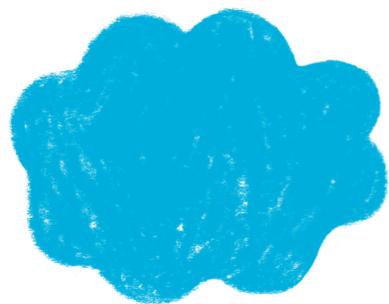




*S*em-vindos ao nosso livro e à **it mylk**. Este é o reino do iogurte. Foi ele que nos fez mudar de vida, por isso, ao escrevermos este livro, propusemo-nos um desafio: demonstrar-vos, em 61 receitas, a razão desta deliciosa loucura... Talvez já tenham usado o iogurte como último recurso para uma sobremesa, quando não tinham mais nada para oferecer, tirando do frigorífico o triste *pack* de doze e pedindo desculpa, com um ar abraçado, por não terem feito uma tarte de chocolate... Porém, a nosso ver, ele tornou-se o ingrediente indispensável das últimas tendências em sobremesas! Nas lojas **it mylk**, decidimos trabalhar o iogurte e transformá-lo numa iguaria que apresentamos nas mais inesperadas e surpreendentes formas. Assim, neste livro irão descobrir não só como fazer os vossos próprios *frozen yogurts*, mas também sanduíches geladas, iogurtes com pedaços, *milk shakes*, bolos e sobremesas confeccionados à base do nosso produto preferido. É para nós um prazer abrir-vos as portas do nosso universo **it mylk**, e esperamos que passem momentos muito agradáveis a preparar e a degustar os vossos *frozen yogurts*. Temos apenas de advertir, por uma questão de honestidade, que o *frozen yogurt* é um produto terrivelmente viciante. Quando começarem...



**A NOSSA HISTÓRIA**

*.7.*

**FROZEN YOGURTS**

*.23.*

**SANDUÍCHES GELADAS**

*.77.*

**IOGURTES COM PEDAÇOS**

*.89.*

**MILK SHAKES E LASSIS**

*.109.*

**BOLOS E SOBREMESAS**

*.135.*



**vamos falar**



**de iogurte**

## A HISTÓRIA DO FROZEN YOGURT

### OS PRIMEIROS FROZEN YOGURTS

O *frozen yogurt*, na altura chamado *Frogurt*, foi criado na Nova Inglaterra, nos Estados Unidos, na década de 1970 pela empresa H. P. Hood, especializada em laticínios. Em 1978, a cadeia de restaurantes Brigham's (gelados, sanduíches e bombons), sediada em Boston, comercializa o primeiro *frozen yogurt* em embalagem individual, com o nome de *Humphreez Yogurt*. Pela mesma altura, a Dannon, a filial americana do grupo Danone, aproveita a ideia e cria o *Danny*, um gelado de iogurte de framboesa com uma cobertura de chocolate negro. Porém, estes produtos não tiveram grande sucesso. Apesar de serem mais saudáveis do que os gelados tradicionais, para os consumidores da época eles assemelhavam-se demasiado ao iogurte tradicional, de sabor um pouco ácido e não suficientemente açucarados.

### AS PRIMEIRAS CADEIAS DE FROZEN YOGURT

Nos anos 80, surgem as primeiras cadeias de *frozen yogurt*, que oferecem um produto menos amargo e mais doce, novas receitas com novos sabores, que quase fazem esquecer que se trata de iogurte. The Country's Best Yogurt (TCBY) e I Can't Believe it's Yogurt abrem pontos de venda uns atrás dos outros por todo o país. A moda está lançada, os consumidores rendem-se à tendência *fitness* e aos produtos magros. As vendas do *frozen yogurt* aumentam 200% entre meados dos anos 80 e início dos anos 90 do século passado. Em finais da década de 1990, porém, a loucura esmoreceu, as marcas tradicionais de gelados reagiram e lançaram os seus próprios gelados *light*, passando, assim, o *frozen yogurt* para segundo plano.

