**ÍNDICE**

**LEITE E DERIVADOS**

1. **PAO ITALIANO RECHEIO COM GORGONZOLA E REQUIJAO**
2. **GASPACHO COM CREME DE QUEIJO PARMESÃO**
3. **BOLO DE IOGURTE**
4. **MOUSSE DE GORGONZOLA**
5. **SALADA REFRESCANTE DE ABOBRINHA COM RICOTA E HORTELÃ**
6. **MOLHO DE *BLUE CHEESE* PARA SALADA**
7. **BOLO MEYER DE LIMÃO**
8. **QUEIJADINHA SALGADA**

**Grupo 1**

**PAO ITALIANO RECHEIO COM GORGONZOLA E REQUIJAO**

**Ingredientes:**

* Uma unidade de pão italiano grande SEM FATIAR.
* ½ copo de requeijão cremoso
* 200 ml de creme de leite
* 150 g de queijo gorgonzola
* pimenta do reino C/N
* papel alumínio
* forma retangular

**Modo de preparo:**

1. Aqueça o forno a 180o C;
2. Em uma tigela refrataria misture os ingrediente até que todos os alimentos estejam incorporados, leve ao microondas por 5 minutos;
3. Com uma faca abra um buraco redondo na parte superior do pão para depois extrair o miolo. Não retire todo e reserve o miolo.
4. Incorporar a mistura anterior dentro do buraco, tampar como a mesma rodela de pão extraída
5. Embrulhe no papel alumínio e leve ao forno por 15 a 20 minutos.
6. Pese, a preparação toda
7. Porcione

**Grupo 2**

**GASPACHO COM CREME DE QUEIJO PARMESÃO**

**Ingredientes:**

**Gaspacho:**

* 2 tomates sem pele e sem sementes
* Um pedaço de 10cm de aipo e suas folhas
* ½ unidade de pimentão vermelho
* 1 dente de alho
* 4 colheres (sopa) de azeite
* Sal q.s.
* Pimenta do reino q.s.

**Creme de queijo:**

* 220 g de creme de leite fresco
* ½ xícara (chá) de queijo parmesão fresco ralado

**Modo de preparo:**

* **Gaspacho:**
1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Adicione sal, a pimenta e leve à geladeira.
* **Creme de queijo:**
1. Leve o creme de leite ao fogo e mexa até ferver
2. Adicione o queijo parmesão e misture bem
3. Coloque em copos pequenos e deixe esfriar na geladeira.
4. Quando o creme de parmesão estiver bem duro, cubra com gaspacho.
5. Em seguida, decore com algumas lascas de parmesão e uma folha de aipo.



**GRUPO 3**

**Grupo3**

**BOLO DE IOGURTE**

**Ingredientes:**

4 ovos

1 copo (duplo) de iogurte natural

2 copos (duplos) de farinha

½ copo (duplo) de óleo

1½ copo (duplo) de açúcar

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

**Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC, unte e enfarinhe uma fôrma de bolo com buraco no meio.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento em pó, que deve ser adicionado por último sem bater muito.
3. Coloque a massa na fôrma e leve para assar até ficar dourado (faça o teste do palito para saber se está assado).

**Grupo 4**

**RECEITA DE MOUSSE DE GORGONZOLA**

**Ingredientes:**

* 1 ½ envelope de gelatina em pó sem sabor
* 300g de queijo gorgonzola
* 400ml de creme de leite
* 200g lata de leite integral
* 2 colheres (sopa) de suco de limão
* Sal q.s.
* 1 pacote de torradas
* Pimenta q.s.

**Modo de preparo:**

1. Prepare a gelatina como manda o fabricante.
2. Junte os demais ingredientes no liquidificador, acrescente a gelatina já dissolvida e bata tudo, com exceção da geleia. Controle o uso do sal e da pimenta, pois, em geral, o queijo gorgonzola já é bem salgado.
3. Coloque numa fôrma (ou untada, ou com plástico no fundo, ou de silicone) e coloque na geladeira por quatro horas. Cubra a fôrma com alumínio para não ressecar a mousse.

