

O Dia do Reset, promovido pela Outward Bound Brasil, convida você e sua família a deixar as telas de lado e aproveitar o que realmente importa: cozinhar, conversar, jogar e criar memórias juntos.

Para o Sal Cisne, reunir é estar à mesa, então trouxemos sugestões de receitas para fazermos no Dia Do Reset.



Café da Manhã: Ovos Mexidos

Uma receita simples e rápida para começar o dia com presença e companhia.

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite
- Sal Cisne Saleiro Cozinha a gosto
- 2 colheres de sopa de leite ou creme de leite, opcional

Como nós fazemos

1. Quebramos os ovos em uma tigela e misturamos delicadamente.
2. Aquecemos uma frigideira em fogo baixo e colocamos a manteiga ou o azeite.
3. Acrescentamos os ovos e mexemos devagar.
4. Quando estiverem cremosos e ainda um pouco úmidos, desligamos o fogo.
5. Temperamos com Sal Cisne Saleiro Cozinha a gosto
6. E para complementarmos, um pão para acompanhar.

Momento RESET: enquanto os ovos ficam prontos, aproveitamos para conversar sobre os afazeres da semana, sobre o trabalho, escola ou relembrar momentos em família.





Almoço: Macarrão com Molho de Tomate

Um prato que fica ainda melhor quando cada pessoa participa de uma etapa.

Ingredientes

- 500 g de macarrão
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 500 ml de molho de tomate
- Sal Cisne Saleiro Ovo a gosto
- Orégano ou manjerição a gosto
- Queijo ralado, opcional

Como nós fazemos:

1. Cozinhamos o macarrão em água com Sal Cisne Saleiro Ovo seguindo o tempo indicado na embalagem.
2. Enquanto isso, refogamos a cebola e o alho no azeite.
3. Acrescentamos o molho de tomate, temperamos e deixamos cozinhar por cerca de 10 minutos.
4. Escorremos o macarrão e misturamos ao molho.
5. Finalizamos com queijo, manjerição ou orégano.

Momento RESET: podemos dividir as tarefas sem pressa. Enquanto uma pessoa prepara o molho, outra cuida do macarrão e outras ajudam a colocar a mesa. Sem telas, sobra espaço para conversar e rir.





Jantar: Pizza em Família

Cada pessoa escolhe um ingrediente, ajuda no preparo e coloca um pouco de si na receita. No final, temos uma pizza feita por todos nós — do preparo da massa até o momento de sentar à mesa.

Ingredientes da massa

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de Sal Cisne Tradicional
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de água morna, aproximadamente

Ingredientes para o recheio

- 1/2 xícara de molho de tomate
- 200 g de muçarela ralada
- 1 tomate em rodellas
- Orégano a gosto
- Azeite a gosto
- Sal Cisne Tradicional a gosto
- Outros recheios de nossa preferência, como milho, cebola, frango, azeitona, cogumelos ou legumes.



Como nós fazemos a massa

1. Em uma tigela grande, misturamos a farinha, o Sal Cisne Trdicional, o açúcar e o fermento.
2. Acrescentamos o azeite e, aos poucos, a água morna.
3. Misturamos até formar uma massa.
4. Colocamos a massa sobre uma superfície limpa e sovamos por cerca de 5 a 10 minutos, até ficar macia e elástica.
5. Formamos uma bola, colocamos novamente na tigela e cobrimos com um pano limpo.
6. Deixamos descansar por cerca de 1 hora, ou até a massa dobrar de tamanho
7. Dividimos a massa, se quisermos fazer pizzas menores, e abrimos com as mãos ou com um rolo.
8. Colocamos a massa em uma assadeira untada.

Como nós montamos a pizza

1. Pré-aquecemos o forno a 220 °C.
2. Espalhamos o molho de tomate sobre a massa.
3. Cada pessoa escolhe os recheios e ajuda a montar a pizza.
4. Colocamos a muçarela, o tomate e o orégano.
5. Finalizamos com um fio de azeite.
6. Levamos ao forno por cerca de 15 a 20 minutos, ou até a massa dourar e o queijo derreter.
7. Retiramos com cuidado, cortamos em pedaços e compartilhamos.

Momento RESET: antes de começar, podemos combinar que os celulares ficarão em um lugar reservado durante o preparo e a refeição. Assim, todo mundo participa de verdade: escolhendo os ingredientes, contando histórias e descobrindo novos assuntos.





Lanches: Batatas Fritas para a Noite de Jogos de Tabuleiro

Crocantes por fora, macias por dentro e perfeitas para dividir no centro da mesa.

Ingredientes

- 5 batatas médias
- Sal Cisne Líquido a gosto

Como nós fazemos

1. Descascamos as batatas e cortamos em palitos.
2. Lavamos e secamos muito bem.
3. Levamos para a Air Fryer
4. Retiramos e colocamos em uma tigela
5. Temperamos com Sal Cisne Líquido a gosto

E agora, acho que essa Noite de Jogos merece um docinho para acompanhar, não acham?





Lanches: Pipoca Caramelizada com Sal Cisne Flor de Sal

Uma receita para preparar juntos e compartilhar no final do nosso dia.

Ingredientes

- 1/2 xícara de milho para pipoca
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 colher de chá de Sal Cisne Flor de Sal ou, a gosto

Como nós fazemos

1. Estouramos a pipoca com o óleo em uma panela grande e reservamos.
2. Em outra panela, colocamos o açúcar e a água.
3. Cozinhamos em fogo médio, sem mexer, até formar um caramelo dourado.
4. Desligamos o fogo e misturamos a manteiga com cuidado.
5. Despejamos o caramelo sobre a pipoca e misturamos rapidamente.
6. Espalhamos a pipoca em uma assadeira para esfriar.
7. Finalizamos com a Sal Cisne Flor de Sal.

Momento RESET: quando a pipoca estiver pronta, podemos nos sentar juntos, conversar e aproveitar o momento sem televisão, celular ou computador. Podemos até inventar uma história coletiva: cada pessoa acrescenta uma frase e, no final, vemos onde nossa imaginação nos levou.



Nosso convite

O Dia do Reset nos lembra que nem toda conexão precisa acontecer por uma tela.

Uma receita pode reunir uma família. Uma conversa pode criar laços. E uma comunidade pode começar a se fortalecer com pequenos momentos de presença.

Por isso, nosso convite é simples: neste Dia do Reset, vamos escolher uma receita, guardar as telas por um tempo e chamar quem está por perto para cozinhar com a gente.

Vamos compartilhar tarefas, histórias, sabores e boas conversas.

Porque quando nos desconectamos das telas, podemos nos reconectar com as pessoas.