### A MODA DOS FROZEN YOGURT NOS EUA

Em meados da primeira década do século XXI, uma segunda vaga de *frozen yogurt* chega aos Estados Unidos da América, sustentada por grandes marcas, ainda hoje líderes mundiais do mercado. Em janeiro de 2005, um casal americano de origem coreana, Shelly Hwang e Young Lee, lança a marca *Pinkberry* e abre a sua primeira loja em Los Angeles. O sucesso é imediato, apoiado por vedetas americanas como Paris Hilton. A fila é infundável, provocando congestionamento no quarteirão, o que, evidentemente, ajuda a alimentar o negócio. Uma segunda loja abre em setembro de 2006. Atualmente há mais de duzentas e vinte lojas espalhadas pelo mundo. Em 2007, a marca sul-coreana *Red Mango* estabelece-se, por sua vez, com um primeiro ponto de venda nos Estados Unidos. Hoje, existem mais de cento e noventa, espalhados um pouco por todo o mundo.

### O FROZEN YOGURT CONQUISTA O PLANETA

Desde 2010, o *frozen yogurt* tem vindo a conquistar o mundo. Em Inglaterra, na Alemanha, em Espanha, em França, na China, as marcas multiplicam-se e o *frozen yogurt* alia-se à vaga da alimentação saudável e do prazer sem culpa. Paralelamente, as marcas inovam e propõem constantemente novos sabores e coberturas. Com leite de soja, iogurte grego, bagas de *goji*, lojas *self-service*, o *frozen yogurt* é reinventado todos os dias...





## FROZEN YOGURT À FRANCESA

### A PAIXÃO PELO IOGURTE

Somos irmãs e parisienses de gema e partilhamos uma paixão desmedida pelas esplanadas de Saint-Germain-des-Prés, um cão castiço chamado *Marcel* e, acima de tudo, um vício incontrolável por iogurte! Natural, com fruta, com chocolate branco, cremoso, líquido, em embalagem familiar... a consumir em caso de separação, de casamento ou numa dieta *detox*, enfim, todas as desculpas são boas para sacar de uma colherzinha!

### DO IOGURTE AO FROZEN YOGURT

A nossa ideia era reinventar o iogurte, tirá-lo do frigorífico para o transformar num produto de vanguarda das últimas tendências. Lançada esta aposta, deixámos o marketing e as consultas de aconselhamento e rumámos a Nova Iorque em busca de inspiração. Nasceu assim o *frozen yogurt* à francesa. A primeira loja *it mylk* abriu em abril de 2010 no coração do 6º Bairro de Paris. Seguiram-se-lhe um quiosque em Montmartre e outro no aeroporto Roissy-Charles-de-Gaule, um balcão numa grande loja parisiense e uma série de carrinhos ambulantes que invadem a capital assim que chega o bom tempo.

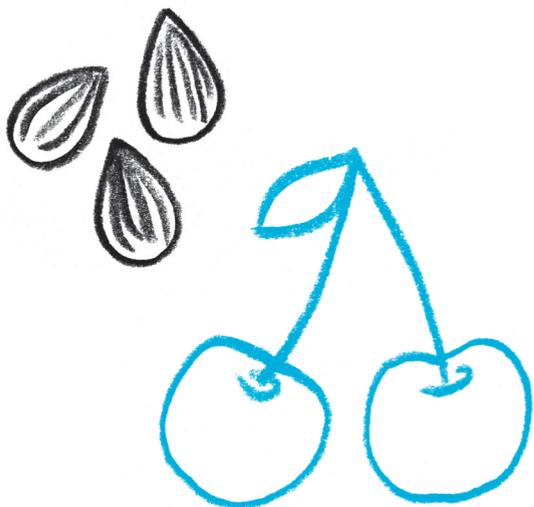
### O FROZEN YOGURT DA IT MYLK

É um gelado de iogurte magro caseiro, natural ou com aromas, que se saboreia com uma vasta seleção de coberturas: fruta fresca, pedaços de caramelo de Isigny, *macarons* miniatura, compotas, *crumble*, *granola*...

O princípio é simples: com produtos frescos que selecionamos cuidadosamente, receitas elaboradas com paixão e, principalmente, com bom iogurte da quinta de Viltain, podemos proporcionar-lhe momentos de prazer sem culpa. A *it mylk* é também um estado de espírito: ao degustar um *frozen yogurt*, está a libertar-se da proibição de ser guloso! E como os nossos gelados são magros, porque não juntar-lhes pedacinhos de *brownie*, doce de leite ou pepitas de chocolate branco?

