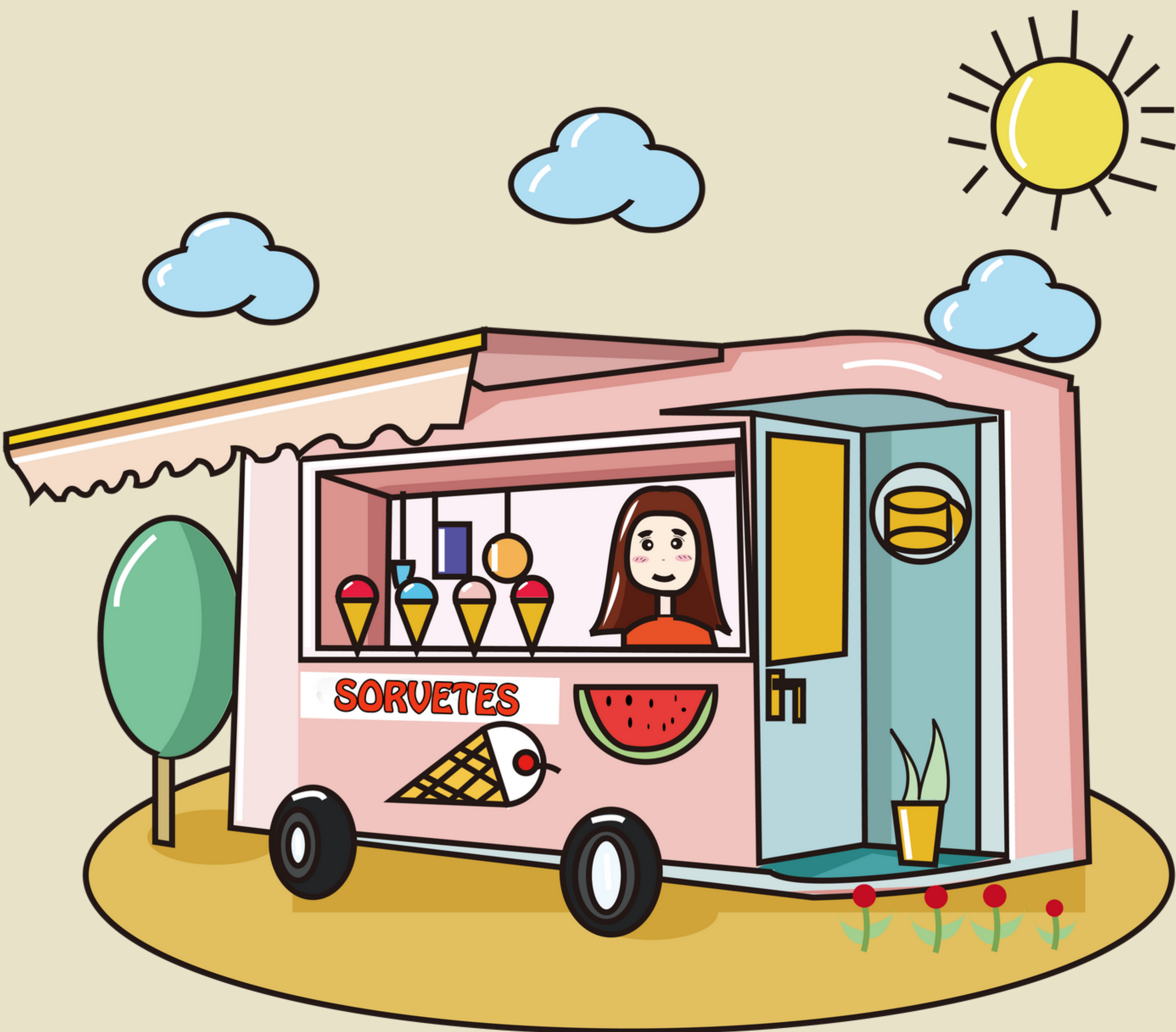




RECEITAS DE PICOLÉ



SUMÁRIO	
Picolés de frutas.....	3
Picolés de chocolate.....	14
Picolés saudáveis.....	17
Picolés criativos.....	22





PICOLÉ DE MANGA E COCO

Ingredientes

- Suco de 3 limões.
- 1/2 xícara de leite de coco.
- 2 colheres de sopa de chia.
- 1/2 xícara de água.
- 3 mangas.

Modo De Preparo

- Deixe a chia de molho na água por pelo menos 15 minutos. Esprema o suco dos limões e bata no liquidificador junto com o leite de coco, as mangas picadas e a chia hidratada. Coloque a mistura em forminhas de picolé e arrume os palitos no centro de cada um. Leve ao freezer até congelar.



PICOLÉ MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredientes

Ganache aerada:

- 280 gramas de chocolate branco picado.
- 150 ml de suco de maracujá tirado diretamente da fruta.

Camadas do picolé:

- 250 gramas de sorvete de morango.
- 300 gramas de morangos picados.
- 8 paçocas.

Modo De Preparo

Ganache aerada:

- Misture os dois ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo para derreter.
- Assim que derreter e se misturar por completo, jogue a mistura dentro de um pote alto.
- Coloque o pote em uma tigela com bastante gelo e água e bata a mistura, de preferência com o fouet elétrico, até que ela fique cremosa. Pare de bater exatamente nessa consistência ou o seu creme pode talhar. Se talhar, você pode repetir o processo, voltando tudo para o fogo e batendo novamente.

Camadas do picolé:

- Pegue alguns copos de plástico e comece a preencher as camadas com 1 colher de sopa cheia de sorvete de morango.
- Acrescente alguns morangos picados por cima do sorvete, na sequência a ganache de maracujá e depois a farofinha de paçoca.
- Repita o processo até o final do copo e finalize com a farofa de paçoca. Coloque um palito de picolé no centro do copo e leve para o congelador por 3 horas. Depois que congelar é só tirar do copo e se lambuzar.



PICOLÉ DE LIMÃO E KIWI

Ingredientes

- 1/3 de xícara (de chá) de suco de limão.
- 1 xícara (de chá) de água filtrada.
- Açúcar a gosto – usei cerca de 4 colheres (de sopa).
- Folhas manjeriço a gosto – usei 6 folhas.
- 3 kiwis médios.

Modo De Preparo

- Corte 3 kiwis médios descascados em rodela com cerca de 1 cm e coloque duas em cada palito. Para ajudar, você pode usar uma faca afiada antes.
- Coloque cada um destes palitos em forminhas para picolés e reserve.
- Em um liquidificador coloque o suco de limão, a água, adoce com açúcar a gosto e adicione folhas de manjeriço também a gosto. Bata bem e em seguida coloque nas forminhas. (Este suco tem cerca de 320ml).
- Leve para o freezer por pelo menos 5 horas antes de servir. Está pronto!



PICOLÉ DE LIMÃO SICILIANO

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado.
- 1 lata de creme de leite sem soro (ou 200 gramas de creme de leite fresco).
- Suco de 3 limões sicilianos.

Modo De Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coloque nas formas de picolé com o palito.
- Leve para gelar por 6 horas.Aproveite.



PICOLÉ DE MELÃO E HORTELÃ

Ingredientes

Picolé de melão e hortelã:

- 1 xícara de calda de açúcar.
- 20 folhas de hortelã.
- 700 gramas de melão cantaloupe.

Calda de açúcar:

- 2/3 de xícara de água.
- 2/3 de xícara de açúcar.

Modo De Preparo

Calda de açúcar:

- Leve os dois ingrediente para ferver.
- Assim que ferver, desligue o fogo e utilize a calda.

Picolé de melão e hortelã:

- Coloque as folhas de hortelã dentro da calda pronta e deixe ferver novamente.
- Quando ferver, desligue o fogo, abafe com uma tampa e deixe infundonar por 10 minutos.
- Corte o melão, jogue no liquidificador. Jogue a calda dentro e bata tudo.
- Coe dentro das forminhas de picolé.
- Leve para gelar. Assim que congelar, sirva.



