

E-BOOK

Amor de Mãe



ZAYA

Muffin de chocolate

por: Fátima Cortez
@faridacortez

Pré aquecer o forno a 180 graus

Em um bowl misturar:

1/2 xícara de farinha de amêndoas
1 xícara de @zaya_flour
1/2 xícara de chocolate em pó 50%
1 pitada de sal
1 colher de sobremesa de fermento em pó
Misturar bem

No liquidificador bater:

2 ovos grandes
1/2 xícara de óleo vegetal
1/2 xícara de açúcar demerara
1/2 xícara de água morna
Bater bem com batedor de arames

Unir ingredientes secos e úmidos;
Misturar rapidamente muito bem;
Dispor a massa em forminhas para #muffins completando 3/4 da capacidade. Rendimento 12 a 14 unidades dependendo do tamanho da forminha.

Assar por 15 minutos.



#DIADASMAESZAYA

surpreenda com zaya

Torta de cogumelo

por: Paula Martinz
@viversemtrigo

Recheios:

Cogumelos:

Duas bandejas de cogumelos frescos
pode variar entre shimeji e
shitake e cortados.

Não se lava cogumelos frescos,
para limpar basta passar um papel toalha.

2 cebolas roxas cortadas

1 dente de alho picado

Cebolinha a gosto

Azeite

Sal e pimenta do reino

Sakê para flambar



Salteie no azeite quente o alho, cebola e os cogumelos.

Depois adicione um pouco do sakê e flambe. Cuidado com a chama.

Retire do fogo e adicione a cebolinha.

Deixe esfriar para montar, se formar água, escorra.

Base da quiche: 6 ovos + 200 g de queijo cremoso ou creme de arroz,
sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto.

Os recheios podem ser de: aspargos, alho-poró, cogumelos,
tomates, muçarelas de bufalas, 4 queijos, lorraine (com bacon),
cebola, palmito, espinafre....

Bolo de limão ~

por: Ale
@alefitmom1

como fazer:

bater 4 claras em castelo (neve)
juntar 4 gemas e continuar batendo
2 xícaras de açúcar (sugestão: xylitol)
3 xícaras de farinha Zaya
1 c café aroma de baunilha
1 xícara de leite fervendo
1 c sopa fermento em pó

Colocar em forma untada
Forno pré-aquecido a 189 graus, +-45 m

calda

2 limões espremidos e 1 xícara de açúcar (sugestão: xylitol)
Levar ao fogo para engrossar e cobrir o bolo



MÃE,
ESPECIALISTA NA RECEITA DE FAZER TUDO
COM AMOR

#DIADASMAESZAYA

surpreenda com zaya

Muffins de laranja

por: Ale
@alefitmom1

no mixer:

3 ovos
1/2 xícara de óleo de coco
sumo de 4 laranjas
2 xícaras de farinha Zaya
1 xícara xylitol (ou adoçar a gosto)
1 ccafe aroma de baunilha

Juntar 1 c sobremesa de fermento em pó
Colocar metade da massa em
forminhas untadas ou de silicone

Na outra metade da massa,
juntar 3 c sopa cacau em pó

Colocar a massa nas forminhas
Forno pré-aquecido, +-45m

ganache:

100 ml de leite de coco ou natas (creme de leite)
2 csopa cacau em pó

Levar ao fogo baixo para engrossar
Cobrir os muffins e ser feliz!



#DIADASMAESZAYA

surpreenda com zaya

Pizza

por: Mari Rezende
@chefmarirezende

como fazer:

130 g água morna (não quente!)
10 g de açúcar
30 g fermento biológico fresco (ou pode usar 1/2 pacotinho do fermento biológico seco)
220 g de Zaya
5 g sal
10 g azeite
3 ovos
1 colher de sopa de psillium

Comece juntando a água, o açúcar e o fermento em um bowl pequeno. Reserve.

Em um bowl, maior, junte a farinha Zaya, o sal, os ovos, o psillium e o azeite. Quando o fermento espumar, junte na massa. Mexa bem (a massa fica mole mesmo). Coloque a massa no centro de uma forma de pizza untada com azeite, jogue mais Zaya por cima da massa e vá abrindo-nos a ponta dos dedos ou com rolo de massa (assim não grudará nas mãos).

Deixe crescer cerca de 30 minutos. Coloque o molho de sua preferência e leve ao forno para pre-assar (as bordas devem ficar douradas).

Retire, recheie e leve ao forno novamente até derreter.



Bofo de banana

por: Paula Martinz
@viversemtrigo

ingredientes:

1 ovo
1/2 banana prata amassada
1 col sopa de óleo extravirgem de coco
2 col sopa de açúcar demerara ou mascavo
ou adoçante se preferir
2 col sopa de farinha Zaya
1/2 col chá de fermento para bolo
canela à gosto

como fazer:

Numa tigela, bata com um fouet o ovo, o óleo, a banana e o açúcar.

Bata bem até espumar levemente. Depois acrescente os secos.