### AS OUTRAS RECEITAS COM IOGURTE

O universo *it mylk* abrange, claro está, o iogurte em todas as variantes. Para além do *frozen yogurt*, à volta do qual se desenvolveu este conceito, na *it mylk* temos também sanduíches geladas, iogurte fresco, *milk shakes*, bolos e doces. Neste livro descobrirá como fazer *frozen yogurt* em casa, com iogurtes comprados nos locais habituais, com uma máquina de fazer gelados, ou em cinco minutos com um liquidificador, ou mesmo sem nenhuma máquina, utilizando apenas o congelador. Também aprenderá a fazer todos os tipos de iogurte e a combiná-los com os melhores ingredientes.





## ERA UMA VEZ... A IT MYLK

### À PROCURA DO MELHOR IOGURTE

É impossível desenvolver uma receita de *frozen yogurt* se não utilizarmos um bom iogurte. Por isso, antes de abriremos a nossa primeira loja, partimos numa verdadeira volta à França à procura de produtores de iogurte. Após mais de seis meses de pesquisa, chegámos finalmente à quinta de Viltain, onde encontramos aqueles que nos pareceram ser os melhores iogurtes. *fromages blancs* e coalhadas.

### A QUINTA DE VILTAIN

Situada em Jouy-en-Josas, a 17 km de Paris, a quinta de Viltain divide as suas atividades entre a cultura de cereais e a criação de vacas leiteiras. Tem à disposição do público um mercado de produtos frescos, uma horta em *self-service* (cinquenta hectares de frutas, legumes e flores onde as pessoas podem colher o que necessitam) e uma vacaria. Primam pela hospitalidade e pelo espírito de inovação.

### O SEGREDO DAS VACAS DE VILTAIN

Bastou-nos uma visita à quinta de Viltain para descobrirmos o segredo do seu delicioso iogurte. Este reside no tratamento, digno de um *spa*, que é dado às trezentas vacas leiteiras que lá vivem felizes. Mimadas como as vacas de Kobe, dormem sobre *tatamis* e, auge do luxo animal, têm à sua disposição, no estábulo, grandes escovas elétricas que lhes massajam o dorso quando passam debaixo delas!

### APONTAMENTO TÉCNICO: DA VACA AO IOGURTE

Após a ordenha das vacas, o leite é levado para a leitaria, analisado para controlo de qualidade e, depois, pasteurizado, ou seja, aquecido a 72 °C durante 15 segundos. Em seguida, baixa-se a sua temperatura até aos 43 °C e introduzem-se dois fermentos lácteos, o *lactobacillus bulgaricus* e o *streptococcus thermophilus*. Finalmente, é vertido para dentro de recipientes fechados, que são colocados durante três horas numa sala aquecida, para que os fermentos se multipliquem e transformem o leite em iogurte.

### E O IOGURTE MAGRO?

É fabricado com leite magro, por isso não tem gordura. No seu fabrico, acrescenta-se mais uma etapa durante o processo de transformação do leite em iogurte: a separação da nata do leite, utilizando uma desnatadeira centrífuga.





## O IOGURTE: A ESTRELA DO FROZEN YOGURT

### O IOGURTE GREGO

É o iogurte ideal para fazer *frozen yogurt* caseiro! É enriquecido com natas, o que lhe confere uma textura particularmente cremosa e espessa. Tradicionalmente, na Grécia, era fabricado a partir de leite de ovelha e conservado em frasquinhos de cerâmica ou de madeira. Constituía um alimento indispensável dos pastores. Atualmente, em França, é produzido a partir de leite de vaca. Contém cerca do dobro das proteínas de um iogurte natural tradicional e, por isso, deixa-nos saciados. Como é um iogurte mais nutritivo, preferimos a sua versão magra!

### O IOGURTE DE OVELHA

Fabricado a partir de leite de ovelha, é um iogurte muito rico em proteínas e que tem a particularidade de ser tolerado por quem não pode consumir leite de vaca. Assim, se for este o seu caso, pode adaptar todas as receitas deste livro, substituindo o iogurte de vaca pelo de ovelha!