**Grupo 5**

**SALADA REFRESCANTE DE ABOBRINHA COM RICOTA E HORTELÃ**

**Ingredientes:**

* 3 abobrinhas pequenas
* 2 colheres (sopa) de azeite
* ½ cebola picada
* 2 dentes de alho amassados
* 4 colheres (sopa) de ricota
* Folhas de hortelã picadas
* Azeite para regar

**Modo de preparo:**

1. Lave e descasque as abobrinhas (se estiverem bonitas, deixe com a casca). Corte-as em rodelas ou cubos.
2. Aqueça o azeite na frigideira e refogue as abobrinhas junto com a cebola.
3. Acrescente alho e refogue por mais 1 minuto, até a abobrinha ficar mais mole e mais crocante. Deixe resfriar.
4. Quando a abobrinha estiver na temperatura ambiente, coloque a ricota e salpique as folhas de hortelã.

**Grupo 6**

**MOLHO DE *BLUE CHEESE* PARA SALADA**

**Ingredientes:**

* 1 maço de Alface mimosa
* 1 copo (embalagem) de iogurte natural desnatado
* 3 colheres (sopa) de queijo gorgonzola e/ou *roquefort*
* 1 dente de alho
* 1 pitada de sal
* 1 colher (chá) de molho inglês

**Modo de preparo:**

1. Higienize e corte a alface. Reserve.
2. Em uma tigela, amasse o queijo com um garfo.
3. Num pilão, amasse o alho com uma pitada de sal e adicione ao queijo.
4. Junte à tigela o iogurte e o molho inglês e misture com um garfo, batendo até formar um molho liso. Sirva em seguida como acompanhamento da salada de alface.



**GRUPO 6**

**Grupo 7**

**Bolo Meyer de iogurte**

**Ingredientes:**

* **195 g de farinha de trigo**
* **2,5 g de fermento químico (pó Royal)**
* **1,25 g de bicarbonato de sódio**
* **sal**
* **½ Xícara de iogurte natural integral**
* **2 ovos inteiros grandes**
* **2 colheres de sopa de limão Taiti**
* **100g de manteiga sem sal**
* **150 gramas de açúcar**
* **Raspas de limão**

**Modo de preparo**

1. **Pré-aquecer o forno a 180oC**
2. **Peneirar a farinha, fermento, sal e uma tigela e reserve.**
3. **Misturar vigorosamente o iogurte, ovos, suco de limão.**
4. **Na batedeira ou com um batedor manual bater a manteiga, açúcar e rapas de limão até formar uma massa homogênea e esbranquiçada.**
5. **Na velocidade mais baixa, adicionar as misturas anteriores de forma alternada, reservando um 1/3 desta para ser adicionada, na mão de forma suave e envolvente .**
6. **Untar uma forma com gordura e farinha**
7. **Verter a massa e levar aou forno por 30 a 40 minutos ou ate que o palito saia seco.**

**Xarope de limão**

* **50 gramas de açúcar**
* **¼ de xicara de suco de limão**
* **¼ de xicara de agua**

Modo de preparo:

1. **Em uma panela pequena colocar todos os ingredientes a ferver ate formar uma calda rala**

**Ainda quente regar no bolo morno. Para decorar sugiro polvilhar açúcar de confeiteiro (açúcar para glacê) preparar glace com flores de lavanda**

**Grupo 8**

**QUEIJADINHA SALGADA**

**Ingredientes:**

**Massa:**

* 3¼ xícaras de farinha de trigo
* 5 colheres (sopa) de manteiga
* 3 gemas
* 1 colher rasa (café) de sal

**Recheio:**

* 2 xícaras de queijo parmesão fresco ralado
* 1 copo (duplo) de leite
* 3 claras em neve
* Óleo q.s. para untar

**Modo de preparo:**

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Em uma tigela misture com as mãos todos os ingredientes da massa até ficar homogênea. Reserve.
3. Em outra tigela, adicione o leite e o queijo às claras em neve e misture delicadamente. Reserve.
4. Unte as forminhas com óleo.
5. Nas mãos, modele bolinhas e abra para forrar as forminhas com uma camada fina.
6. Recheie 2/3 das forminhas.
7. Asse a 180ºC por aproximadamente 15-20 minutos ou até estarem douradas.

