RECEITAS DOCES E SALGADAS COM MEL

7 Benefícios do mel para sua saúde:

Ajuda a prevenir câncer e doenças do coração:
O mel contém flavonoides, antioxidantes que ajudam a reduzir o risco de alguns tipos de câncer e doenças cardíacas.

Reduzir úlceras e outras doenças gastrointestinais:
Uma pesquisa recente mostra que o tratamento com mel pode ajudar a combater doenças como úlceras e gastroenterite bacteriana.

Antibacteriana, antifúngicos, antifúngicos:
O mel é antibacteriano, porque as abelhas adicionam uma enzima a peróxido de hidrogênio.

Aumenta o desempenho atlético:
Atletas de alto nível usam diariamente Mel em suas refeições. Já foi comprovado em pesquisas, que o mel ajuda na manutenção dos níveis de glicogênio e melhorando o tempo de recuperação muitas vezes este tempo recuperação e o dobro de outros adoçantes.

Regula o açúcar no sangue:
Mesmo que o mel contenha açúcar, o açúcar não é mesmo que encontramos no supermercado como o branco ou adoçantes artificiais. Sua combinação exata de frutose e glicose, na verdade, ajuda o corpo a regular os níveis de açúcar no sangue.

Curar feridas e queimaduras:
Aplicação externa de mel tem se mostrado eficaz no tratamento convencional a feridas e queimaduras na pele. Especula-se que o efeito de secagem dos açúcares simples da natureza e sua ação antibacteriana combinam-se para criar este efeito. Para isso aplique o mel direto no ferimento.

Uma pele bonita:
As suas qualidades antibacterianas são particularmente úteis para a pele, e, quando utilizada com os outros ingredientes, também pode ser um hidratante e nutritivo! Para um tratamento caseiro poderoso.

Dicas para que as receitas sejam realmente saudáveis e saborosas:

- Utilize somente ingredientes novos e limpos;
- O mel tem que ser puro o mel industrializado não tem o mesmo efeito nutritivo:

BOLO DE MEL

Ingredientes:
4 Ovos.
1 xícara de chá de Açúcar.
1 xícara de chá de Mel de abelha.
1 colher de sopa de Bicarbonato de Sódio.

1/2 xícara de chá de Café forte.
1/2 xícara de chá de margarina.
2 xícaras de chá de Farinha de Trigo.
1 xícara de chá de Nozes picadas.

Modo de preparo:
Na batedeira, bata as claras em neve e reserve.
Em seguida, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura clara e fofa.
Na velocidade baixa, acrescente o mel, o bicarbonato diluído no café, a margarina, a farinha e as nozes.
Junte as claras em neve e misture delicadamente.
Unte e polvilhe uma forma redonda de buraco no meio (30 cm de diâmetro) e despeje toda a massa.
Asse em forno médio preaquecido (200 ºC) por 40 minutos ou até ficar assado.
Desenforme e sirva quando estiver frio.

Toque Especial
Se desejar, regue um pouco de mel sobre o bolo antes de servir.

BOLO DE MEL

Ingredientes:
3 ovos.
2 xícaras de farinha de trigo (pode ser integral).
3 colheres de margarina.
1 xícara de mel.
1 colher de fermento em pó.

Modo de preparo:
Bater o mel e a margarina.
Juntar as gemas bem batidas, a farinha e o fermento, e por último as claras em neve.
Colocar em forma untada e assar em forno médio.
Sirva em seguida.
Disponível em: <http://www.beleza.blog.br/receitas-light/632-receitas-com-mel-receitas-doces-e-salgadas-passo-a-passo-com-mel>. Acesso em: 24 mar. 2015.

FRANGO COM MEL E MOSTARDA

Ingredientes:
1 unidade de frango inteiro em pedaços grandes
1 xícara (chá) de mel
4 dentes de alho
4 colheres (sopa) de mostarda
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
Quanto baste de limão
Quanto baste de sal
Quanto baste de pimenta-do-reino branca

Preparação:
Lave os pedaços de frango com limão. Passe água e tempere com bastante sal. Deixe na geladeira 3 horas. Faça uma mistura com o resto dos ingredientes. Seque o frango e passe na mistura. Coloque os pedaços em um refratário untado com óleo e asse em forno

preaquecido (200 ºC), por 45 a 50 minutos.
Rendimento: 6 porções.
Disponível em: <http://www.moo.pt/receitas/receita/pratos_principais/frango_com_mel_e_mostarda/nyK3TEj9qYIPoCBw/>. Acesso em: 24 mar. 2015.