PICOLÉ DE LIMÃO CREMOSO

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395 gramas).
- 200 g de creme de leite (1 caixinha).
- Suco de 2 limões espremidos.
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado.
- 1 forminha para picolés.

Modo De Preparo

- Esprema os limões e reserve o suco.
- Em um liquidificador, misture todos os ingredientes e bata bem.
- Despeje o creme nas forminhas de picolé e leve ao congelador por pelo menos 6h.
- Na hora de desenformar, molhe a forminha de picolés e puxe com força. Por ser mais cremoso que picolés feitos com água, ele pode não sair inteirinho. É importante que esteja bem gelado, assim que sair do freezer.



PICOLÉ DE ABACATE

Ingredientes

- 1 abacate médio.
- 300 ml de água.
- Suco de meio limão.
- 1/2 lata de leite condensado.

Modo De Preparo

- Bata tudo no liquidificador e despeje em forminhas de picolé.



PICOLÉ DE AMORAS

Ingredientes

- 2 1/2 xícaras de amoras congeladas.
- 1/3 xícara de açúcar (ou adoce a gosto).
- 1/3 xícara de água quente.
- 6 copinhos pequenos.
- 6 palitos de sorvete.

Modo De Preparo

- No processador ou no liquidificador, coloque as amoras (não precisa descongelar), o açúcar e a água quente. Bata até virar um purê. Prove se está bom de açúcar e passe por uma peneira para tirar as sementinhas, apertando bem para extrair o máximo de fruta possível.
- Distribua a mistura nos copinhos, coloque os palitos e leve ao freezer ou congelador por pelo menos 4 horas. Para soltar dos copinhos, passe-os por água morna.



PICOLÉ DE MORANGO

Ingredientes

- 1 kg de morangos frescos maduros lavados.
- Palitos de picolé.

Modo De Preparo

- Corte entre 5-6 morangos em fatias finas e reserve para decorar as formas.
- Corte o resto dos morangos em metades ou quatro pedaços e processe-os até obter um purê.
- Coloque os morangos fatiados nas formas de picolé: tente grudá-los nos lados, pois isso dará aos picolés já prontos um visual divertido, frutado.
- Despeje o purê de morango nas formas, tampe e insira os palitos. Se estiver usando pequenos copos descartáveis como formas de picolé, pode cobrir com papel alumínio e inserir o palito através do papel alumínio para mantê-los no lugar. Ou deixe-os gelar por cerca de uma hora e então coloque os palitos.
- Deixe os picolés no congelador por entre 3-4 horas ou até ficarem completamente firmes. Para facilitar a remoção, mergulhe a extremidade das formas em água morna por entre 10-20 segundos.



PICOLÉ DE KIWI E MORANGO

Ingredientes

Camada de kiwi:

- 4 kiwis.
- 4 colheres de sopa de açúcar.
- 2 colheres de sopa de glucose de milho.

Camada de morango:

- 500g de morangos ou outras frutas vermelhas.
- 4 colheres de sopa de açúcar.
- 2 colheres de sopa de glucose de milho.

Camada de Iogurte:

- 1 e 1/2 xícaras de iogurte natural.
- 2 colheres de sopa de glucose de milho.

Modo De Preparo

- Corte os kiwis e morangos em pedaços.
- Em um mixer ou liquidificador, adicione os kiwis, glucose e açúcar. Triture bem até virar um creme homogêneo. Reserve.
- Repita o processo com os morangos e reserve.
- Misture a glucose com o iogurte e reserve.
- Faça a montagem, alternando as camadas dos 3 cremes. Leve ao congelador por 12 horas. Para desenformar, mergulhe os copinhos em água em temperatura ambiente por 1 minuto ou até que comece a desgrudar.



PICOLÉ DE BANANA

Ingredientes

- 4 bananas médias.
- 1 xícara de biscoito.
- 1/2 xícara de leite.