### O IOGURTE CREMOSO

Ao contrário do iogurte sólido, cuja fermentação ocorre na própria embalagem, o iogurte cremoso é fermentado nas cubas, antes de ser batido e, posteriormente, embalado. Este ponto do seu processo de fabrico é a única diferença entre os dois! Para o *frozen yogurt*, damos preferência ao iogurte cremoso. Porém, poderá obter o mesmo resultado com um iogurte sólido previamente batido.

### O FROMAGE BLANC

Este queijo fresco, não curado, é geralmente produzido a partir de leite de vaca. O seu teor de gordura depende do tipo de leite com que é fabricado: gordo, meio-gordo ou magro. É obtido pela adição de coalho e fermentos lácteos ao leite, para este coalhar. Dentro da designação de *fromage blanc*, temos o *fromage blanc* artesanal, o queijo fresco cremoso, o *petit-suisse* e a coalhada, todos muito úteis em doçaria!



## OS INGREDIENTES SAUDÁVEIS DA IT MYLK

### XAROPE DE AGAVE

Este adoçante natural é obtido de um cato mexicano, o agave-azul ou agave *tequilana*. O sumo que dele se extrai é filtrado, aquecido e hidrolisado, e tem a aparência de mel. É composto essencialmente por frutose (o açúcar natural da fruta) e tem um índice glicémico baixo, pelo que é tolerado por alguns diabéticos. Ao mesmo tempo, o seu forte poder adoçante permite reduzir a quantidade de açúcar. Era bem conhecido dos Aztecas, sendo para eles objeto de oferenda aos deuses, e é hoje um aliado de fácil utilização para quem procura emagrecer, pelo seu sabor neutro, as suas qualidades nutricionais e o seu elevado poder adoçante.

### FARELO DE AVEIA

É o revestimento do grão de aveia e, se antes era dado aos cavalos, atualmente tornou-se no cereal aliado dos regimes alimentares. É rico em fibras solúveis que ajudam a drenar os lípidos no estômago, bem como os glicídios de outros alimentos consumidos em simultâneo com o farelo. Assim, ajuda a reduzir o aporte de calorias e, além disso, absorve trinta vezes o seu volume em água, provocando um rápido efeito de saciedade quando ingerido durante uma refeição. Do ponto de vista da saúde, ajuda a lutar contra o colesterol e a prevenir o cancro do cólon. Dose recomendada: não exceder duas colheres de sopa por pessoa e por dia.

### SPIRULINA

É uma microalga azul-esverdeada, que existe há mais de três mil milhões de anos, possui virtudes nutricionais e terapêuticas sem precedentes e encontra-se principalmente na Índia, no México e em África. É comercializada em forma de pó ou em comprimidos e contém proteínas de excelente qualidade, ómega 6, minerais e oligoelementos. É um concentrado de energia recomendado para os desportistas. Do ponto de vista da saúde, poderá ajudar a prevenir o envelhecimento, a reforçar o sistema imunitário e a retardar a queda do cabelo...

### YUZU

De aspeto irregular, verde ou amarelo, dependendo do seu ponto de maturação, este pequeno citrino é originário do Leste asiático. O seu interior está repleto de sementes, mas a casca e o sumo, extremamente aromáticos, são muito utilizados na cozinha japonesa. Apresenta inegáveis benefícios para a saúde, sendo rico em vitamina C e recomendado na prevenção do reumatismo e do colesterol. Na área do bem-estar, o seu óleo essencial é usado para enriquecer banhos relaxantes e anti-stress. Utilizado em massagens, poderá até fazer desaparecer a celulite!

### COUVE GALEGA

Esta variedade de couve não cresce sob a forma de repolho, mas de longos talos que sustentam folhas frisadas bem verdes. Era já muito apreciada na Idade Média e, atualmente, voltou aos nossos pratos por ser um alimento muito saudável. Possui um elevado valor nutritivo e conteúdo em fibras, propriedades antioxidantes e teor calórico mínimo; é uma verdadeira bomba nutricional. Pode comer-se crua ou cozinhada, em saladas, como acompanhamento, na sopa, nas quiches, em sumos...

