



RECEITAS

SENAC FUNDEPAR





RECEITAS

SENAC & FUNDEPAR



Rendimento das Porções

Preparação	Porcionamento/aluno
Bebidas	200 ml
Macarrão	30 g cru
Arroz	35 g cru
Feijão	20 g cru
Biscoito/cereal	30 g
Pães	25 g
Requeijão	15 g
Mussarela	30 g
Milho/ervilha em conserva	20 g
Coxa de frango, filé de tilápia, filé de peito em iscas ou cubos, sobrecoxa de frango, carnes bovinas e suínas	80 g
Filé de peito cozido e desfiado, salsami	60 g
Farinha de trigo	20 g
Farinha de milho/mandioca	40 g
Fubá e canjiquinha	30 g
Sagu	15 g
Trigo para quibe e amido	15 g
Molho/extrato/polpa de tomate	20 g
Açúcar	20 g
Bolo/torta	50 - 75 g
Flan/pavê	80 - 100 g

SUCOS





Batida de água de coco com frutas e folhas

Ingredientes

- Aproximadamente 2 xícaras de chá de água de coco gelada (500 ml)
- 1 e ¼ de xícara de chá de suco de goiaba natural ou concentrado (300 ml)
- 2 folhas de couve sem o talo (bem lavadas)
- 1 banana madura
- 1 maçã sem casca ou pera
- 1 fatia grossa de abacaxi (ou manga, melão ou mamão, conforme a estação)
- Suco de ½ limão
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar mascavo (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

No liquidificador, bata primeiro a couve com a água de coco para extrair bem os nutrientes. Adicione o suco de goiaba, as frutas picadas, o suco de limão e o mel (se desejar). Bata até obter uma bebida cremosa e homogênea. Sirva imediatamente com gelo ou leve à geladeira para resfriar. Se quiser mais cremosidade, adicione 1 colher (sopa) de linhaça hidratada ou aveia em flocos finos. Para refrescar ainda mais, acrescente hortelã fresca no momento de bater. Pode substituir o suco de goiaba por polpa congelada ou suco de acerola, caju ou maracujá, conforme a estação.

Suco de abacaxi com beterraba

Ingredientes

- 1 unidade de Abacaxi
- 6 xícaras de chá de Água (1,5 litro)
- 1 unidade de Beterraba

Modo de Preparo

Lave bem o abacaxi e a beterraba. Descasque o abacaxi e use as cascas também para o suco, com a metade da polpa. Coloque no liquidificador com a água e a beterraba. Bata bem e passe na peneira.



Suco de água de coco com abacaxi e limão

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de água de coco (1 litro)
- Aproximadamente 3 xícaras de chá de abacaxi picado (500 g)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de suco de limão (200 ml)

Modo de Preparo

Adicione ao liquidificador a água de coco, o abacaxi e o suco de limão. Bata até obter uma mistura homogênea. Se necessário, adicione água para ajustar a consistência. A adição de açúcar é opcional.

Para melhor aproveitamento da água de coco e maior aceitação entre os alunos, as frutas utilizadas podem variar conforme a disponibilidade e a sazonalidade. Sugestões: frutas vermelhas congeladas, laranja, mimoso, limão, maracujá etc.

Em dias quentes, esta preparação pode ser congelada em pacotinhos e servida como geladinho/sacolê.



Suco de goiaba com melancia e limão

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de Suco de goiaba (1 litro)
- Aproximadamente 3 $\frac{1}{2}$ xícaras de chá de melancia em pedaços (500 g)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de suco de Limão (200 ml)

Modo de Preparo

Adicione ao liquidificador o suco de goiaba, a melancia em pedaços e o suco de limão. Bata até obter uma mistura homogênea. Se necessário, adicione água para ajustar a consistência.

A adição de açúcar é opcional.

Para melhor aproveitamento do suco de goiaba e maior aceitação entre os alunos, as frutas utilizadas podem variar conforme a disponibilidade e a sazonalidade. Sugestões: melancia, manga, maracujá, laranja ou frutas vermelhas congeladas.