Modo De Preparo

- Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo (como fica bem grosso, é melhor ir pulsando até dar o ponto).
- Transfira para os recipientes e leve para o freezer por 2 horas.

Anotações





PICOLÉ DE IOGURTE COM OREO

Ingredientes

- 600g de iogurte grego adoçado.
- 18 oreos.

Modo De Preparo

- Usamos copos descartáveis pequenos, mas você pode fazer no próprio copo do iogurte.
- Rende 6 picolés (100g de iogurte em cada).
- Quebre os biscoitos em pedaços pequenos, serão 3 biscoitos para cada picolé.
- Não deixe esfarelar muito pois o que faz a diferença no sabor e na textura são estes pedaços.
- Misture com o iogurte (ou então monte em camadas) e leve ao congelador. Em 3h ele ficará com consistência de sorvete, caso queira servir assim. Se quiser picolé, deixe por 6h.



PICOLÉ DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 2 colheres de chá de amido de milho [maizena].
- 1 e 1/2 xícaras de leite integral.
- 1 e 1/3 xícaras de creme de leite fresco.
- 1/2 xícara de açúcar.
- 1/2 xícara de cacau em pó [sem açúcar].
- 1/4 colher de chá de sal.
- 2 colheres de chá de extrato puro de baunilha.

Modo De Preparo

- Numa panela média misture, com o batedor de arame, o amido de milho com 2 colheres de sopa de leite até formar um liquido bem liso. Junte o restante do leite, o creme de leite fresco, o açúcar, o cacau em pó e o sal. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente. Deixe ferver e cozinhe por 1 minuto. Transfira o creme para uma jarra e adicione o extrato de baunilha. Despeje nas forminhas de picolé e leve ao congelador por no mínimo 6 horas. Desenforme molhando o fundo das formas rapidamente em água quente.



PICOLÉ CROCANTE

Ingredientes

- 1/2 pote de sorvete de creme (daquele de 2 litros).
- 1 pacote de biscoito sabor chocolate.
- 4 copinhos descartáveis de 200ml.
- 4 colheres ou palitos de picolé.

Modo De Preparo

- Deixe o sorvete derreter, sem dó nem piedade.
- Triture os biscoitos grosseiramente, com as mãos mesmo e misture ao sorvete derretido.
- Com uma concha, transfira a mistura para os copinhos.
- Centralize uma colher/palito no copinho e cubra com um pedaço de papel alumínio para fixá-la.
- Leve para o congelador por pelo menos 4 horas.
- Faça um corte na borda do copo com a tesoura, e retire o picolé com cuidado.
- Mantenha no congelador até a hora de servir



PICOLÉ DE MANGA, ÁGUA DE COCO E CHIA

Ingredientes

- 1/2 manga madura.
- 200 ml de água de coco.
- 1 colher de sopa de chia.

Modo De Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque nas forminhas de picolé e leve ao congelador até congelar.



PICOLÉ DE MIRTILO E CHIA

Ingredientes

- 200ml de leite de coco.
- 50 gramas de chia (aproximadamente 5 colheres de sopa).
- 30 gramas de agave (aproximadamente 3 colheres de sopa).
- 50 gramas de geleia de mirtilo sem açúcar. Caso queira fazer a sua, é muito fácil: apenas processe 150 gramas de mirtilo até virar um purê. Jogue em uma frigideira e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por uns 10 minutos. Coloque em um potinho fechado e conserve na geladeira por até 15 dias.

Modo De Preparo

- Misture a chia, com o leite de coco e o agave. Deixe repousar em temperatura ambiente por 1 hora.
- Em uma forma de picolé ou em copinhos, coloque 2 colheres de sobremesa de geleia e cubra com a mistura de chia.
- Coloque o palito de picolé e leve para o congelador por 4 horas.
- Para tirar o picolé da forma, é só molhar um pouco a forma com água.
- Divirta-se e sinta-se bem.