**ÓLEOS E GORDURAS**

**ÍNDICE**

**ÓLEOS E GORDURAS**

1. ***NAPOLEON***
2. **BOLINHA DE QUEIJO BRANCO**
3. **VOL-AU-VENT DE ALHO PORÓ E SHITAKE**
4. **MACARRÃO COM MOLHO DE COGUMELOS**
5. **QUICHE LORRAINE**
6. **BERINJELA À PARMEGIANA**
7. **BISCOITO AMANTEIGADO**
8. **TORTA DE FRANGO**
9. **MASSA PARA PASTEL**

***NAPOLEON***

***Grupo1***

**Ingredientes:**

**Massa:**

* 1 pacote de massa folhada laminada congelada (300 g)

**Recheio:**

* 6 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro
* 2 colheres (sopa) de maisena
* 1 pitada de sal
* 1 xícara de creme de leite
* 2 ovos ligeiramente batidos
* ½ colher (chá) de essência de baunilha

**Cobertura:**

* 2 xícaras de açúcar de confeiteiro
* ½ colher (chá) de essência de baunilha
* 2 ou 3 colheres (sopa) de água fervente
* 1 xícara de chocolate meio amargo picado para decorar

**Modo de preparo:**

* **Massa:**
1. Descongele a massa folhada conforme as instruções da embalagem.
2. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.
3. Desenrole a massa em uma superfície lisa e com auxilio de um rolo abra a massa até uma espessura de aproximadamente 0,5mm.
4. Corte a massa em três retângulos de 10 x 30 cm.
5. Coloque um sobre o outro e corte em seis retângulos.
6. Fure a massa com um garfo e leve ao forno bem quente (220 ºC), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar.
7. Retire do forno e cuidadosamente, com uma espátula, transfira a massa para o recipiente que será servido.
8. Deixe esfriar.
* **Recheio:**
1. Em uma panela, misture o açúcar, a maisena e o sal.
2. Acrescente o creme de leite aos poucos, mexendo.
3. Leve ao fogo médio, sem parar de mexer, até engrossar e borbulhar.
4. Deixe descansar por um minuto.
5. Aos poucos, junte metade da mistura quente aos ovos.
6. Volte à panela, novamente em fogo médio, mexendo, por dois minutos.
7. Retire e adicione a baunilha.
8. Transfira a mistura para uma tigela, cubra com filme plástico, bem aderido à superfície do creme para não formar película, e deixe amornar.

**Cobertura:**

1. Em uma tigela, junte o açúcar de confeiteiro e a essência de baunilha.
2. Aos poucos, misture a água fervente até obter uma pasta grossa e lisa. Reserve.
3. Derreta o chocolate em banho-maria e reserve.

**Montagem:**

1. Com um garfo, separe cada retângulo de massa em duas ou três camadas.
2. Monte cada doce intercalando camadas de massa e uma de creme, terminando com uma folha de massa.
3. Espalhe a cobertura sobre os doces.
4. Coloque o chocolate em um saco de confeitar com bico liso fino e decore fazendo fios paralelos.
5. Com um palito, risque perpendicularmente os fios de chocolate, formando o desenho sobre a cobertura branca, e sirva.



### Grupo 2

### BOLINHA DE QUEIJO BRANCO

**Ingredientes:**

* 500g de queijo tipo minas frescal
* 75g de farinha de trigo
* 8g fermento em pó químico
* 2 colheres (sopa) de Cebolinha
* 2 colheres (sopa) de Salsinha
* Sal q.s.

**Modo de preparo:**

### Misture bem todos os ingredientes.

* 1. Faça bolinhas com a massa e frite em óleo quente.