Suco de goiaba, maçã e laranja

Ingredientes

- 2 goiabas
- 2 laranjas
- 1 maçã
- 2 xícaras de chá de água gelada (500 ml)
- 2 colheres de sopa de Açúcar demerara
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

Lave as duas goiabas e a maçã. Descasque e corte as goiabas e a maçã. Reserve. Descasque as duas laranjas. Retire toda a parte branca da casca das laranjas, assim como as sementes. Coloque as laranjas e as goiabas com a maçã no liquidificador.



Suco de manga, maracujá e água de coco

Ingredientes

- 1 manga média
- 2 xícaras de chá de água de coco (500 ml)
- Pouco menos de ½ xícara de chá de suco de maracujá (100 ml)
- Mel ou açúcar a gosto

Modo de Preparo

Em um liquidificador, misture a água de coco e o maracujá. Descasque a manga e corte em cubinhos, acrescente a mistura no liquidificador. Bata tudo e experimente para saber se precisa adoçar. Coloque gelo para servir.

LANCHES





*Sanduiche de frango crispy com
maionese de cenoura*

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango sem osso e sem pele
- 1 cebola média (100 g)
- Salsinha a gosto
- Farinha de rosca grossa a gosto
- 1 ovo
- Fatias de Pão
- Tomate fatiado a gosto
- Folhas verdes (alface, rúcula, etc) a gosto
- Repolho roxo cortado em tiras finas a gosto
- 2 cenouras médias raladas (200 g)
- 1/3 de xícara de chá de iogurte natural (80 g)
- 1/4 de xícara de chá de leite (60 ml)
- 2 colheres de sopa de óleo de milho (30 ml)
- 1 colher de sopa de suco de limão (15 ml)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Processe ou moa o peito de frango cru e tempere com alho, cebola, salsinha e sal. Misture bem e molde em formato de hambúrguer. Empane no ovo batido e depois na farinha de rosca. Leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 20 minutos ou até dourar.

Montagem:

Montar o sanduíche colocando molho de iogurte, frango crispy, tomate, repolho roxo, folhas verdes e finalizar com mais um pouco de molho.



Muffin salgado

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite integral (250 ml)
- ½ xícara de chá de óleo de milho (125 ml)
- Aproximadamente 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo (175 g)
- 4 colheres de sopa de amido de milho (35 g)
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó (8 g)
- Sal a gosto
- 1 cenoura média ralada (100 g)
- 1 tomate italiano picado (100 g)
- ½ xícara de chá de milho (100 g)
- ½ xícara de chá de ervilha (100 g)
- Manjericão a gosto

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C e distribua forminhas de papel em uma forma de muffin. Em um bowl, com um fouet, misture muito bem todos os líquidos: ovos, leite e óleo. Em um bowl, misture todos os secos. Distribua a massa entre as forminhas de papel, até a metade. Em um bowl, misture todos os ingredientes do recheio: a cenoura, o tomate, o milho, a ervilha e o manjericão. Coloque uma ou duas colheres do recheio sobre a massa. Asse por 30 minutos, ou até inserir um palito e ele sair limpo.



Esfiha funcional de carne

Ingredientes

- Aproximadamente 2 e ½ xícaras de chá de farinha de arroz (380 g)
- 1 xícara de chá de água morna (240 ml)
- ¾ de xícara de chá mais 2 colheres de sopa de amido de milho (130 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (30 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (30 g)
- 1 e ½ envelope de fermento biológico seco (15 g)

- ½ colher de chá de sal (2 g)
- 1 ovo
- ¼ de xícara de chá de óleo de milho (60 ml)
- ½ colher de chá de açafrão (2 g)
- Água o quanto baste
- 300 g de carne moída
- 1 cebola média picada (100 g)
- 1 tomate médio picado (100 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de milho (30 ml)
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo

Recheio

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Acrescente a carne e frite. Em seguida, acrescente o tomate picado e tempere com sal e pimenta.

Massa

Dilua o açafrão na água morna e reserve. Misture bem todos os ingredientes secos. Faça um buraco no meio dos secos e adicione a água com açafrão, o ovo, o óleo e a manteiga. Incorpore tudo e adicione a água aos poucos até desgrudar das mãos, cuidando para não deixar a massa mole. Divida a massa em porções de aproximadamente 60g e abra em discos. Disponha o recheio morno sobre os discos e deixe descansar por 10 minutos. Leve para assar em forma untada a 180°C por 25 minutos ou até dourar.