### SEMENTES DE LINHAÇA

O linho é uma planta anual, cultivada em regiões de clima temperado e tropical. As suas sementes são muito populares porque possuem um elevado teor de ómega 3 de origem vegetal. Atenção, as sementes devem ser moídas para que o organismo possa beneficiar das suas propriedades, caso contrário funcionarão apenas como fibras alimentares que facilitam o trânsito intestinal. Do ponto de vista da saúde, poderão reduzir os riscos que cancro da mama e do cólon e reforçar o sistema imunitário. O seu ligeiro travo avelã combina bem com crepes, saladas de fruta, iogurtes...



## MATERIAL PARA FAZER FROZEN YOGURT CASEIRO

### MÁQUINA DE FAZER GELADOS

Para fazer *frozen yogurt*, podem utilizar-se dois tipos de máquinas: a máquina com acumulador de frio e a máquina com compressor. Qualquer que seja o modelo, o princípio é bastante simples: basta deitar o preparado\* na máquina e ligá-la durante 20 a 30 minutos, dependendo da potência da máquina e da quantidade de *frozen yogurt*. Para obter uma textura mais sólida, pode levar o *frozen yogurt* ao congelador até adquirir a consistência desejada.

#### — A máquina com acumulador de frio

O seu preço é mais acessível do que o da máquina de fazer gelados com compressor, e encontra-se à venda na maior parte das lojas de eletrodomésticos. Como não produz frio, é necessário colocar o acumulador no congelador 12 horas antes de utilizar a máquina.

#### — A máquina com compressor

Geralmente reservada aos profissionais, é uma máquina mais cara e volumosa, mas não exige tempo de espera antes da congelação e permite, se necessário, fazer várias receitas seguidas de *frozen yogurt*.

### CONGELADOR

É possível confeccionar *frozen yogurt* em casa sem uma máquina de fazer gelados. Basta colocar o preparado\* num recipiente hermético próprio para meter no congelador, fechá-lo e deixar o gelado solidificar durante cerca de 4 horas (mais uma vez, o tempo depende da potência do congelador e da quantidade de *frozen yogurt* que fizer). Porém, é indispensável que retire o preparado do congelador de hora a hora para o bater. Esta etapa é fundamental para evitar a formação de cristais e obter uma textura fofo.

### LIQUIDIFICADOR (GELADO NO MOMENTO!)

Um truque para fazer *frozen yogurt* caseiro em 5 minutos e sem máquina: utilizar fruta congelada e um liquidificador. O princípio é simples: misturar no liquidificador os frutos congelados e o preparado\*. Deve retirar a fruta do congelador imediatamente antes de a utilizar, para que se mantenha bem congelada. Se tiver tempo, leve os iogurtes ao congelador 15 minutos antes de começar a preparar a receita. Não misture demasiado no liquidificador, para não perder a textura consistente do gelado. Para obter uma consistência mais firme, deve transferir o *frozen yogurt* para um recipiente próprio para congelador e levar a congelar durante 1 hora. Também pode congelar a fruta: basta cortá-la em pedaços grandes, colocá-los num recipiente próprio para congelador e deixar congelar durante cerca de 4 horas.

\*Receitas de *frozen yogurt* nas páginas 24 a 26.



## MONTAGEM E DECORAÇÃO

### APRESENTAÇÃO

#### — Estilo *sundae* (estilo *it mylk*)

Material: saco de pasteleiro com um bico canelado.  
Recipiente: taça pequena ou forma de *cupcake* colorida, com capacidade para se acrescentar uma cobertura.  
Procedimento: colocar o saco de pasteleiro no congelador 1 hora antes de ser utilizado. No momento da montagem, tenha atenção, porque está mesmo frio; não hesite em usar luvas!

#### — Bola (estilo clássico)

Material: colher para gelado.  
Recipiente: taça pequena ou prato.  
Procedimento: variar o tamanho das bolas.  
Não hesite em moldar bolas pequeninas com uma colher parisiense, que também servem para fazer espetadas, usando palitos de madeira!

#### — *Quenelle* (tendência *gourmet*)

Material: duas colheres de sopa.  
Recipiente: prato.  
Procedimento: retirar o *frozen yogurt* do congelador 15 minutos antes de começar a montar, para que amoleça um pouco e seja mais fácil moldá-lo. Usando duas colheres de sopa, molde o gelado em forma de *quenelle*, transferindo o gelado de uma colher para a outra, deixando sempre a superfície lisa. Para que as *quenelles* fiquem bem lisas, passe as duas colheres por água quente antes de moldar o gelado, e alise a sua superfície uma última vez, antes de servir.  
Truque: para os menos ousados, existem colheres para gelado em forma de *quenelle*!

### SUGESTÕES DE DECORAÇÃO

#### — Bandeirinhas engraçadas

Material: palitos + fita adesiva colorida + tesoura  
1. Cortar uma tira de fita adesiva com 5 cm.  
2. Colocar um palito no centro da tira  
3. Dobrar a tira ao meio, com o palito no centro, e colar as duas metades uma na outra.  
4. Cortar a extremidade da tira em forma de V  
5. Colocar a bandeirinha no bolo ou no *frozen yogurt*!

#### — Palhinhas originais

Para mergulhar no copo do *milk shake*.  
Material: palhinha + fita adesiva colorida + tesoura.  
1. Enrolar, em viés, a fita adesiva à volta de uma palhinha tradicional  
2. Cortar as pontas de fita adesiva que ultrapassam ambas as extremidades da palhinha  
3. Mergulhar a palhinha redecorada no copo de *milk shake*!







# FROZEN YOGURT NATURAL

## FROZEN YOGURT NATURAL

para 6 frozen yogurts • preparação  
5 minutos • tempo de confeitura 25 minutos

500 g DE IOGURTE CREMOSO  
20 cl DE NATAS GORDAS FRESCAS  
80 g DE AÇÚCAR

**Material:** MÁQUINA DE FAZER GELADOS,  
BATEDEIRA ELÉTRICA

### PREPARAÇÃO

Com a batedeira elétrica, bata o iogurte com o açúcar, até que este último esteja completamente dissolvido. Bata as natas com a batedeira, até ficarem espessas, e, em seguida, junte o iogurte com o açúcar e misture com a batedeira. Deite o preparado na máquina de fazer gelados e ponha-a a funcionar durante cerca de 25 minutos.

### NO CONGELADOR

Prepare a mistura anterior. Deite-a num recipiente hermético próprio para congelador, feche-o e leve a congelar durante cerca de 4 horas (o tempo depende da potência do congelador e da quantidade de *frozen yogurt* que fizer). De hora a hora, retire a mistura do congelador e bata-a. Esta etapa é fundamental para evitar a formação de cristais e obter uma textura fofa.

## FROZEN YOGURT MAGRO

para 6 frozen yogurts • preparação  
5 minutos • tempo de confeitura 25 minutos

500 g DE IOGURTE GREGO MAGRO  
50 G DE XAROPE DE AGAVE  
2 COLHERES DE SOPA DE LEITE MAGRO  
½ LIMÃO

**Material:** MÁQUINA DE FAZER GELADOS,  
BATEDEIRA ELÉTRICA

### PREPARAÇÃO

Bata o iogurte com o xarope de agave, até obter uma mistura cremosa. Junte o leite e o sumo de limão e volte a bater. Deite a mistura na máquina de fazer gelados e ponha-a a funcionar durante cerca de 25 minutos.

### NO CONGELADOR

Prepare a mistura anterior. Deite-a num recipiente hermético próprio para congelador, feche-o e leve a congelar durante cerca de 4 horas (o tempo depende da potência do congelador e da quantidade de *frozen yogurt* que fizer). De hora a hora, retire a mistura do congelador e bata-a. Esta etapa é fundamental para evitar a formação de cristais e obter uma textura fofa.



### O MARCEL INFORMA: ONDE COMPRAR IOGURTE GREGO MAGRO?

Pode encontrar iogurte grego 0% (por exemplo, Total 0% da marca Fage) entre outros, no supermercado do El Corte Inglés. Pode também substituir o iogurte grego por iogurte cremoso magro, mas a textura do frozen yogurt ficará menos cremosa...