Leve para assar em frigideira untada (14 cm), fogo bem baixinho, quase desligando (dica: coloque uma grelha em cima da outra), no fundo coloquei rodela de banana e joguei a massa por cima.

Abafe com tampa ou outra frigideira. Deixe firmar e vire.

Demora uns 15 minutos.



Bolo de chocolate

por: Carol Carraro
@carolcarrarooficial

Bolo Low Carb

ingredientes:

4 ovos
1 vidro de 200 ml de leite de coco
1 xícara de cacau em pó
5 colheres de sopa de adoçante culinário
100 gramas de farinha zaya
2 colheres de sopa de manteiga sem sal
1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento que deve ser inserido no final. Em seguida, despeje a massa numa forma untada com óleo de coco ou manteiga. Leve ao fogo médio por cerca de 30 minutos ou até o palito sair seco.

Brigadeiro Low Carb

Ingredientes:

1 xícara de creme de leite fresco
1 colher de sopa de chocolate em pó 100 % cacau
3 colheres de xilitol
1 colher de sopa de manteiga sem sal

Modo de Preparo:

Em uma frigideira média, derreta a manteiga. Acrescente os demais ingredientes e mexa constantemente em fogo baixo por cerca de 4 minutos até ficar na textura de brigadeiro. Depois transfira para um prato e leve a geladeira para esfriar e endurecer.

#DIADASMAESZAYA

surpreenda com zaya

Panquecas low carb

por: Mari Rezende
@chefmarirezende

ingredientes:

2 ovos
2 colheres de sopa de requeijão
1 colher de sopa de farinha Zaya
5 colheres de sopa de farinha de linhaça
1 colher de chá de fermento químico
1/2 colher de café de sal

como fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e vá despejando a massa em uma frigideira antiaderente (untada se necessário).

Faça igual às pancakes tradicionais (devem ficar fininhas).

Usei carne moída de recheio, mas vc pode usar cogumelos, frango, verduras e etc!

Rendem 8 pancakes deliciosas!



Panquecas sem gluten

por: Cristina Franco
@glutenfreecris

Liquidifique a massa:

1 e 1/2 xc leite;
1 xc de farinha de mandioca Zaya
1 xc amido de milho;
2 ovos;
3 colheres de sopa de azeite;
1 colher de chá de sal.

Na frigideira adiciona um fio de azeite ou óleo para untar e coloque a massa aos pouquinhos.



Sugestão de recheio:

Frango:

frango com molho de tomate, frango com requeijão, camarões com molho, bolonhesa, carne seca com queijo coalho.

Doce de leite:

espalhe o doce de leite na massa numa camada bem fininha, enrole, e polvilhe açúcar, canela e raspas de laranja Bahia, maçarico e sirva.

Aqui, um pouquinho de história para você.

Lenda da Mandioca

(folclore brasileiro)



A lenda da mandioca, pertencente ao folclore brasileiro, é de origem indígena. É ela que explica a origem dessa raiz nutritiva essencial na alimentação dos índios. O Toda Matéria conta como tudo aconteceu. Temos certeza que vai gostar do texto que preparamos para você!

Com alegria contagiante, Mani era uma indiazinha muito estimada pela tribo tupi onde vivia. Ela era neta do cacique e a gravidez da sua mãe foi motivo de tristeza para o chefe da tribo. Isso porque ela tinha engravidado e não era casada com um bravo guerreiro, tal como ele desejava.

O cacique obrigou a filha a dizer quem era o pai do seu filho, mas a índia dizia que não sabia como tinha ficado grávida. A desonestidade da filha desagradava muito o cacique.

Até que um dia, ele teve um sonho que o aconselhava a acreditar na filha, pois ela continuava pura e dizia a verdade ao pai. Desde então, aceitou a gravidez e ficou muito contente com a chegada da sua neta.

Certo dia, pela manhã, Mani foi encontrada morta por sua mãe. Ela simplesmente tinha morrido durante o sono e, mesmo sem vida, apresentava um semblante sorridente.

Triste com a perda, sua mãe enterrou Mani dentro da sua oca e suas lágrimas umedeciam a terra tal como se estivesse sendo regada.

Dias depois, nesse mesmo local nasceu uma planta, diferente de todas as que conhecia, a qual ela passou a cuidar. Percebendo que a terra estava ficando rachada, cavou na esperança de que pudesse desenterrar sua filha com vida.

No entanto, encontrou uma raiz, a mandioca, que recebeu esse nome em decorrência da junção do nome de Mani e da palavra oca.



FARINHA DE MANDIOCA PRÁTICA E VERSÁTIL



NUT FREE



VEGAN



GRAIN FREE



PALEO



NON GMO

GANHE 15% de desconto

COMPRANDO QUALQUER PRODUTO EM NOSSO SITE!

BASTA UTILIZAR O CUPOM: [DIADASMAESZAYA]

Promoção válida até dia 10 de maio. Este cupom não é cumulativo com outros cupons.

ACESSE:

www.zayafLOUR.com



ZAYA