*Sanduíche de frango desfiado com
creme de milho e rúcula*

Ingredientes

- 10 unidades de pão francês/integrais
- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de chá de milho verde (cozido ou em conserva)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite (200 ml)
- 1 colher de sopa de margarina ou óleo
- 1 colher de sopa de Farinha de trigo
- Sal e noz-moscada a gosto
- 1 maço pequeno de Rúcula lavada

Modo de Preparo

Cozinhe o milho com o leite até amolecer. Bata no liquidificador para formar um creme liso. Numa panela, aqueça a margarina, adicione a farinha e mexa até formar um roux (massa). Acrescente o creme de milho batido, cozinhe até engrossar e tempere. Misture o frango desfiado ao creme. Monte os sanduíches com o recheio e as folhas de rúcula lavadas. Sirva morno ou frio.



*Sanduíche de Acém moído com cebola
caramelizada e patê de berinjela*

Ingredientes

- 10 unidades de pão francês/macio
- 600g de Acém moído
- 2 cebolas em rodela
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 unidade grande de berinjela assada
- 1 dente de Alho
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo

Refogue a carne moída com temperos naturais até dourar. Reserve. Em outra panela, refogue a cebola com azeite e açúcar até caramelizar. Para o patê, bata a berinjela assada, o alho, o sal e o orégano até formar uma pasta. Monte os sanduíches com o patê na base, a carne e a cebola caramelizada. Sirva morno. Se preferir, salpique cheiro verde a gosto.



Pão de Beterraba

Ingredientes

- Aproximadamente 4 xícaras de chá de Farinha de trigo (500 g)
- 1 e ½ colher de sopa de Açúcar refinado (20 g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- Aproximadamente 1 e ½ colher de chá de Sal (10 g)
- 7 colheres de sopa de Leite em pó (50 g)
- 3 colheres de sopa de Manteiga amolecida (50 g)
- 1 ovo grande (50 g)
- Pouco menos de ½ xícara de chá de Água morna (100 ml)
- 2 xícaras de chá de Beterraba assada e ralada (250 g)
- 2 colheres de chá de Suco de limão ou vinagre (10 ml)
- Clara de 1 ovo grande (45 g)

Modo de Preparo

Asse as beterrabas com casca, embrulhadas em papel-alumínio, em forno preaquecido a 200°C por 40 a 60 minutos, ou até que fiquem macias. Descasque e rale as beterrabas. Reserve e deixe esfriar completamente. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos, exceto o sal.

No liquidificador, bata os ingredientes líquidos: ovos, água morna, beterraba assada e suco de limão ou vinagre. Adicione aos poucos os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo até formar uma massa homogênea. Acrescente o sal e depois a manteiga amolecida. Sove a massa até atingir o ponto de véu (à mão ou na batedeira com gancho). Transfira a massa para uma tigela levemente untada, cubra e deixe fermentar até dobrar de volume. Divida a massa em porções de 80g, boleie e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho.

Pincele com clara de ovo. Asse em forno preaquecido até que os pãezinhos estejam assados e dourados. A adição de limão ou vinagre ajuda a acidificar a massa, protegendo as betalaínas – pigmentos responsáveis pela cor avermelhada – da oxidação durante o calor. O uso de composto lácteo sabor morango também é uma excelente opção, pois além de intensificar o aroma, contribui para reforçar o tom rosado da preparação.

Evite fermentações muito prolongadas, já que quanto mais tempo a massa fermenta, maior a chance de a cor desbotar.

Para manter o brilho sem escurecer a superfície, pincele os pães com clara de ovo antes de assar.