CHEESECAKE SEM LACTOSE

Ingredientes

- 1 pote (227g) cream cheese Tofutti, a temperatura ambiente.
- ¼ xícara de açúcar de confeiteiro.
- ½ fava baunilha (raspas).
- 1 col chá suco de limão.
- 1 clara de ovo.
- 2 col sopa açúcar.
- 3 col sopa goiabada cremosa.
- 12 biscoitos tipo Maria.
- 2 col sopa açúcar invertido.

Modo De Preparo

- Bata a clara em neve – quando começar a espumar acrescente 1 colher de sopa de açúcar. Continue batendo até ficar liso e brilhante- acrescente a outra colher de açúcar. Bata até obter picos firmes. Leve à geladeira e reserve.
- Numa batedeira, bata o cream cheese com as raspas da baunilha na velocidade média até afofar (de preferência com o batedor tipo raquete- se não tiver, pode ser com a batedeira normal, mas nesse caso, use a velocidade lenta). Acrescente o açúcar confeiteiro e o suco de limão e bata até incorporar. Retire a clara em neve da geladeira e acrescente ao cream cheese com uma espátula até ficar homogêneo.
- Junte o açúcar invertido e mexa até incorporar. Esmigalhe os biscoitos sobre a massa e mexa. Por fim junte a goiabada e mexa levemente, de modo que fique um aspecto marmorizado.
- Distribua em forminhas para picolé.
- Se suas forminhas permitirem que você ponha o palito ou já vem com uma base de palito plástico, coloque e leve para o freezer por 6h. Se não, leve a forminha cheia, coberta com papel alumínio ao freezer por 1-2h (o picolé deve estar levemente durinho) e aí insira o palito. Deixe congelar mais 4h.
- Para desenformar o picolé, mergulhe a forminha em água fervendo por 5 segundos (não deixe a água tocar a massa!) e vá forçando levemente o palito até soltar.
- Embrulhe os picolés em saquinhos e leve de volta ao freezer os que não vão ser consumidos de imediato.



PICOLÉ DE PERA COM CREME DE CARAMELO

Ingredientes

Base de pera:

- 1kg de pera madura descascada, cortada em 4 (você deve obter 1 xícara do purê de pêra).
- 1 colher de sopa de suco de limão.
- 3 colheres de sopa de açúcar.
- ½ xícara de água.
- ½ xícara de caramelo.

Calda de açúcar:

- 2/3 xícara de açúcar.
- 2/3 xícara de água.

Modo De Preparo

Base de pera:

- Coloque as peras descascadas e cortadas numa panela com a açúcar, a água e o suco de limão.
- Leve para cozinhar até que as peras fiquem transparentes e amolecidas (cerca de 15-20 minutos- se necessário, acrescente um pouco mais de água). Deixe esfriar. Bata num processador para virar um purê. Deve render 1 xícara de purê.
- Junte levemente o caramelo.

Calda de açúcar:

- Junte o purê de pera com o caramelo e 2/3 de xícara de calda simples. Distribua em forminhas.
- Se suas forminhas permitirem que você ponha o palito ou já vem com uma base de palito plástico, coloque e leve para o freezer por 6h. Se não, leve a forminha cheia, coberta com papel alumínio ao freezer por 1-2h (o picolé deve estar levemente durinho) e aí insira o palito. Deixe congelar mais 4h.
- Para desenformar o picolé, mergulhe a forminha em água fervendo por 5 segundos (não deixe a água tocar a massa!) e vá forçando levemente o palito até soltar.
- Embrulhe os picolés em saquinhos e leve de volta ao freezer os que não vão ser consumidos de imediato.



PICOLÉ DE PAÇOCA

Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de leite de amendoim.
- 2 colheres (de sopa) de açúcar demerara ou cristal.
- 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha.
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho misturadas em 2 colheres (de sopa) de água.
- 300g de paçoca esfarelada (cerca de 1 e 1/2 xícara bem cheias).

