

## Vamos usar mais o melado e o açúcar mascavo:

O açúcar é um produto acessível à maioria da população. Antigamente era mais raro tê-lo em casa. Não tinha cárie.

Além das cáries nos dentes, o açúcar também enfraquece os ossos, provoca diabetes, hipertensão, baixa resistência às infecções e obesidade.

Para ser digerido, o açúcar precisa de vitaminas e sais minerais. Se refinado. Não possui nutrientes e precisa tirá-los de nosso corpo.

Já o açúcar mascavo e o melado são ricos em ferro, cálcio, potássio e glicídios. Por isso, substitua o açúcar refinado pelo melado ou açúcar mascavo.

### **Receitas:**

#### **Bolo de Melado:**

Ingredientes: 4 ovos, 2 xíc. de melado, 2 xíc. de nata, 2 colheres de fermento em pó, farinha de trigo

Modo de Fazer: Bater as claras em neve. Acrescentar as gemas e a mistura de melado com a nata. Misturar a farinha e o fermento. Assar

Cobertura: Merengue com 3 clara e 9 colheres de açúcar mascavo. Assar mais um pouco.

#### **Doce Dedo de Negro**

Ingredientes: 6 ovos, 3 xíc. de açúcar, 2 xíc. de melado, 1 xíc. de banha, 2 xíc. de leite, 250 gr de chocolate em pó, 50 gr de sal amoníaco, cravo ou canela moída, farinha de trigo.

Modo de Fazer:

Misturar todos ingredientes e amassar bem. Deixar a massa descansar por algum tempo. Abrir a massa na mesa e formar rolinhos e cortar do tamanho de um dedo. Assar em forno médio.

#### **Cri-cri de Melado**

Ingredientes: ½ kg de amendoim cru, 2 xíc. de açúcar mascavo ou melado, 2 xíc. de água.

Modo de Fazer:

Colocar todos ingredientes na panela e cozinhar até estalar.

#### **Schmier de Ananás ou Abacaxi**

Ingredientes: 1 kg de ananás ou abacaxi descascado e picado sem o centro, 1 kg de melado, 1 xícara de água, ½ limão.

Modo de Fazer:

Bater no liquidificador o abacaxi com a água. Misturar tudo e cozinhe até o ponto desejado.

#### **Schmier de Mamão e Suco de Laranja**

Ingredientes: 10 xícaras de mamão descascado e ralado, 5 xícaras de suco de laranja, 5 xícaras de melado. Juntar tudo e cozinhar.

Fonte: EMATE-ASCAR de Teutônia