

VAMOS FAZER PICOLÉ?

Escrito por Luciana S.S Neri



Antes de iniciarmos nossa deliciosa receita, vamos conhecer um pouco sobre a história desse fruto que será utilizado: o Caju!

O Cajueiro é uma árvore típica do Brasil, especialmente do Nordeste, sendo famoso por produzir o caju, que é uma fruta deliciosa. No Estado do Rio Grande do Norte, na cidade de Parnamirim, região metropolitana de Natal, o Cajueiro de Pirangi é uma verdadeira maravilha da natureza! Conhecido por sua forma única e por ser o maior Cajueiro do mundo, ele foi plantado em 1889 e é um Cajueiro-anão que, ao invés de crescer para cima como os outros, se espalhou para os lados.



Cidade de Parnamirim, região metropolitana de Natal. Foto: <https://www.nsctotal.com.br>



Agora que você já conheceu um pouquinho da história do maior Cajueiro do mundo, vamos para nossa receita.....

PICOLÉ CREMOSO DE CAJU COM IOGURTE

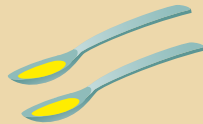
INGREDIENTES



2 caju maduros



1 pote de iogurte natural (170g), que pode ser substituído por iogurte desnatado ou zero lactose.



2 colheres (sopa) de mel ou açúcar.



½ xícara (chá) de leite, ou leite desnatado, ou zero lactose.



Forminhas e palitos de picolé.

MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem os caju e, com a ajuda de um adulto, tire a semente e corte-os em pedacinhos.
- 2 Coloque os caju, o iogurte, o leite e o açúcar (ou mel) no liquidificador. Bata até ficar bem cremoso.
- 3 Coloque a mistura nas forminhas de picolé e ponha os palitos.
- 4 Leve ao congelador e deixe por pelo menos 4 horas.
- 5 Tire do congelador e se divirta com esse picolé super gostoso e geladinho!