

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Caderno de receitas



RECEITAS CASEIRAS INSPIRADAS PELO AFETO

ALIMENTAÇÃO E CONTEXTO SOCIAL

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

2019

Trabalho desenvolvido pelos alunos do 1º semestre do curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública como trabalho final para a disciplina Alimentação e Contexto Social - HSP0282.

Orientação

*Profa. Dra. Aylene Bousquat
Professora do Departamento de Política,
Gestão e Saúde e coordenadora do
Programa de Pós-graduação em Saúde
Pública da Faculdade de Saúde Pública da
USP.*

RECEITAS

PÁGINA

Entradas, saladas, caldos	5 - 8
Lasanhas, Massas e Tortas	10 - 20
Carnes, Aves e Peixes	22 - 27
Sobremesas e outros doces	29 - 46

Entradas, Saladas e Caldos



POR: BEATRIZ MACHADO MARTINS

Sufilé de Abobrinha

Ingredientes

1 cenoura

1 abobrinha

1 cebola

2 tomates

2 dentes de alho

10 unidades de azeitonas

3 ovos

1/2 xícara de chá de óleo de milho (120 ml)

1 colher de chá de sal (5 g)

1 colher de sopa de salsinha (3 g)

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (16 g)

1 xícara de chá de farinha de trigo (120 g)

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

1 colher de sopa de manteiga (15 g)

1 colher de café de orégano (0,5 g)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C por 10 minutos.
2. Descasque a cenoura, cebola e o alho.
3. Em uma tigela, rale abobrinha, a cenoura e a cebola.
4. Pique os tomates retirando as sementes e pique o alho e as azeitonas tirando o caroço.
5. Adicione os ovos, o óleo, sal, salsinha e o queijo ralado.
6. Misture bem todos os ingredientes
7. Adicione a farinha de trigo e por último o fermento.
8. Mexa novamente até que fique uma massa homogênea.
9. Passe a massa para uma forma untada com manteiga e farinha
10. Salpique orégano em cima da massa
11. Leve ao forno a temperatura de 270°C até a massa crescer. Abaixar a temperatura para 180°C e deixe por mais 5 minutos.
12. Sirva.

POR: VANUSA DE ARAÚJO VIANA

Batatouille

Ingredientes

8 tomates

5 berinjelas

4 abobrinhas

1 cebola

1 xícara de chá de azeite de oliva (240 ml)

2 colheres de sopa de açúcar refinado (60 g)

1 colher de chá de sal (5 g)

10 folhas de manjeriçã fresco

Modo de Preparo:

1. Pôr a água para ferver, cortar a ponta do tomate em X retirando a pele.
2. Cortar em rodela as berinjelas e as abobrinhas.
3. Refogue a cebola com o azeite, coloque o tomate, espere ferver e adicione o açúcar, o sal e o manjeriçã.
4. Na travessa intercale fatias de berinjela e abobrinha e acrescente o molho de tomate por cima.
5. Sirva.

POR: ADENILMA ESTEVES DE SOUZA

Caldo de Mandioca com Carne

Ingredientes

800 g de mandioca
400 g de coxão mole
1,5 litro de água
4 dentes de alho
2 cebolas médias
1 pimentão verde
3 colheres de sopa de óleo de soja (45 ml)
1 colher de sopa de colorau (7,5 g)
1/2 tablete de caldo de carne
1 colher de sopa de sal (10 g)
1/2 colher de café de pimenta do reino (0,5 g)
1/2 xícara de chá de cheiro verde (15 g)

Modo de Preparo:

- 1.Descasque e corte a mandioca em cubos, as cebolas, alho e o pimentão.
- 2.Corte o coxão mole em cubos pequenos.
- 3.Em uma panela de pressão colocar as mandiocas com 1,5 litro de água.
- 4.Cozinhar por 30 minutos após a pressão ou até que fiquem macias o suficiente para amassá-las.
- 5.Em outra panela de pressão aquecer o óleo, refogar o alho, as cebolas e o pimentão.
- 6.Acrescentar o colorau, a carne, o caldo de carne, o sal e refogar por 5 minutos.
- 7.Adicionar água até cobrir a carne, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos após a pressão.
- 8.Desfiar a carne.
- 9.Adicionar a mandioca amassada e ao caldo de carne desfiada.
- 10.Misturar até que se torne um creme homogêneo.
- 11.Adicionar o sal, a pimenta do reino e o cheiro verde.
- 12.Servir.

POR: PRYSCILLA DINIZ SOUTO DO RIO

Canja de Galinha

Ingredientes

2 cenouras

1 cebola

1 batata inglesa

2 folhas de louro

2 cravos da índia

350 g de peito de frango sem osso

2 litros de água

2 colheres de chá de sal (10 g)

1 colher de chá de pimenta do reino (5 g)

1 xícara de chá de arroz branco (150 g)

Modo de Preparo:

1. Descasque as cenouras, cebola e batata.
2. Rale as cenouras.
3. Corte a cebola ao meio, descasque e prenda uma folha de louro em cada metade, espetando com um cravo.
4. Numa panela média, coloque o peito de frango, a cenoura e a cebola cravejada. Cubra com a água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 40 minutos. Enquanto isso, descasque e corte a batata em cubos pequenos.
5. Com uma escumadeira, transfira o peito de frango para um prato e reserve. Retire as cebolas cravejadas.
6. Tempere o caldo com sal e pimenta do reino. Adicione o arroz, a batata e deixe cozinhar, em fogo baixo, por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando – não deixe o arroz cozinhar demais para não ficar empapado.
7. Enquanto o arroz cozinha, descarte a pele e desfie o peito de frango.
8. Assim que o arroz estiver cozido, misture o frango desfiado e sirva a canja com azeite e pimenta do reino moída na hora a gosto.
9. Sirva.

Lasanhas, Massas e Tortas



POR: MATHEUS DELAQUA ROCHA DE JESUS

Macarrão à Pizzaiolo

Ingredientes

1 kg de espaguete
1 xícara de chá de maionese (200 g)
5 tomates médios
2 cebolas pequenas
1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
500 g de mussarela fatiada
1 colher de chá de sal (5 g)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Colocar 2L de água para ferver em uma panela grande.
3. Cortar em fatias médias os tomates e as cebolas e temperar com sal e azeite de oliva
4. Após o início da fervura da água, cozinhar o macarrão por 10 minutos.
5. Depois do cozimento, dispor o macarrão em uma forma e adicionar a maionese, o preparado de tomate e cebola e finalizar com o queijo mussarela.
6. Por fim, levar ao forno pré-aquecido até derreter o queijo.
7. Sirva.