Modo De Preparo

- Em uma panela, coloque o leite de amendoim, o açúcar, a essência de baunilha, misture e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando começar a ferver, adicione o amido de milho com a água, misture bem até engrossar um pouco e acrescente a paçoca esfarelada. Misture até obter um creme uniforme, desligue e deixe esfriar por pelo menos 2 horas.
Para fazer o picolé: coloque este creme em forminhas e leve ao freezer por 1 hora.
- Retire, coloque os palitinhos, pois o creme estará mais firme, e volte ao freezer por mais 4 horas. Está pronto!



PICOLÉ DE CRÈME BRÛLÉE

Ingredientes

- 1 fava de baunilha.
- 250ml de leite.
- 250ml de creme de leite fresco.
- 4 gemas de ovo.
- 50g de açúcar.
- 100g açúcar cristal ou demerara para a cobertura.

Modo De Preparo

- Leve uma panelinha ao fogo com o leite, o creme de leite, as sementinhas de baunilha e o que sobrou da fava também. Deixe levantar fervura, desligue o fogo, tampe a panela e reserve. Em uma vasilha, adicione as gemas e o açúcar. Bata com um fouet até obter um creme amarelo claro. Quando a mistura de leite e creme estiver morna, retire a fava e descarte. Adicione um pouquinho desta mistura às gemas e mexa sem parar. Coloque tudo de volta na panelinha e leve em fogo baixo, mexendo sem parar para que o creme engrosse. O ponto certo é quando você passar o dedo atrás da colher e abrir um caminho que não fecha. Deixe o creme amornar um pouco antes de colocar dentro das forminhas para picolé.
- Leve as forminhas ao freezer por 12 horas.
- Na hora de servir os picolés, prepare um crocante de caramelo levando o açúcar para derreter em fogo baixo. Quando obter um caramelo de cor âmbar, despeje sobre uma forma untada com óleo. Assim que estiver duro, quebre até que vire uma farofa crocante.
- Desenforme os picolés e cubra-os com a farofinha de caramelo crocante. Sirva imediatamente!



PICOLÉ DE CAJU COM GENGIBRE

Ingredientes

Base de caju:

- 2 xícaras de suco concentrado de caju (sem diluir).
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco ralado.
- 1/3 xícara de açúcar invertido.

Calda de açúcar:

- 1/3 xícara de água.
- 1/3 xícara de açúcar.

Modo De Preparo

- Junte o suco de caju, o açúcar invertido e o gengibre. Reserve.
- Numa panela junte o açúcar e a água e leve ao fogo. Quando começar a ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar até que fique um líquido transparente. Deixe esfriar.
- Junte a calda de açúcar com a mistura de caju.
- Despeje em forminhas para picolé.
- Se suas forminhas permitirem que você ponha o palito ou já vêm com uma base de palito plástico, coloque e leve para o freezer por 6h. Se não, leve a forminha cheia, coberta com papel alumínio ao freezer por 1-2h (o picolé deve estar levemente durinho) e aí insira o palito. Deixe congelar mais 4h.
- Para desenformar o picolé, mergulhe a forminha em água fervendo por 5 segundos (não deixe a água tocar a massa!) e vá forçando levemente o palito até soltar.
- Embrulhe os picolés em saquinhos e leve de volta ao freezer os que não vão ser consumidos de imediato.



PICOLÉ DE KIWI CONGELADO

Ingredientes

- 2 kiwis ou bananas.
- 200 gramas de chocolate para banhar.
- Palitos de picolé ou canudos para espetar as frutas.
- Confeitos (opcional).

Modo De Preparo

- Descasque os kiwis e corte em fatias de 1 cm de espessura. Espete palitos de picolé, cuidando para não ultrapassar para o outro lado e leve para congelar em uma assadeira forrada com um plástico.
- Derreta o chocolate em banho-maria, coloque em um copo e banhe os kiwis congelados.
- Caso queira acrescentar algum confeito para colorir, seja rápido pois o chocolate endurece muito rápido, já que a fruta está congelada. Mantenha sempre no congelador.



PICOLÉ DE RUIBARBO, BAUNILHA E KIRSCH

Ingredientes

Base de ruibarbo:

- 1 Kg de ruibarbo.
- ½ xícara de água.
- ¼ xícara de açúcar.
- 1 fava de baunilha.
- 2 colheres de chá de raspas de limão siciliano.
- 1/3 xícara de kirsch.

Calda simples:

- 2/3 xícara de água.
- 2/3 xícara de açúcar.

Modo De Preparo

Base de ruibarbo:

- Corte o ruibarbo em bastões de aproximadamente 3-4 cm. Coloque numa panela de fundo grosso com a água, o açúcar, as raspas de uma fava de baunilha e as raspas de limão.
- Cozinhe em fogo médio até que o ruibarbo desmanche e a mistura fique como um purê consistente (de 10-15 minutos).
- Deixe esfriar. Junte o kirsch.

Calda simples:

- Leve ao fogo o açúcar e a água. Quando ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar até que o açúcar se dissolva completamente e o líquido fique transparente.
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- Misture a base de ruibarbo com a calda simples. Despeje a massa em forminhas para picolé.
- Se suas forminhas permitirem que você ponha o palito ou já vem com uma base de palito plástico, coloque e leve para o freezer por 6h. Se não, leve a forminha cheia, coberta com papel alumínio ao freezer por 1-2h (o picolé deve estar levemente durinho) e aí insira o palito. Deixe congelar mais 4h.



PICOLÉ DE MANGA, GENGIBRE E CURRY

Ingredientes

- 600ml de polpa de manga.
- 1 colher de chá rasa de curry.
- 200ml de calda de gengibre.

Modo De Preparo

- Ao invés de usar polpa industrializada e congelada, eu prefiro usar mangas maduras e frescas. Dá um pouco mais de trabalho, mas o resultado fica mais cremoso e com sabor mais forte. Então, descasque as mangas (aproximadamente 700g de mangas maduras), corte os pedaços e coloque num liquidificador ou processador de alimentos (usando a opção pulsar). Até que você veja que já dá para bater como se fosse uma vitamina de banana, bata bem e peneire.
- Misture a calda de gengibre, a polpa de manga e adicione o curry aos poucos e vá experimentando. O resultado é bem interessante, uma mistura doce e levemente picante.
- Coloque em suas formas para picolés e leve ao congelador. De 30 a 40 minutos depois, confira se já consegue colocar os palitos firmando-os no centro enquanto o picolé ainda está cremoso.
- Aguarde o término do congelamento e está pronto. Aproveite seu picolé caliente!



PICOLÉ DE LEITE NINHO

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de água.
- 1/2 xícara (chá) de leite Ninho ou outra marca de leite em pó.
- ½ lata de leite condensado.
- 1 caixinha de creme de leite (200g).

Modo De Preparo

- Bata tudo (mixer ou liquidificador), coloque nas forminhas e pronto!



PICOLÉ DE NECTARINA E IOGURTE

Ingredientes

- 6 nectarinas maduras (pode ser pêssago também).
- 1/4 de xícara de água.
- 1/4 xícara de açúcar (pode colocar menos ou mais, a seu gosto).
- 2 copinhos de iogurte natural.
- Moldes para picolé ou copinhos pequenos.
- Palitos de madeira para sorvete.

Modo De Preparo

- Descasque as nectarinas e retire as sementes (para descascar, mergulhe as frutas em água fervente por 20 segundos e puxe a casca, que sairá com facilidade). Corte em cubos.
- Numa panela, junte a fruta e a água e leve ao fogo baixo por 10 minutos, até a nectarina ficar macia. Mexa de vez em quando. Junte o açúcar e deixe esfriar bem.
- Bata a mistura fria no liquidificador com o iogurte. Eu bati só um pouquinho para ficar com pedacinhos de fruta. Prove se está bom de açúcar e distribua a mistura entre os moldes de picolé ou copinhos. Leve ao freezer por 30 minutos e coloque os palitinhos de sorvete. Leve ao freezer por mais 4 horas.
- Para soltar dos moldes, passe por água corrente com cuidado.

Todos Os Direitos Reservados - Paraíso Das Confeiteiras