***VOL-AU-VENT* DE ALHO PORÓ E SHITAKE**

**Ingredientes:**

* 1kg de massa folhada laminada congelada
* 1 xícara de chá de creme de leite fresco
* ¼ de xícara de chá de azeite de oliva
* 1 colher de sopa de maisena
* 200g de shitake picado
* 2 talos de alho poró
* 1 clara de ovo
* Sal qs
* Pimenta do reino qs

**Modo de preparo:**

1. Descongele a massa folhada conforme as instruções da embalagem.
2. Forre duas assadeiras com papel-manteiga.
3. Desenrole a massa em uma superfície lisa e com auxilio de um rolo abra a massa até uma espessura de aproximadamente 0,5mm.
4. Corte a massa com um cortador de aproximadamente 2,5 cm de diâmetro e depois marque seu centro com outro cortador de 1,5 cm de diâmetro.
5. Pincele os *vol-au-vents* com clara de ovo e leve ao forno até ficaram levemente dourados. Reserve.
6. Refogue o shitake e o alho poro no azeite por 10 minutos.
7. Tempere com sal e pimenta.
8. Acrescente o creme de leite e deixe ferver.
9. Junte a maisena e mexa até engrossar.
10. Recheio os *vol-au-vents* e sirva.

###### Grupo 3

**MACARRÃO COM MOLHO DE COGUMELOS**

**Ingredientes:**

* 250 g de macarrão tipo espaguete
* Água qs
* Sal qs
* 2 colheres (sopa) de manteiga
* ½ cebola picada
* 100 g de cogumelo shimeji cortado em fatias
* 100 g de cogumelo shiitake cortado em fatias
* ½ litro de creme de leite fresco
* Pimenta-do-reino qs
* 2 colheres (sopa) de cebolinha picada

**Modo de preparo:**

1. Cozinhe a massa na água fervente com sal até que fique al dente.
2. Enquanto isso aqueça a manteiga em uma panela e refogue a cebola e os cogumelos.
3. Quando estiverem macios, acrescente o creme de leite, o sal, a pimenta-do-reino e deixe apurar por mais 10 minutos no fogo médio. Reserve.
4. Escorra a água da massa, despeje o molho e salpique a cebolinha.

**Grupo4**

**QUICHE *LORRAINE***

**Ingredientes:**

**Massa:**

* 250g de farinha de trigo
* 125g de manteiga gelada
* 1 ovo
* 1 colher de chá de água
* ½ colher de café de sal

**Recheio:**

* 1 xícara de chá de leite
* 1 xícara de chá de creme de leite fresco.
* 4 ovos
* 80g de bacon em cubos
* 80g de queijo gruyère
* Sal qs
* Pimenta do reino qs

**Modo de preparo:**

* **Massa:**
1. Em uma tigela adicione os ingredientes e misture com as mãos até obter uma massa homogênea.
2. Embrulhe a massa em filme plástico e leve a geladeira por 10 minutos.
3. Em uma superfície lisa e enfarinhada, abra a massa com auxilio de um rolo.
4. Em seguida, unte e enfarinhe uma forma de 20 cm de diâmetro.
5. Forre o fundo e as laterais da forma com a massa.
6. Pré aqueça o forno a 180°C.
7. Em uma tigela junte os ovos, o leite, o creme de leite, sal e pimenta e misture bem até ficar homogêneo.
8. Em uma panela, leve cozinhe o bacon por 3 minutos, escorra a gordura e reserve.
9. Rale o queijo gruyère em ralo grosso e reserve.
10. Cubra a massa com o queijo ralado, o bacon e o creme, seguindo esta ordem.
11. Leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até a superfície ficar dourada.
12. Coloque a farinha de pão em um prato raso passe os anéis um de cada vez para nas migalhas ou farinha de rosca, se for o caso. O revestimento deve agarrar muito bem no anel.
13. Frite os anéis um pouco de cada vez por 2 a 3 minutos, ou até dourar.
14. Frite e coloque sobre papel absorvente.

