

Aprenda a aproveitar integralmente o que o aipim pode oferecer, utilizando a água do seu cozimento no preparo de uma receita deliciosa e nutritiva!

Um bom café da manhã ou uma boa ceia pede um aipimzinho cozido com uma manteiga por cima. Quando derrete então nem se fala. Mas o que fica na panela de pressão, após o cozimento do aipim, é um líquido altamente nutritivo e gostoso. Para não descartá-lo, então aqui eu te ensino a fazer um bolo delicioso, fofo e que derrete na boca!



Bolo Amanteigado de Aipim

O tema Reaproveitamento de Alimentos é atual e está sendo amplamente discutido nas redes sociais. Ainda bem, porque a maior parte do lixo orgânico que geramos dentro da cozinha é rico em nutrientes que são benéficos à saúde! O cozimento de verduras e legumes na água, por exemplo, gera a perda de boa parte das vitaminas e nutrientes daquele alimento. O preparo do aipim é um exemplo bem comum. A receita de hoje é uma boa dica para aproveitar melhor o que fica retido nesta água.

Além do Bolo Amanteigado de Aipim, uma outra ideia é cozinhar arroz e feijão, ou qualquer outro alimento que utilize água para cozimento. Mas, se você não preparar outro alimento em seguida,

uma outra dica é utilizar este liquido para regar plantas, ja que é enriquecimento de vitaminas e sais minerais.

Há excelentes maneiras de evitar a perda de nutrientes dos alimentos na água. Pesquise, leia e informe-se!

Vamos à receita?

BOLO AMANTEIGADO DE AIPIM

Autor: Nathália Araujo

Categoria: Aproveitamento Integral

Tempo de Preparo: 15 mins

Tempo de Cozimento: 35 mins

Tempo Total: 50 mins

Rendimento: 1 bolo médio

Ingredientes

- 3 ovos (separados em claras e gemas)
- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 360ml da água do cozimento de aipim
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 100ml de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Pedacos gelados de manteiga

Como faz?

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em um recipiente, coloque a gema e bata por 1 minuto.
3. Adicione o açúcar e bata por mais 1 minuto.
4. Adicione 1 xícara de farinha de trigo e 120ml da água de aipim. Bata por mais 30 segundos.
5. Adicione 1 xícara de farinha de trigo, 240ml da água de aipim e o óleo. Bata por mais 30 segundos.
6. Adicione o fermento químico e as claras em neve e, com uma espátula, misture delicadamente.
7. Despeje em uma forma untada e enfarinhada.
8. Coloque pedacos gelados de manteiga por cima.
9. Leve para assar em forno médio por 35 minutos ou até que o palito desgrude da massa.

Gostou da receita? Compartilhe esta maravilha!

#CozinhaFITeFAT

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)

Atenção: Todas as imagens dos posts são o resultado de um trabalho rotineiro e muito importante para mim. Evite copiar as figuras para usar em seu blog ou site. Caso contrário, peço que use referência.