Ricota caseira

Ingredientes

- 6 xícaras de chá de leite integral tipo A (1,5 litro)
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão peneirado

Modo de Preparo

Coloque o leite numa panela e leve ao fogo alto. Assim que ferver e levantar espuma, desligue o fogo. Junte o caldo de limão e misture bem. Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar – o leite deve formar grumos, com uma parte sólida branca bem visível, imersos num líquido levemente amarelado. Se demorar muito, acenda o fogo novamente e deixe ferver de novo. Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar. Enquanto isso, forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo (ou pano de prato) e coloque sobre uma tigela funda. Despeje delicadamente o leite talhado sobre a peneira. Junte as pontas do pano de prato e levante para formar uma trouxinha. Com cuidado para não se queimar, torça o pano e aperte com uma espátula contra a peneira para escorrer o soro. Transfira a trouxinha (com o queijo) para um refratário individual. Abra o pano e nivele o queijo com uma colher para ficar enformado. Volte a fechar o pano sobre o queijo e, sobre ele, apoie uma lata cilíndrica – pode ser de tomate pelado ou leite condensado, por exemplo – para prensar. A ideia é que o queijo solte um pouco mais de líquido e fique perfeitamente modelado. Após 20 minutos, retire a lata e abra o pano. Coloque um prato sobre o refratário e vire de uma só vez para desenformar. Sirva a seguir ou conserve na geladeira por até 3 dias, coberto com filme ou num pote com tampa para não ressecar.

OBS: Se preferir, você pode utilizar o leite longa vida (UHT). A receita também dá certo, a diferença é que o leite demora um pouco mais para talhar e o queijo será um pouco menor.



Requeijão caseiro

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de leite integral (tipo A) (1 litro)
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão (1 unidade)
- Aproximadamente 2 colheres de sopa de manteiga (25 g)
- ½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Coloque o leite numa panela média e leve ao fogo alto. Assim que ferver, reserve ½ xícara do leite e desligue o fogo. Junte o caldo de limão e misture delicadamente. Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar – o leite deve formar grumos, com uma parte sólida branca bem visível, imersos num líquido levemente amarelado. Se demorar muito, acenda o fogo novamente e deixe ferver de novo. Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar. Forre uma peneira com um pano de algodão fino (ou filtro de papel) e coloque sobre uma tigela funda. Despeje o leite talhado na peneira e, com uma colher ou espátula de silicone, pressione a mistura para extrair o máximo de soro. Transfira o queijo drenado para o liquidificador, junte a ½ xícara (chá) de leite morno reservado, a manteiga e o sal. Bata bem até formar um creme liso – caso necessário, pare de bater e raspe a lateral do liquidificador com a espátula. Transfira o requeijão para um pote de vidro e deixe esfriar completamente antes de tampar. Leve para a geladeira por, no mínimo, 2 horas para terminar de firmar.



Quibe de carne moída com berinjela

Ingredientes

- Aproximadamente 1 e ½ xícara de chá de Trigo para quibe (250 g)
- 6 xícaras de chá de Água fervente (1,5 litro)
- 3 colheres de sopa de Óleo (50 ml)
- 3 berinjelas descascadas e picadas
- 1 Kg de Carne moída (patinho)
- 2 unidades de cebola picada
- 1 maço de Cheiro verde
- 2 colheres de sopa de Hortelã fresca picada
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

Faça a massa: em uma tigela grande, coloque o trigo para quibe, cubra com a água fervente e deixe de molho por 30 minutos para hidratar. Escorra em uma peneira, pressionando para que elimine todo o excesso de água.

Em uma panela média, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a berinjela e refogue por 4 minutos, ou até murchar. Retire do fogo e reserve até esfriar.

Transfira para uma tigela média, acrescente a carne moída, a cebola, o trigo escorrido, o cheiro verde e os temperos, e misture.

Em um refratário grande, coloque o quibe. Com o auxílio de uma faca, faça losangos na superfície.

Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por uns 30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada. Retire do forno e sirva em seguida.



Quirera com músculo

Ingredientes

- Aproximadamente 3 xícaras de chá de Canjiquinha (500 g)
- 1,5 Kg de Músculo bovino em cubos pequenos
- 1 Cebola grande
- 8 dentes de alho
- 1 maço de Cebolinha
- 4 Tomates
- 2 Cenouras
- 1 Maço de Couve
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

Hidrate a Quirera em água quente e deixe descansar por 30m. Leve para a pressão com água e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal até cobrir e deixe ferver por 20-30 minutos. Desligue a pressão e reserve para perder a pressão naturalmente e, quando estiver fria, abra e retire para resfriar.

Em uma panela separada, refogue a cebola em cubos e 6 dentes de alho até murcharem. Acrescente o músculo até dourar e comece a criar uma camada ao fundo da panela.