PÃO DE MEL DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 1/2 colher (sopa) de canela-da-china em pó
- 1 colher (café) de noz-moscada
- Quanto baste de cravo-da-índia em pó
- 1/2 xícara (chá) de mel
- 1/4 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
  Cobertura
- Quanto baste de chocolate meio amargo
- Quanto baste de chocolate hidrogenado

Preparação:

Massa:

No liquidificador bata todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo. Coloque a mistura em uma tigela e vá acrescentando a farinha aos poucos. Por último, acrescente o fermento misturado com o bicarbonato de sódio.

Coloque a massa em forminhas previamente untadas e enfarinhadas. Encha apenas até a metade, pois crescem bem. Se preferir, asse em forma grande e depois corte em pedaços.

Desenforme, corte ao meio e recheie. Cubra com a cobertura.

Sugestões de Recheio: Doce de leite, Brigadeiro mole, Doce de leite com coco, Doce de leite com Ameixas picadas, Geleia de damasco.

Cobertura:

Derreta os chocolates e misture bem. Com a mistura fria, banhe os pães de mel e deixe que sequem em papel vegetal.

Depois de secos, embale-os em celofane e guarde-os protegidos do calor. Não guarde em geladeira. Eles duram 20 dias.

Rendimento: 15 porções

Disponível em: <http://www.moo.pt/receitas/receita/doces/pao_de_mel_de_liquidificador/4nQOStjsvlly5jSy/>. Acesso em: 24 mar. 2015.

FRANGO COM *SHOYU* E MEL

Ingredientes:

1 kg de sobrecoxas (mas também pode ser feito com qualquer outro pedaço de frango, inclusive peito de frango cortado em quadrados de mais ou menos 3 cm)
Limão
1/2 xícara de mel (ou um pouco menos)
Molho *shoyu* o quanto baste
2 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa azeite de oliva

Modo de Preparo:

Limpe bem o frango e passe o limão
Passe o *shoyu* em todo o frango e reservar por cerca de 1 hora.
Despeje sobre ele todo o mel, a mostarda, o azeite ou a manteiga.
Se quiser coloque mais um pouquinho de *shoyu.*
Misture bastante, para besuntar todos os pedaços com a mistura.
Coloque o frango em um refratário untado com azeite, regue com todo o tempero e leve para assar por cerca de 1 hora.
Após 40 minutos, vire os pedaços e pincele a carne com o caldo até dourar.

Disponível em: <http://www.tudogostoso.com.br/receita/52735-frango-com-shoyu-e-mel.html>. Acesso em: 24 mar. 2015.

COSTELINHA DE PORCO NO MEL E SAL GROSSO

Ingredientes:

- 1,5 kg de costelinha de porco (peça inteira)
- 6 colheres de mel
- Sal grosso

Modo de preparo:

- Espalhe o mel por toda a superfície da costelinha de porco (3 colheres de cada lado)
- Se o mel escolhido for muito grosso, você poderá aquecê-lo por alguns segundos (de 15 a 20) no micro-ondas para afiná-lo e facilitar a aplicação
- Em seguida, jogue o sal grosso sobre a carne
- Ele ficará grudado em virtude do mel
- Enrole em 5 voltas de papel-alumínio e leve ao forno
- Depois de 1 hora e 15 minutos retire o papel-alumínio e deixe mais 15 minutos para dourar, regando a carne com o mel que escorreu na forma
- É simples, diferente, rápido e muito gostoso!

Disponível em: <http://www.tudogostoso.com.br/receita/78912-costelinha-de-porco-no-mel-e-sal-grosso.html>. Acesso em: 24 mar. 2015.

MACARRÃO COM *BACON*, MEL E ALECRIM

Ingredientes:

- 1/2 pacote de macarrão cozido em água e sal
- 200 g de *bacon* fatiado
- Azeite
- Alho
- Alecrim
- 1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo:

- Refogue o alho no azeite.
- Acrescente o bacon e deixe dourar, acrescente o mel e o alecrim; mexa bem.
- Acrescente o macarrão e refogue no molho que formou misturando bem. Acerte o sal, se necessário.
- Sirva imediatamente.

Disponível em: <http://www.tudogostoso.com.br/receita/167072-macarrão-com-bacon-mel-e-alecrin.html>. Acesso em: 24 mar. 2015.