



# Soul Mãe

ALMA DE MÃE ➤ Dalben

## Esferas de queijo com Berinjela

1 Berinjela grande  
1 cebola pequena  
1 dente de alho  
100g de queijo prato Lacfree Verde Campo ralado no ralo fino  
1/2 xícara de chá de creme de leite fresco Lacfree Verde Campo  
120g de pistache torrado picado ou triturado  
3 colheres de sopa de Azeite extravirgem  
Sal rosa do Himalaia  
Curcuma, Páprica picante, e pimenta do reino a gosto

Higienize a berinjela e corte em cubos. Acomode em um escorredor de alimentos e salpique sal rosa do Himalaia (aproximadamente 1 colher de sopa) Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos (você vai observar que sairá um líquido marrom. Esse processo vai eliminar o amargor da Berinjela).

Lave os cubos de berinjela em água corrente e coloque em uma assadeira. Acrescente o azeite, a páprica, a cúrcuma e a pimenta do reino.

Leve ao forno médio, por aproximadamente 30 minutos (mexendo aos poucos).

Pegue a berinjela pronta (deve render aproximadamente 170g) e leve ao processador de alimentos. Acrescente o creme de leite fresco e processe até obter uma pasta.

Coloque em um bowl e misture o queijo prato Lacfree ralado. Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.

Molde as esferas com as mãos, e passe no pistache triturado. Sirva como petisco ou entradinha.

Você também pode usar o creme de berinjela sobre uma fatia de pão italiano e fazer uma deliciosa bruschetta. Ao retirar do forno, salpique o pistache triturado.



# Soul Mãe

ALMA DE MÃE ➤ Dalben

## Mousse de abacate com cacau

1 abacate grande maduro (ou 6 avocados maduros)  
2 colheres de sopa de cacau em pó  
2 colheres de sopa de mel ou xilitol  
¼ de xícara de óleo de coco  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
1 pitada de sal rosa do Himalaia  
Suco de 1 limão

Em um liquidificador, acrescente todos os ingredientes do recheio e bata até adquirir a consistência de um mousse, e leve à geladeira por pelo menos 2 horas. Coloque em taças e decore com nibs de cacau ou folhas de hortelã e sirva.



# Soul Mãe

ALMA DE MÃE ➤ Dalben

## Verrine de Mirtilo

200g de Queijo mussarela Lacfree Verde Campo ralada no ralo fino  
1 xícara e 1/2 de Creme de leite fresco Lacfree Verde Campo  
Suco de 1 limão  
2 colheres de sopa de xilitol  
1 colher de café de essência de baunilha  
Granola  
1 caixa de Mirtilo fresco  
1 vidro de Geleia de mirtilo 100% fruta da Queensberry

Em um processador de alimentos, coloque a mussarela ralada, o creme de leite fresco, o suco de limão e a baunilha. Processe até obter um creme.

Montagem: em uma taça, coloque no fundo uma camada de granola, por cima, coloque uma camada de mirtilos frescos. Em seguida, cubra com o creme batido, até completar 2/3 da taça, e finalize com a geleia de mirtilo 100% fruta da Queensberry.

 @dalbensupermercados  @Dalben.Supermercados

[www.supermercadosdalben.com.br](http://www.supermercadosdalben.com.br)