Corte os tomates, retire as sementes e acrescente na panela para pegar sabor e começar a cozinhar. Quando os tomates já estiverem macios, acrescente a cenoura em cubos pequenos e cubra com água. Acrescente mais $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal. Leve para a pressão por 30 minutos e verifique o ponto da carne.

Em uma panela separada, refogue um pouco a couve cortada em tiras não muito longas para que não fique de difícil mastigação com óleo e dois dentes de alho.

Montagem: Misture a quirera já em temperatura ambiente com os cubos de músculo ou desfiados com a couve, fazendo assim um prato único. Finalize com cebolinha cortada.



Macarronada com almôndegas de frango

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cabeça de couve-flor
- 2 Ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal e temperos a gosto
- 1 kg de tomate maduro
- 1 cebola média (100 g)
- 2 dentes de Alho
- ½ cenoura picada (50 g)
- ¼ de Beterraba picada
- 2 colheres de chá de Óleo (10 ml)
- Sal a gosto

Servir com macarrão espaguete

Modo de Preparo

Almôndegas:

Limpe e Higienize a Couve-Flor. Corte em pedaços pequenos e leve para cozinhar até amolecer.

Descongele o frango cozido e desfiado. Leve para o processador e processe junto com a couve-flor. Acrescente os outros ingredientes até dar ponto de enrolar.

Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 25 a 30 minutos, virando na metade do tempo até terminar de dourar.

Junte com o molho quando estiver pronto para servir junto com o Macarrão.

Molho de beterraba e cenoura:

Lave os tomates, separe ¼ dos tomates para bater no liquidificador, corte o restante e coloque em uma panela grande. No liquidificador coloque o tomate separado (¼), a cenoura, a beterraba, o alho, o azeite e o sal e bata até ficar homogêneo. Coloque na panela junto com o tomate picado e leve para cozinhar em fogo médio até os tomates estarem bem cozidos, depois bata no liquidificador e guarde em potes limpos com tampa. Armazene em geladeira.



Torta de milho com legumes – sem lactose

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de chá de óleo (100 ml)
- 1 e ½ xícara de chá de leite de aveia
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 latas de milho em conserva
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 pacote de seleta de legumes
- 3 colheres de sopa de cebola ralada
- 2 dentes de alho
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos com o óleo e o leite.

Enquanto ainda bate, adicione a farinha de trigo aos poucos.

Pare o liquidificador, junte o sal e o fermento. Volte a bater.

Unte uma forma com óleo e farinha e coloque a mistura.

Reserve metade da massa.

Adicione por cima a mistura de legumes congelada, a cebola ralada, o cheiro verde e o sal a gosto.

Leve ao forno preaquecido por 40 minutos.



Macarrão com carne moída e Farofa PTS

Ingredientes

- 1 kg de macarrão espaguete
- 1,2 kg de carne moída
- 2 cebolas
- 5 dentes de alho
- 2 e ½ xícaras de chá de extrato de tomate (600 g)
- Sal e Pimenta a gosto
- 250 g de PTS seca
- Aproximadamente 4 xícaras de chá de farinha de mandioca (500 g)
- ½ xícara de chá de óleo (100 ml)
- 1 cebola
- 3 dentes de alho

Modo de Preparo

Corte a cebola e o alho em cubos pequenos.

Cozinhe o macarrão em bastante água com sal até ficar al dente.

Escorra, regue com um pouco de azeite e reserve.

Refogue a cebola e o alho no óleo.

Acrescente a carne moída e cozinhe até dourar e secar bem.

Tempere com sal, pimenta, páprica. Junte o molho de tomate e cozinhe por mais 5 minutos. Finalize com cheiro-verde.

Aqueça o óleo numa panela grande, frite bem a cebola e o alho.

Coloque a proteína, mexendo sempre para não queimar, até que fique douradinho. Junte o creme de cebola e mexa mais um pouco.

Abaixe o fogo, acrescente a farinha, misture bem até incorporar e desligue.



Quirera com pernil

Ingredientes

- 1,5 kg de pernil em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo (30 ml)
- 2 kg de quirera
- 3 cebolas
- 5 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 1 colher de chá de cominho (5 g)
- 1 maço de salsinha
- 1 maço de cebolinha
- 16 xícaras de chá de água (4 litros)

Modo de Preparo

Corte a cebola e o alho em cubos pequenos.