POR: NATHALIA CHAGAS ROSA DOS SANTOS

Lasanha

Ingredientes para o Molho

1 colher de sopa de óleo de soja (5 ml)

1 dente de alho

1/4 de cebola

2 latas de extrato de tomate (680 g)

1 colher de chá de sal (5 g)

1 colher de chá de açúcar refinado (6 g)

1 colher de chá de orégano seco (10 g)

Ingredientes para a Lasanha

500 g de massa fresca para lasanha

2 latas de extrato de tomate (680 g)

500 g de mussarela

500 g de presunto

Modo de Preparo do Molho:

1. Descasque e pique o alho e a cebola. Reserve.
2. Em uma panela, adicione o óleo e pré-aqueça, depois, adicione o alho e a cebola e deixe dourar.
3. Acrescente o molho, o sal e o açúcar e mexa, deixe ferver por 10 a 15 minutos, mexendo quando necessário.
4. Por fim, incorpore o orégano.

Modo de Preparo da Lasanha

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma travessa, inicie a montagem com uma camada de molho, por seguinte, acrescente a massa da lasanha, seguindo por mais uma camada de molho, acrescente uma camada de mussarela, faça o mesmo com o presunto, após a camada de molho. Continue o processo, formando camadas, até completar a travessa, com um espaço de 5 centímetros da borda.
3. Cubra a travessa com papel alumínio e coloque no forno, deixando assar por 30 a 40 minutos.
4. Sirva.

POR: GUILHERME DE ALMEIDA SILVA

Lasanha de Frango

Ingredientes para o frango

- 1 kg de peito de frango sem osso
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 colher de sopa de sal (15 g)
- 4 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 3 sachês de molho de tomate (1,020 g)
- 1 lata de milho verde (200 g)
- 1 lata de ervilha (200 g)
- 1/2 xícara de chá de salsa (25 g)
- 8 unidades de azeitonas sem caroço

Ingredientes para a Lasanha

- 400 g de massa para lasanha
- 500 g de mussarela
- 400 g de presunto

Modo de Preparo do frango:

1. Descasque e pique o alho e a cebola
2. Tempere o peito de frango com sal, de azeite, alho e a cebola.
3. Leve na panela de pressão e refogue até dourar.
4. Acrescente meio litro de água e deixe cozinhar na pressão por 20 minutos após a pressão.
5. Retire o peito cozido da panela e desfie.
6. Depois, leve o frango desfiado a panela de pressão com o caldo do cozimento, acrescente o molho de tomate, o milho, a ervilha e a salsa. a picada, uma lata de milho, uma lata de ervilha e as azeitonas.
7. Deixe o frango cozinhar por mais 15 minutos e acrescente 300 ml de água para dissolver o molho.

Modo de Preparo da Lasanha

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em em uma travessa de vidro, comece a montagem com o frango, uma camada de presunto, uma camada de mussarela, uma camada de massa de lasanha e depois o molho novamente, e assim vai sucessivamente.
3. Finalize a montagem com o molho e uma camada de mussarela.
4. Cubra a travessa com papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.
5. Sirva.

POR: CAIO LUNARDI

Lasanha de Berinjela

Ingredientes para a lasanha

- 3 berinjelas grandes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 1 maço de cheiro verde
- 1 lata de extrato de tomate (340 g)
- 1 xícara de chá de azeitonas picas (200 g)
- 300 g de mussarela
- 300 g de presunto
- 1 xícara de chá de cream cheese (230 g)

Modo de Preparo da Lasanha

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento.
3. Pique o maço de cheiro verde.
4. Em uma assadeira refratária, coloque no fundo, as duas colheres de azeite misturadas com um pouco de molho de tomate.
5. Coloque uma camada de berinjela, em seguida uma camada de molho de tomate, azeitonas, cheiro verde, mussarela e presunto, respectivamente. Repita o processo por mais 3 camadas.
6. Para finalizar, coloque o cream cheese sobre a última camada
7. Cubra a assadeira com papel alumínio.
8. Leve ao forno em temperatura de 180° C graus por cerca de 30 minutos.
9. Retire o papel alumínio após 30 minutos e deixe por mais 5 a 10 minutos no forno para gratinar.
10. Sirva.

POR: JÉSSICA GONÇALVES DE MORAES

Salada de Macarrão

Ingredientes

5 litros de água
500 g de macarrão tipo parafuso
500 g de salsicha
2 xícaras de chá de azeitonas (200 g)
2 tomates
1 cebola
1 lata de ervilhas
1 lata de seleta de legumes
1/4 de xícara de chá de óleo de soja (60 ml)
1 colher de chá de sal (5 g)
2 embalagens de maionese (500 g)
1 limão taiti

Modo de Preparo:

1. Coloque no fogo uma panela com 3L de água e assim que ferver acrescente o macarrão para cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
2. Em seguida, em outra panela, coloque as salsichas inteiras com água (2L) e deixe ferver.
3. Corte as azeitonas, os tomates e a cebola em cubos pequenos e reserve em uma tigela grande.
4. Na mesma tigela, deposite a ervilha e a seleta de legumes, e misture tudo.
5. Após o cozimento do macarrão, escorra a água no escorredor e o coloque debaixo da torneira em água corrente para esfriar mais rápido.
6. Do mesmo modo, escorra a água das salsichas e corte em forma de cubos pequenos.
7. Junte o macarrão e as salsichas ao restante dos ingredientes na vasilha e acrescente em seguida o óleo, o sal, depois a maionese e por último o limão.
8. Mexa bem todos os ingredientes e leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
9. Sirva.

POR: GABRIELA MIEKO YOSHIMURA ORLANDIN ALVES

Nhoque de Batata

Ingredientes para o nhoque

2 kg de batata inglesa

2 colheres de café de sal (20 g)

2 ovos

1 xícara de chá de farinha de trigo (120 g)

1/3 de xícara de chá de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo do nhoque

1. Descasque e corte as batatas.
2. Em uma panela grande, coloque as batatas em uma panela e encha de água até cobri-las.
3. Adicione a panela 1 de café de sal e leve ao fogo alto. Quando a água ferver, abaixe o fogo e deixe até as batatas ficarem macias, de forma que seja possível espetar um garfo.
4. Retire as batatas da água e amasse as batatas em uma tigela.
5. Adicione as os ovos, a farinha, duas colheres de café de sal e o queijo ralado até formar uma massa homogênea.
6. Sobre uma bancada enfarinhada, separe a massa em partes, enrole em cordões e corte os nhoques.
7. Em uma panela grande com água, coloque os nhoques para cozinhar com 1 colher de café de sal.
8. Retire-os com uma escumadeira quando começarem a subir na água.
9. Sirva com molho de tomate ou com molho à bolonhesa.

POR: LETÍCIA CUNHA MACEDO

Nhoque de Batata com Molho de Tomate

Ingredientes para o nhoque

1 kg de batata inglesa

1 colher de sopa de manteiga com sal (15 g)

1 ovo

1/2 xícara de chá de farinha de trigo (60 g)

1/2 xícara de chá de amido de milho (60 g)

1/2 sachê de molho de tomate (170 g)

1 pacote de queijo parmesão ralado (50 g)

2 colheres de café de sal (20 g)

Modo de Preparo do nhoque

1. Cozinhar as batatas com casca até ficarem macias.
2. Quando as batatas estiverem mornas, descascar e passar no espremedor uma a uma.
3. Em uma tigela, colocar as batatas e os demais ingredientes.
4. Fazer rolinhos e cortar os nhoque em pequenos pedaços.
5. Em uma panela grande, colocar em água e deixar ferver.
6. Colocar os nhoques aos poucos na água fervente e quando estiverem cozidos tirar com uma escumadeira.
7. Em uma travessa, colocar os nhoques cozidos, o molho de tomate e o queijo parmesão ralado.
8. Servir.

POR: MELISSA YASMIN ALVES TARRÃO

Risoto de Parmesão

Ingredientes para o risoto

1/2 cebola

2 xícaras de chá de arroz arbóreo (300 g)

2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)

2 cubos de caldo de caldo de galinha (20 g)

1 colher de sopa de sal (10 g)

1 colher de sopa de margarina (15 g)

1/4 de xícara de chá de parmesão ralado (40 g)

Modo de Preparo do risoto

1. Descasque e pique a cebola em cubos pequenos utilizando uma tábua de etileno para apoio e uma faca para legumes.
2. Em uma panela média de alumínio aqueça o azeite e acrescente a cebola picada até que fique transparente.
3. Adicione 300 gramas de arroz arbóreo e refogue-o.
4. Coloque 1 litro e 500 ml de água para ferver em uma leiteira e acrescente dois caldos de galinha.
5. Adicione o caldo quente, aos poucos, na panela média de alumínio, junto com o arroz arbóreo, cozinhando em fogo baixo até que os grãos fiquem macios.
6. Acrescente sal e margarina sem sal até derreter.
7. Polvilhe o queijo parmesão ralado e mexa bem.
8. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por aproximadamente 5 minutos.
9. Coloque em um refratário de vidro.
10. Após isso pode-se servir.

POR: ISABELLY ARRAES ZAKI

Torta de Legumes

Ingredientes para o recheio

- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 cenoura
- 1 batata inglesa
- 1 abobrinha
- 1/2 xícara de chá de vagem
- 1/2 lata de milho verde (100 g)
- 1/4 de xícara de aveia (30 g)
- 1 xícara de chá de água (240 ml)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (45 ml)
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de açafraão (2,5 g)

Ingredientes para a massa

- 1 xícara de chá e 1/2 xícara de chá de água (360 ml)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 1/4 xícara de chá de óleo de soja (90 ml)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (4 g)
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde (15 g)
- 1 colher de chá de orégano (0,5 g)

Modo de Preparo do recheio

1. Lave e pique em cubos a cebola, o alho, as cenouras, as batatas, as abobrinhas e as vagens. Reserve.
2. Em um liquidificador, coloque o milho, 1 de xícara de água e a aveia. Bata até ficar homogêneo. Reserve.
3. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue em fogo baixo.
4. Acrescente os outros vegetais. Coloque 1 colher de chá de sal e o açafraão, e refogue por 5 minutos.
5. Acrescente a mistura do liquidificador aos legumes refogados e mexa até ficar cremoso. Desligue o fogo e reserve.

Modo de Preparo da massa

1. Pré-aqueça o forno a 240°C.
2. Em um liquidificador, coloque 1 e 1/2 xícara de água, a farinha de trigo, o óleo, o cheiro verde, 1/2 colher de chá de sal e bata até ficar homogêneo. Acrescente o fermento e misture com uma colher.
3. Em uma forma untada com óleo e farinha, despeje metade da massa.
4. Coloque todo o recheio da panela, e cubra com o restante da massa. Salpique o orégano.
5. Leve a forma para assar a 240°C por cerca de 40 minutos, até dourar por cima.
6. Servir.

POR: NAYANE MORAES LIVERO

Pizza de Frango

Ingredientes para a massa

- 35 g de fermento biológico
- 1 colher de sopa de açúcar refinado (12 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (30 ml)
- 1 xícara de leite integral (240 ml)
- 500 g de farinha de trigo

Ingredientes para o recheio

- 1 kg de peito de frango sem osso
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de óleo de soja (15 ml)
- 3 tomates sem pele
- 10 unidades de azeitonas
- 250 g de mussarela

Modo de Preparo da massa

1. Em uma tigela coloque o fermento, o açúcar e o sal, misture e amasse com uma colher até virar um líquido.
2. Acrescente o leite morno, o óleo e metade da farinha, mexa com uma colher até a mistura se tornar homogênea.
3. Coloque o restante da farinha e sove a massa com as mãos por aproximadamente 10 minutos.
4. Então, deixe a massa descansar, preferencialmente em um lugar quente (caso esteja frio), por 1 hora.

Modo de Preparo do recheio

1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, a cebola, o alho, o sal e a pimenta e deixe refogar até a cebola amolecer.
2. Acrescente o frango cortado em seis pedaços de mais ou menos mesmo tamanho e coloque água até cobrir os pedaços, então coloque na pressão por aproximadamente 10 minutos, ou até que os pedaços fiquem moles o suficiente para desfiar.
3. Depois de desfiar o frango, coloque o tomate na panela e deixe cozinhar até amolecer.
4. Coloque na panela o frango já desfiado, as azeitonas e misture tudo. Reserve.

Montagem

1. Corte a massa em 3 pedaços iguais. Em uma superfície limpa e lisa, polvilhe um pouco de farinha e com a ajuda de um rolo de macarrão abra a massa de maneira que a mesma fique arredondada.
2. Pré-aqueça o forno a 250°C.
3. Unte a forma com óleo de soja e coloque a massa anteriormente esticada, cortando as rebarbas caso sobre. Leve ao forno por 12 minutos.
4. Passados 12 minutos, tire a massa do forno e acrescente o recheio e até cobrir toda a superfície da mesma.
5. Volte a massa para o forno, a mesma temperatura, por aproximadamente 10 minutos ou até derreter a mussarela.
6. Então, está pronto para servir.

POR: DAYANE PEREIRA GOMES

Pão Caseiro

Ingredientes

45 g de fermento biológico
1 colher de sopa de sal (20 g)
3 colheres de sopa de açúcar refinado (36 g)
1 colher de sopa de açúcar (12 g)
1 xícara de chá de óleo de soja (240 ml)
3 ovos
1 xícara de chá de leite integral (240 ml)
1 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Misturar o sal, açúcar e fermento biológico fresco em um vasilhame, até que este derreta.
3. Adicionar e misturar o óleo, ovos e o leite.
4. Acrescentar farinha aos poucos, passando posteriormente a massa em uma bancada para sovar com as mãos, até que esta atinja o ponto necessário (bem lisa e desgrudando das mãos).
5. Enrolar a massa no formato desejado, e deixá-la descansar por aproximadamente 30 minutos, ou o tempo que for necessário para seu crescimento, ou até que dobre de tamanho.
6. Assar em forno a 180°, por aproximadamente 40 ou 50 minutos.

Carnes, Aves e Peixes



POR: RAFAEL ALENCAR TEIXEIRA

Carne Cozida com Batatas

Ingredientes

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 kg de coxão duro
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- 1 colher de sopa de tempero baiano (7,5 g)
- 1 colher de sopa de vinagre (15 ml)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (30 ml)
- 1 cubo de caldo de carne (2,5 g)
- 500 g de batata inglesa
- 1/2 xícara de chá de molho de tomate (120 g)

Modo de Preparo

1. Corte a cebola e o alho em cubos pequenos. Reserve.
2. Em uma tigela, misture a cebola e o alho ao sal, tempero baiano e o vinagre. Tempere a carne com a mistura e reserve.
3. Descasque as batatas e corte em cubos pequenos.
4. Em uma panela de pressão grande acrescente o óleo e pré-aqueça, coloque a carne na panela e sele a carne dos dois lados.
5. Dissolva o caldo de carne em 1 litro de água quente e acrescente a panela, tampe e, quando pegar pressão e começar a apitar, deixe cozinhar por 30 minutos.
6. Após o cozimento da carne, abra a panela e coloque o molho de tomate. Deixe o caldo engrossar dentro da panela sem a tampa.
7. Acrescente as batatas e cozinhe por 20 minutos sem pressão.
8. Fatie as carnes em uma travessa e cubra com o caldo remanescente na panela de pressão.
9. Sirva.

POR: MONIQUE GAZOLI NASCIMENTO

Stroganoff de Carne

Ingredientes

- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 kg de filé mignon ou contra filé
- 3 colher de sopa de manteiga (45 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- 1 tablete de caldo de carne (9,5 g)
- 2 colheres de sopa de água (30 ml)
- 1 sachê de champignons fatiados (100 g)
- 1 sachê de molho de tomate (340 g)
- 1 colher de sopa de mostarda (10 g)
- 2 colheres de sopa de ketchup (20 g)
- 1 lata de creme de leite (300 g)

Modo de Preparo

- 1.Descasque e pique a cebola e o alho.
- 2.Corte a carne em tiras.
- 3.Em uma panela grande, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho. Junte a carne e acrescente o sal e o caldo de carne dissolvido em água quente, mexendo bem. Tampe a panela e deixe por 10 minutos.
- 4.Junte os champignons, tampe a panela e deixe por mais 5 minutos. Acrescente o molho de tomate, a mostarda e o ketchup, misture bem.
- 5.Abaixe o fogo, deixe por cerca de 5 minutos, com a panela tampada.
- 6.Incorpore delicadamente o creme de leite e retire do fogo antes de ferver.
- 7.Sirva.

POR: FERNANDO ANTONIO LOMBA MARTINEZ

Frango à Espanhola

Ingredientes

4 cebolas

3 dentes de alho

10 tomates

1 maço de cheiro verde

1 unidade e 1/2 unidade de pimentão vermelho

1 kg de sobrecoxa de frango

1 kg de peito de frango sem osso

3 tabletes de caldo de galinha (30 g)

1/4 xícara de chá de óleo de soja

1/4 de xícara de chá de azeite de oliva

1 colher de chá de orégano (5 g)

1 xícara de chá de vinho tinto (240 ml)

2 xícaras de chá e 1/2 xícara de chá de azeitonas pretas sem caroço (300 g)

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.

2. Corte a cebola e o alho em cubos pequenos. Reserve.

3. Retire a pele e as sementes dos tomates e as sementes dos pimentões, cortando em cubos. Reserve.

4. Corte o cheiro verde e reserve.

5. Disponha as sobrecoxas e os peitos de frango em uma assadeira.

6. Tempere o frango com o caldo de galinha, óleo de soja, azeite de oliva, vinho, orégano e cheiro verde.

7. Coloque os vegetais crus na forma e as azeitonas.

8. Cubra a assadeira com papel alumínio e asse por 45 minutos a 230°C.

9. Sirva.

POR: GABRIELLA MANZINI PRADO

Frango com Quiabo

Ingredientes

4 dentes de alho
2 tomates
400 g de quiabo
2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto (30 ml)
1 cebola
1 maço de cheiro verde
1/3 de xícara de chá de óleo de soja (80 ml)
1 colher de chá de colorau (5 g)
1 colher de chá de açafrão (5 g)
1, 2 kg frango em pedaços
1 colher de chá de sal (5 g)
1 colher de café de pimenta do reino (2,5 g)
1 litro de água

Modo de Preparo

1. Descascar os dentes de alho e picar.
2. Temperar o frango com sal, alho e pimenta do reino. Reservar.
3. Lavar os tomates, os quiabos e o cheiro verde em água corrente. Cortar os tomates em cubos. Reservar.
4. Cortar os quiabos em três partes iguais (corte transversal) e deixar de molho em uma bacia com água e vinagre por 10 minutos. Enxaguar bem em água corrente e reservar.
5. Descascar e picar a cebola, juntamente com o cheiro verde. Reservar.
6. Em uma panela média, aquecer o óleo adicionando o colorau e o açafrão. Quando estiver quente, acrescentar o frango e refogar até dourar.
7. Adicionar os tomates e refogar, mexendo aos poucos.
8. Acrescentar os quiabos, a cebola, o cheiro verde, sem mexer.
9. Cobrir tudo com água e acrescentar uma pitada de sal.
10. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer o quiabo.
11. Servir em seguida.

POR: JERSONITA DIOGENES MACARIO

Baião de Dois

Ingredientes

1 cebola
3 dentes de alho
1 tomate
1 pimentão
1 maço de coentro
400 g de queijo coalho
1 xícara de chá de carne seca (200 g)
1 colher de sopa de manteiga de garrafa (15 g)
2 xícaras de chá de arroz branco pronto (400 g)
4 xícaras de chá de feijão de corda pronto (800 g)
1 litro de água
1 xícara de queijo parmesão ralado (200 g)

Modo de Preparo

- 1.Descasque a cebola e os dentes de alho.
- 2.Higienize o tomate, pimentão e o coentro.
- 3.Corte em cubos pequenos o queijo coalho, carne seca, cebola, tomate, pimentão e o alho e reserve-os em recipientes separados.
- 4.Corte o coentro e reserve.
- 5.Ligue o fogo e deixe em temperatura média, adicione 1 colher de sopa de manteiga e deixe derreter.
- 6.Adicione a cebola e o alho e refogue-os por 1 minuto aproximadamente.
- 7.Adicione o feijão de corda e o arroz e mexa bem.
- 8.Coloque água até que o arroz e o feijão estejam totalmente cobertos.
- 9.Quando estiver secando a água adicione os demais temperos tomate, pimentão, sal, coentro, queijo coalho e a carne seca e mexa bem.
- 10.Adicione o queijo ralado a gosto e jogue por cima da preparação.
- 11.Sirva.

POR: NICK SECLLEN MACCHINI

Ceviche de Linguado

Ingredientes

300 g de linguado fresco

1/2 cebola roxa

1 colher de sopa de coentro

1/2 unidade de pimenta dedo de moça

1 colher de chá de gengibre ralado (2 g)

1/4 de xícara de chá de suco de limão taiti

1 colher de chá de sal (5 g)

Modo de Preparo

1. Descasque a cebola e corte em rodela.
2. Higienize e corte o coentro finamente.
3. Pique a pimenta dedo de moça.
4. Corte o peixe em cubos pequenos.
5. Liquidifique 100 g de linguado com metade do suco do limão, a pimenta, o coentro e o gengibre até que fique com aspecto homogêneo.
6. Em um recipiente para servir, coloque o peixe em cubos ao líquido do liquidificador e a cebola.
7. Adicione o restante do suco de limão.
8. Decore com folhas frescas de coentro.
9. Sirva.

Bolos e outros doces



POR: ALINE MANOEL DOS SANTOS PALIALOL

Bolo de Banana

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (420 g)
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado (340 g)
- 1 xícara de chá de leite integral (240 ml)
- 1 xícara de chá de margarina sem sal (200 g)
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó (20 g)
- 5 bananas (banana nanica, banana prata ou maçã)
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C ou temperatura média.
2. Unte com margarina uma forma retangular com 30 x 40 cm e polvilhe a farinha de trigo por cima, espalhando por toda a forma.
3. Separe as claras das gemas dos ovos e bata-as em velocidade máxima na batedeira, até que estejam brancas e volumosas (“em neve”), aproximadamente 1 minuto. Reserve.
4. Junte o açúcar, as gemas, o leite e a margarina e bata na batedeira, em velocidade máxima, até formar um creme, aproximadamente 3 minutos.
5. Peneire a farinha em uma tigela e jogue o creme por cima, misturando levemente com uma colher ou espátula.
6. Acrescente, aos poucos, as claras em neve, até formar uma mistura homogênea.
7. Coloque o fermento e misture novamente. Reserve.

Montagem:

1. Corte as bananas descascadas no sentido do comprimento (longitudinalmente).
2. Despeje a massa sobre a forma, espalhando-a.
3. Coloque as fatias de banana por cima de toda a massa, dando uma leve afundada nas mesmas.
4. Polvilhe canela, a gosto, e leve para assar por aproximadamente 30 minutos.
5. Espere esfriar, aproximadamente 15 minutos, antes de servir.

Bolo de Banana e Nozes

Ingredientes

- 3 bananas nanicas amassadas (também conhecida como caturra)
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado (340 g)
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (420 g)
- 1/4 de xícara de chá de margarina sem sal (80 g)
- 1/2 xícara de chá de leite integral (120 ml)
- 2 ovos
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio (5 g)
- 1 colher de sopa de canela em pó (10 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 xícara de chá de nozes picadas (127 g)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C ou temperatura média.
2. Misture todos os ingredientes em uma vasilha com um batedor de silicone (fue) até a mistura ficar homogênea.
3. Unte uma forma média com margarina e farinha de trigo.
4. despeje a massa na forma e asse durante 40 minutos.
5. Sirva.

POR: GIULIA ALARIO ENDSFELDZ

Bolo de Cenoura com Cobertura de Brigadeiro

Ingredientes para o bolo

2 xícaras de chá e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo (300 g)

3 unidades médias de cenoura

1/2 xícara de chá de óleo de soja (120 ml)

4 ovos

2 xícaras de chá de açúcar refinado (360 g)

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Ingredientes para a cobertura de brigadeiro

1 lata de leite condensado (395 g)

3 colheres de sopa de achocolatado em pó (18 g)

Modo de Preparo para o bolo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C por 10 minutos.
2. Em um liquidificador, colocar as cenouras picadas, o óleo e os ovos para bater. Após dois minutos despeje a mistura em uma vasilha e acrescente a farinha, o açúcar e o fermento. Misture até tudo ficar homogêneo.
3. Com uma forma untada, despeje a massa do bolo sob ela. Coloque no forno para assar.

Modo de preparo para a cobertura de brigadeiro:

1. Despeje a lata de leite condensado em uma panela, acrescente as três colheres de achocolatado em pó e misture.
2. Com o fogo baixo, mexa até soltar do fundo da panela.

Montagem:

1. Após o bolo ficar pronto, espere esfriar e desenforme.
2. Coloque no recipiente de sua preferência e despeje o brigadeiro por cima do bolo.

POR: BRUNA ALEXANDRE OLIVEIRA

Bolo de Gelado de Abacaxi

Ingredientes para o recheio

- 1 abacaxi grande sem casca
- 1 xícara de chá de açúcar refinado (180 g)

Ingredientes para a massa

- 4 ovos
- 1 xícara de chá e 1/2 xícara de chá de açúcar refinado (270 g)
- 1/2 xícara de chá de água (120 ml)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (5 ml)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Ingredientes para a cobertura

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 lata de creme de leite sem soro (300 g)
- 3 xícaras de chá de leite integral (720 ml)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (48 g)
- 1 pacote de coco ralado (100 g)

Modo de preparo para o recheio:

1. Pique o abacaxi em pedaços pequenos e os espalhe em uma forma sem untar.
2. Acrescente o açúcar refinado e reserve.

Modo de Preparo para o bolo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Bata as claras em neve e reserve.
3. Em um recipiente, misture as gemas com o açúcar e mexa até formar um creme.
4. Adicione a água, a baunilha e a farinha de trigo aos poucos e mexa bem.
5. Acrescente as claras em neve, delicadamente.
6. Por último, acrescente o fermento e despeje a massa por cima do abacaxi e leve para assar.

Modo de Preparo para a cobertura:

1. Misture em uma panela o leite condensado, o creme de leite, o leite e o amido de milho e, em seguida, leve ao fogo e mexa até engrossar.
2. Após isso, coloque por cima do bolo ainda quente, seguido pelo coco ralado.
3. Por fim, leve para geladeira por 4 horas.
4. Sirva frio.

POR: SUELLYN LIMA GUIMARÃES

Bolo de Pêssego com Ameixa

Ingredientes para o recheio e cobertura

- 1 xícara de chá de margarina (200 g)
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 lata de pêssegos em calda (450 g)
- 1 lata de ameixas em calda (150 g)
- 1 xícara de chá de coco fresco ralado (100 g)

Ingredientes para a massa

- 4 ovos
- 1 xícara de chá e 1/2 xícara de chá de açúcar refinado (270 g)
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (360 g)
- 1/2 xícara de chá de manteiga (100 g)
- 1 xícara de chá de leite integral (120 ml)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Modo de Preparo para o recheio e cobertura:

1. Colocar a margarina e o leite condensado na batedeira
2. Bater bem até adquirir a consistência de um creme e reserve.
3. Cortar em pequenos pedaços os pêssegos e as ameixas.
4. Separar o creme em duas partes, e incorporar a uma metade as ameixas e os pêssegos picados (recheio).

Modo de Preparo da massa

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Na batedeira bata os ovos bem batidos. Coloque o açúcar e continue batendo.
3. Acrescente a manteiga, bata bem. Acrescente o trigo aos poucos alternando com o leite e misture com o fouet.
4. Coloque leite aos poucos. Por último acrescente o fermento peneirado.
5. Assar em forma untada (manteiga e trigo) forno a 180 °C.

Montagem:

1. Dividir a massa do bolo ao meio, umedecer com metade da calda do pêssego e colocar o recheio.
2. Colocar a outra metade da massa, por cima, e umedecer com o restante da calda.
3. Cobrir o bolo com a outra parte do creme e espalhar cautelosamente o coco ralado.
4. Sirva.

POR: DANIELA AMARAL COSTA

Bolo de Limão com Cobertura de Mousse de Limão

Ingredientes para a cobertura

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1/3 de xícara de suco de limão tahiti (80 ml)
- 1/2 xícara de chá de manteiga (100 g)

Ingredientes para a massa

- 1 xícara de chá de óleo de soja (240 ml)
- 1 xícara de chá de leite integral (240 ml)
- 4 ovos
- 1/3 de xícara de suco de limão tahiti (80 ml)
- 2 colheres de sopa de raspas de limão tahiti (20 g)
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado (360 g)
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (360 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Modo de Preparo para a cobertura:

1. Despeje o leite condensado em uma tigela e misture com o suco de limão até homogeneizar.
2. Depois acrescente a manteiga e misture bem. Leve à geladeira por no mínimo uma hora.

Modo de Preparo para o bolo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Com um pedaço de papel toalha, unte com manteiga uma forma de bolo, tente fazer uma camada bem fina. Em seguida polvilhe farinha e chacoalhe bem para espalhar.
3. Numa tigela, passe pela peneira a farinha e o fermento. Misture e reserve.
4. No liquidificador bata o óleo, o leite, os ovos e o suco de limão por 2 minutos. Em seguida adicione o açúcar e bata até homogeneizar, por aproximadamente 3 minutos.
5. Transfira a mistura para uma tigela. Acrescente a farinha e o fermento peneirados e as raspas de limão e misture delicadamente.
6. Despeje na forma untada com manteiga e farinha e leve ao forno preaquecido para assar por 40 minutos. Para saber se o bolo está assado, espete um palito na massa, se sair limpo é sinal de que o bolo já está pronto. Retire do forno e deixe esfriar por 20 minutos.
7. Por último, desenforme o bolo e acrescente a cobertura por cima.

POR: CAMILA SERODIO GIANNOTTI

Bolo de Iogurte

Ingredientes

4 ovos

1 embalagem de iogurte natural (170 g)

2 xícaras de chá de açúcar refinado (360 g)

1/3 de xícara de chá de óleo de soja (80 ml)

2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Unte uma forma (com furo no meio de 25cm de diâmetro), passando uma fina camada de margarina por toda a parte interna da forma e polvilhando açúcar (o suficiente para cobrir toda a margarina).
3. Coloque no liquidificador os ovos, o iogurte natural, o açúcar e o óleo. Bata até que tudo esteja homogêneo.
4. Peneire a farinha de trigo e adicione a mistura. Bata até que esteja homogêneo.
5. Adicione o fermento e bata até misturar
6. Despeje a mistura na forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 45 minutos.

POR: THOMAS SOUZA DO NASCIMENTO.

Bolo de Milho Cremoso

Ingredientes

3 ovos

1 garrafa de leite de coco (200 ml)

1 xícara de chá de leite integral (240 ml)

1/2 xícara de chá de manteiga sem sal (100 g)

1 lata de milho em conserva (200 g)

1/2 xícara de chá de farinha de milho em flocos (75 g)

1 pacote de coco ralado (50 g)

1/4 de xícara de chá de farinha de trigo (40 g)

1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Em um liquidificador, bater os ovos com o leite de coco, o leite, a manteiga, e o milho verde até homogeneizar, por cerca de 3 minutos.
3. Acrescentar farinha de milho em flocos e o coco fresco e bater por mais 2 minutos.
4. Por último, juntar a farinha de trigo, o açúcar e o fermento em pó e bater até ficar homogêneo.
5. Despejar em uma assadeira retangular untada e enfarinhada e assar por 40 minutos.
6. Polvilhar a canela em pó.

POR: STEFFANE FERREIRA DOS SANTOS

Bolo de Chocolate com Recheio de Prestígio

Ingredientes para o bolo

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de óleo de soja (120 ml)
- 1 xícara de chá de leite integral (240 ml)
- 1 xícara de açúcar (180 g)
- 1 xícara de chocolate em pó (90 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó ()
- 1 colher de sopa de manteiga (15 g)

Ingredientes para o recheio

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 colher de sopa de manteiga (15 g)
- 1 pacote de coco ralado (100 g)

Ingredientes para a cobertura:

- 3 colheres de sopa de manteiga (45 g)
- 1/2 xícara de chá de açúcar refinado (90 g)
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó (12 g)

Modo de Preparo do bolo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Bata no liquidificador, os ovos, o óleo e o leite por 3 minutos e reserve.
3. Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha de trigo, o fermento e o chocolate em pó.
4. Despeje sobre a mistura do liquidificador e mexa até que a massa fique homogênea.
5. Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um garfo, este saia limpo.
6. Após o cozimento deixe esfriar, corte ao meio e reserve.

Modo de Preparo do recheio:

1. Em uma panela, leve o leite condensado, a manteiga e o coco ralado ao fogo baixo até que a mistura desgrude do fundo da panela.
2. Em seguida abra a as duas metades do bolo e recheie seu centro.

Modo de Preparo da cobertura:

1. Leve a manteiga, o açúcar, o chocolate em pó e o leite ao fogo baixo até obter uma consistência firme e cubra o bolo com a calda.
2. Leve o bolo a geladeira por aproximadamente 45 minutos, sirva em seguida.

POR: EDINEIDE GOMES DOS SANTOS

Bolinho de Chuva

Ingredientes

2 xícaras de chá e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo (300 g)

1 xícara de chá de açúcar refinado (180 g)

2 ovos

1 colher de sobremesa de margarina sem sal (10 g)

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (10 g)

1 colher de chá de sal (10 g)

1 xícara de chá de leite integral (240 ml)

1 litro de óleo de soja

Açúcar refinado para polvilhar

Canela para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, coloque a farinha, o açúcar, a margarina, o sal e o fermento. Misture.
2. Acrescente os ovos e o leite, aos poucos, e misture até ficar uma massa homogênea.
3. Com ajuda de colheres, pegue uma porção e frite em óleo quente cobrindo a metade dos bolinhos, até dourar de todos os lados.
4. Deixe secar sobre papel toalha.
5. Polvilhe açúcar e canela.
6. Sirva.

POR: VALERIA CABRAL SANTOS

Biscoito de Polvilho

Ingredientes

1 xícara de chá de leite integral (240 ml)

1 xícara de chá de água (240 ml)

2 colheres de sopa de manteiga (30 g)

1 colher de sopa de sal (10 g)

5 xícaras de chá de polvilho azedo (750 g)

4 ovos

1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado (80 g)

•

• Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.

2. Adicione o leite, a água, a manteiga e o sal a uma panela e leve ao fogo para ferver.

3. Em uma tigela, coloque o polvilho, despeje o conteúdo da panela em seguida e misture com o auxílio de uma espátula.

4. Deixe a massa esfriar um pouco.

5. Acrescente os ovos e amasse.

6. Adicione o queijo ralado e continue amassando até que a massa fique homogênea.

7. Com as mãos, vá retirando pedaços da massa e enrole-os no formato que preferir.

8. Coloque em uma forma e leve ao forno para que asse até dourar.

9. Sirva.

POR: BRUNO LABEGALINI ZUCATO

Biscoito de Nata

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- 4 xícaras de chá de nata (800 g)
- 2 ovos
- 1/3 de xícara de chá de açúcar cristal (60 g)
- 1/2 xícara de chá de leite integral (120 ml)
- 1 colher de sopa de amoníaco (20 ml)
- 1 colher de café de sal (2,5 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (30 ml)

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Em um copo, dissolver o amoníaco com 50mL de leite.
3. Em uma tigela, adicionar essa mistura junto com a nata (à temperatura ambiente), os ovos, 4 colheres de açúcar e o sal. Misturar bem.
4. Ir adicionando aos poucos a farinha de trigo, e misturando a massa formada, até se obter uma massa lisa e homogênea.
5. Passar a massa para a bancada e, com o auxílio de um rolo, abri-la para se obter uma folha de aproximadamente 1 cm de altura.
6. Com o auxílio de uma faca, cortar a massa formada em losangos de aproximadamente 5 cm de largura.
7. Em um copo, misturar o restante do leite com o restante do açúcar,
8. Com o auxílio de um pincel, pincelar essa mistura sobre a massa.
9. Untar uma assadeira com o óleo de soja.
10. Na assadeira untada, acomodar esses losangos de massa espaçadamente, de forma a não grudarem quando forem ao forno.
11. Levar a assadeira ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até que adquiram uma cor dourada.
12. Deixar esfriar e servir.

POR: CÉSAR AUGUSTO DALTRO LIMA

Doce de Banana

Ingredientes

1 kg de banana (nanica, prata ou maçã)

2 xícaras de chá de açúcar refinado (360 g)

1 xícara de chá e 1/2 xícara de chá de água (360 ml)

Modo de Preparo:

1. Descascar as bananas e cortar em rodela grandes.
2. No liquidificador ou processador, adicionar as bananas aos poucos com a água;
3. Bater a mistura até que esteja completamente homogênea.
4. Em uma panela grande em fogo baixo, colocar o açúcar e cozinhar até que esteja em tonalidade caramelo.
5. Na mesma panela, adicionar a banana com água previamente homogeneizada.
6. Mexer o doce sob fogo baixo até o açúcar derreter novamente, atingindo a tonalidade marrom escura.
7. Sirva.

POR: ANA CAROLINA MARINO GRASSOLATTI

Truffas de Chocolate

Ingredientes

500 g de chocolate meio amargo

250 gramas de chocolate ao leite

1 lata e 1/2 lata de creme de leite (450 g)

1/4 de xícara de chá de conhaque

3 xícaras de chá de chocolate em pó (270 g)

Modo de Preparo:

1. Aquecer o chocolate meio amargo junto com o ao leite no micro-ondas em potência baixa por 2 minutos.
2. Retire do micro-ondas e misture. Colocar se necessário novamente no micro-ondas em potência baixa por 1 minuto.
3. Acrescente aos poucos o creme de leite e misture bem (com cuidado para não empelotar).
4. Por fim, acrescente o conhaque.
5. Cubra com papel alumínio e reserve.
6. Manter em geladeira por 2 horas ou em temperatura ambiente por 6 horas.
7. Com o auxílio de uma colher de sopa, forme as trufas e polvilhe chocolate em pó.
8. Sirva.

POR: LETÍCIA TAIS DA SILVA CAROBINO

Torta Holandesa

Ingredientes para o pão de ló

3 ovos

1/2 xícara de chá de açúcar refinado (90 g)

3/4 de xícara de chá de farinha de trigo (75 g)

Ingredientes para o creme de confeiteiro

2 xícaras de chá de leite integral (480 ml)

1/2 xícara de chá de açúcar refinado (90 g)

1/2 xícara de chá de amido de milho (50 g)

3 gemas de ovo

Ingredientes para o chantilly

500 ml de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de açúcar refinado (24 g)

Ingredientes para a montagem

200 g de massa folhada pronta

1 pacote de biscoito do tipo Maizena (200 g)

1 pacote de biscoito do tipo Calipso (130 g)

Modo de Preparo do pão de ló:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Separe as gemas e as claras. Bata as claras em neve e adicione as gemas aos poucos, batendo até obter um creme homogêneo.
3. Acrescente o açúcar e bata por 3 minutos.
4. Misture delicadamente a farinha de trigo.
5. Despeje a massa em fôrma untada com farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido para assar por 30 minutos.
6. Depois de frio, corte ao meio.

Modo de Preparo do creme de confeiteiro:

1. Em uma panela em fogo médio leve o leite e o açúcar até todo o açúcar dissolva.
2. Desligue o fogo e junte o amido de milho e gemas, misture com um batedor de arame.
3. Reserve.

Modo de Preparo do chantilly:

1. Bata o creme de leite fresco com o açúcar até obter consistência de chantilly ou bata por 5 minutos em batedeira.
2. Reserve.

Modo de Preparo da massa folhada:

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Corte a massa em formato de disco (no tamanho da fôrma do pão de ló) em uma assadeira, fure a massa com um garfo.
3. Leve ao forno por 10 minutos.
4. Reserve.

Montagem:

1. Forre uma fôrma de fundo falso com as bolachas de Maizena.
2. Em seguida, coloque um dos discos de pão de ló e recheie com o creme de confeiteiro.
3. Coloque a massa folhada por cima do creme e recheie com chantilly.
4. Feche a torta com o último disco de pão de ló.
5. Cubra com o chantilly e coloque as bolachas calipso ao redor da torta para decorar.
6. Leve para geladeira por 4 horas.
7. Sirva.

POR: MARIANA BERNARDINO.

Pavê de Maracujá

Ingredientes para o mousse de maracujá

- 1 lata de creme de leite sem soro (300 g)
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 polpa de maracujá industrializada (100 g)

Ingredientes para o chantilly

- 1 caixa de chantilly industrializado (250 g)

Ingredientes para a calda de maracujá

- 1 maracujá
- 1 xícara de chá de açúcar refinado (180 g)
- 1 xícara de chá de água (240 ml)

Ingredientes para a montagem

- 1 pacote de bolacha do tipo Maizena (200 g)
- 1 barra de chocolate meio amargo (200 g)
- 1 garrafa de leite de coco industrializado (200 ml)

Modo de Preparo do mousse de maracujá:

- 1.No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e a polpa de maracujá até ficar com uma consistência aerada.
- 2.Reserve na geladeira.

Modo de Preparo do chantilly:

- 1.Na batedeira, coloque o chantilly e bata até atingir uma consistência firme.
- 2.Reserve na geladeira.

Modo de Preparo da calda de maracujá:

- 1.Coloque a água, o maracujá e o açúcar em uma panela média.
2. Misture os ingredientes em fogo baixo até engrossar.
- 3.Reserve e deixe esfriar.

Montagem:

1. Num travessa, coloque uma camada fina do mousse de maracujá, uma camada de bolacha maisena molhada no leite de coco, uma camada de chantilly e, por cima, os chocolates picados.Faça esse procedimento duas vezes.
- 2.Finalize a montagem com uma última camada de mousse e, por cima, a calda de maracujá.
- 3.Coloque o mousse na geladeira por aproximadamente 03 horas.
- 4.Sirva gelado.

POR: MAYSA ANDREUSA GODOY SIMÕES

Pudim de Leite Condensado com furinhos

Ingredientes para a calda

1 xícara de chá de açúcar refinado (180 g)

1 xícara de chá de água (480 ml)

Ingredientes para o pudim de leite condensado

3 ovos

1 lata de leite condensado (395 g)

1 xícara de chá e 1/2 xícara de chá de leite integral (360 ml)

Modo de Preparo da calda:

Derreta o açúcar na panela até ficar moreno, acrescente a água e deixe engrossar.

Coloque em uma forma redonda com furo no meio ou forma para pudim.

Modo de Preparo do pudim de leite condensado

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.

2. Bata bem os ovos no liquidificador.

3. Acrescente o leite condensado e o leite, e bata novamente.

4. Despeje a massa do pudim na forma.

5. Asse em banho maria por 45 minutos.

6. Leve a geladeira por 6 horas e desenforme.

7. Sirva.

POR: VITOR CRUZ

Pudim de Leite Condensado

Ingredientes para a calda

1 xícara de chá de açúcar refinado (180 g)

Ingredientes para o pudim de leite condensado

1 lata de leite condensado (395 g)

1 ovo

1 xícara de chá e 1/2 xícara de chá de leite integral (360 ml)

1 colher de sopa de amido de milho (20 g)

Modo de Preparo da calda:

1. Em uma forma com furo central ou forma para pudim derreta o açúcar no fogo baixo até derreter, caramelizando e adquirindo uma cor dourada.

Modo de Preparo do pudim de leite condensado

1. Pré-aqueça o forno em 180 °C.
2. Coloque todos os ingredientes em uma tigela ou liquidificador e misture até ficar homogêneo.
3. Espalhe a massa líquida na forma.
4. Cozinhe em banho-maria por 40 minutos.
5. Deixe esfriar.
6. Leve à geladeira para, após gelado, tirar da forma e servir.
7. Sirva.