**Grupo 5**

**BERINJELA Á PARMEGIANA**

**Ingredientes:**

* 3 berinjelas médias
* Sal qs
* 1 cebola grande
* 1 dente de alho
* 1 lata de tomate pelado
* 1 xícara de farinha de trigo
* 150g de queijo parmesão fresco ralado
* Óleo qs para fritar
* Manjericão qs

**Modo de preparo:**

1. Corte as berinjelas em rodelas, salpique-as com sal e deixe repousar sobre um escorredor por 20 minutos, para eliminar o líquido amargo.
2. Enxágue as fatias com água e seque-as levemente com papel toalha.
3. Corte e refogue a cebola em uma panela por 5 minutos. Acrescente o alho, a lata de tomate pelado, sal à gosto e reserve.
4. Unte as fatias com farinha de trigo e frite aos poucos em óleo quente.
5. Faça camadas alternando fatia de berinjela frita, molho de tomate e queijo parmesão ralado.
6. Repita as camadas por 2 ou 3 vezes e no final, acrescente o queijo parmesão ralado.
7. Leve para assar ao forno 180ºC, por 10 minutos.
8. Decore com manjericão e sirva em seguida.

**Grupo 6**

**BISCOITO AMANTEIGADO**



**Ingredientes:**

* 200g de manteiga em temperatura ambiente
* 1 xícara de chá de açúcar
* 1 caixinha de creme de leite
* 1 ½ xícara de chá de maisena
* 3 xícaras de chá de farinha de trigo
* Farinha de trigo para polvilhar

**Modo de preparo:**

1. Em uma batedeira, bata a manteiga e o açúcar ate formar um creme esbranquiçado e adicione o creme de leite.
2. Adicione a maisena e a farinha de trigo, misturando bem
3. Abra a massa em uma superfície polvilhada com farinha de trigo e com auxílio de um cortador de biscoitos corte e coloque em assadeira untada e forrada com papel manteiga
4. Asse em forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até as bordas começarem a dourar. Deixe esfriar.

**Grupo 7**

**TORTA DE FRANGO**

**Ingredientes:**

**Massa:**

* 2 xícaras de chá de maisena
* 2 xícaras de chá de farinha de trigo
* 1 colher de chá de fermento em pó
* 1 xícara de óleo
* 1 xícara de leite
* 1 pitada de sal
* 1 gema de ovo para pincelar

**Recheio:**

* 400g de peito de frango cozido e desfiado
* 2 colheres de sopa de óleo
* 2 dentes de alho picados
* 1 tomate picado sem sementes
* 1 lata de milho verde
* 1 lata de ervilha
* 3 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
* 2 colheres de sopa de salsinha picada
* 200g de requeijão cremoso

**Modo de preparo:**

* **Massa:**
1. Misture bem todos os ingredientes até que a massa fique homogênea.
2. Separe a massa em duas partes, embrulhe em pape filme e leve na geladeira para descansar por 20 minutos.
3. Abra a massa com auxilio de um rolo e coloque sobre uma forma untada com farinha de trigo e margarina
4. Adicione o recheio.
5. Cubra com a outra parte da massa e pincele uma gema de ovo.
6. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até dourar a massa.
* **Recheio:**
1. Em uma panela, refogue o frango no alho e óleo.
2. Acrescente os outros ingredientes e cozinhe por uns 3 minutos. Reserve.

**Grupo 8**

**MASSA PARA PASTEL**

**Ingredientes:**

* 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
* 3 colheres (sopa) de gordura vegetal hidrogenada
* 1 colher (sopa) de aguardente
* ½ colher (sopa) de sal
* ½ xícara (chá) de água morna

**Recheio:**

* 250g carne moída
* ½ cebola media
* 50 g de acetonas picadas
* 50 g de óleo para refogar
* salsinha picada
* sal cs.
* pimenta do reino cs.

**Modo de preparo recheio:**

1. Corte a cebola e brunoise
2. Em uma frigideira aqueça o óleo e refogue a carne com a cebola picada
3. Adicione o sal e pimenta do reino, azeitonas picadas e ovos picados
4. Para finalizar adicione a salsinha picada.
5. Deixe esfriar

**Modo de preparo Massa:**

1. Em uma tigela, coloque a farinha, a gordura e aguardente. Acrescente aos poucos a água morna temperada com o sal e amasse com as mãos até a massa ficar lisa. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Com auxílio de um rolo, abra amassa em superfície enfarinhada.
3. Recheie e faça os pastéis.
4. Frite em óleo bem quente até ficarem dourados.