



CAFÉ COM CARDAMOMO

Café tem técnica e proporção ideal para sair perfeito. E esse vem com um presente: sabor de cardamomo! Fica delicioso.

 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 6 colheres de café de café torrado em pó [6 g]
- 2 colheres de chá, moído de condimento, cardamomo [4 g]
- 1 litro de bebida, água de torneira [1000 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o filtro de papel no coador e encaixe sobre uma jarra ou garrafa térmica.
- 2º Leve um fervedor com a água ao fogo médio para aquecer. Atenção: não deixe a água ferver, assim que começarem a subir as primeiras bolhinhas desligue o fogo – se a água estiver muito quente pode queimar o pó e deixar o café amargo em excesso.
- 3º Enquanto isso, abra as bagas de cardamomo, transfira as sementes para o pilão e bata apenas para quebrar em pedaços menores – assim fica mais fácil de extrair o sabor. Numa tigela, misture o pó de café com as sementes de cardamomo e reserve.
- 4º Regue um pouco da água quente sobre o filtro sem o café – é bem pouco mesmo, apenas para aquecer o filtro e o coador e eliminar qualquer aroma indesejado do papel. Despreze a água.
- 5º Coloque a mistura de café com cardamomo no filtro umedecido e regue apenas a quantidade suficiente de água quente para umedecer todo o pó. Deixe hidratar por alguns segundos e regue o restante da água, em movimento circular para coar todo o pó por igual. Deixe o café coar sem mexer. Sirva a seguir.
- 6º Coloque a mistura de café com cardamomo no filtro umedecido e regue apenas a quantidade suficiente de água quente para umedecer todo o pó. Deixe hidratar por alguns segundos e regue o restante da água, em movimento circular para coar todo o pó por igual. Deixe o café coar sem mexer. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	4 kcal	6 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %