

Refresco de chá-mate com limão

Ingredientes

- 1 litro de chá-mate frio com limão
- 1 copo de gelo
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

Bata bem os ingredientes no liquidificador até ficar leve e cremoso, e sirva em seguida.

Duo de drink e bebida com erva-mate inspirada na célebre Iracema Sampaio. Jornalista, pesquisadora e culinária dedicada à gastronomia brasileira e aos estudos da mandioca, compila receitas inéditas que viraram livros, como "Resgate da cultura culinária de Mato Grosso do Sul", "Mandioca", "Vivendo e aprendendo" e "Miho—sabor do Brasil".

Balana de nascença e radicada em Mato Grosso do Sul, Iracema era reconhecida como culinária há bastante tempo, sendo viúva do ambientalista Francisco Anselmo Gomes de Barros, morto em 2005, aos 65 anos, após atear fogo no próprio corpo durante um protesto contra a aprovação de leis que permitia a instalação de usinas de álcool em parte do Pantanal.

De grande notoriedade para a culinária regional, era fã de bebidas refrescantes com um toque de ingredientes locais. É de sua autoria o "refresco fresco de mandioca".

Neste caso, Paulo escolheu a erva-mate, tão apreciada em Mato Grosso do Sul, utilizada tradicionalmente para a produção de chimarrão, mate, tererê e chás. A bebida é uma das muitas heranças dos "Termiños" paraguaios e, para deixá-la ainda mais brasileira, adiciona-se uma dose de cachaça, transformando-a em um drink delicioso e super reconfortante para se refrescar das altas temperaturas de verão.