Tempere com sal e pimenta o pernil. Sele bem com óleo os cubos de pernil e reserve.

Na mesma frigideira, doure a cebola e o alho. Lave bem e escorra a quirera.

Na panela de pressão, adicione os ingredientes e adicione a água. Cozinhe por 20 minutos.



Escondidinho de frango com batata doce

Ingredientes

- 1,5 kg de peito de frango sem osso e sem pele
- 1,2 kg de batata doce
- 2 xícaras de chá de leite (500 ml)
- 2 colheres de sopa de óleo (30 ml)
- 4 cebolas

- 8 dentes de alho
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 1 colher de sopa de páprica (5 g)
- 1 maço de salsa
- 1 maço de cebolinha

Modo de Preparo

Corte a cebola e o alho em cubos pequenos. Coloque o frango, o alecrim e o tomilho numa panela, cubra com água e leve ao fogo médio por 20 minutos, ou até que estejam completamente cozidos. Então, escorra o frango e, quando estiver morno, desfie-o com o auxílio de um garfo.

Corte as batatas em cubos de 1 cm, coloque-as em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo médio por 30 minutos, ou até que as batatas fiquem bem macias (desmanchando). Escorra as batatas e esmague-as ainda quentes com um garfo ou espremedor, passando pela peneira em seguida. Junte 1 colher (sopa) de manteiga, 1 xícara (chá) de leite, sal e pimenta-do-reino e bata vigorosamente até formar um purê liso, com um batedor de arame (fouet).

Derreta o restante da manteiga, refogue a cebola, o alho e depois o frango. Tempere com sal e pimenta e acrescente o restante do leite. Cozinhe até que o líquido diminua pela metade, desligue o fogo e misture o cheiro-verde picado. Coloque o refogado de frango em uma assadeira funda (26 cm de diâmetro ou retangular de 20 x 28 cm).

Disponha uma camada de requeijão por cima e cubra tudo com uma camada de purê. Salpique o queijo ralado por toda a superfície e leve à assadeira ao forno pré-aquecido (200 °C) por 5 minutos, ou até o queijo derreter e dourar.



Pirão de peixe servido com farofa

Ingredientes

Pirão

- 300 g de peixe - tilápia
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de mandioca (200 g)
- 2 tomates médios (200 g)
- 1 e ½ cebola (150 g)
- 1 colher de chá de colorau (4 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (30 ml)

- 6 xícaras de chá de água de coco (1,5 litro)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Farofa
- Aproximadamente 4 xícaras de chá de farinha de mandioca flocada (500 g)
- 5 colheres de sopa de manteiga (100 g)
- 2 cebolas (200 g)
- Raspas de 2 limões taiti
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue o alho, a cebola e a pimenta. Adicione o colorau e refogue por 2 minutos. Adicione os tomates e refogue até desmancharem.

Adicione o peixe cortado em cubos e refogue bem. Adicione a água de coco e tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe ferver por 15 minutos.

Adicione a farinha aos poucos, mexendo bem. Cozinhe por mais 15 minutos. Corrija o tempero e finalize com o cheiro verde.

Farofa:

Descasque e fatie a cebola em meias-luas finas. Corte a manteiga em cubos - assim ela derrete mais rápido.

Leve ao fogo médio uma frigideira grande, com bordas altas.

Quando aquecer, acrescente os cubos de manteiga e mexa até derreter completamente.

Junte a cebola, tempere com sal e refogue, por cerca de 2 minutos, até murchar.

Diminua o fogo e coloque a farinha, aos poucos, sem parar de mexer. Deixe cozinhar por cerca de 3 minutos para ficar crocante, mexendo de vez em quando.

Desligue o fogo e misture as raspas de limão. Prove e acerte o sal. Transfira para uma travessa e sirva a seguir.



Molho branco (Bechamel) de couve-flor

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de leite (500 ml)
- 1 cebola média (100 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de milho (30 ml)
- 1 dente de alho (5 g)
- 2 folhas de louro
- 1 couve-flor pequena (400 g)
- 2 e ½ xícaras de chá de água (600 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Noz-moscada a gosto

Modo de Preparo

Refogue a cebola com o azeite, o alho e as folhas de louro, até ficar mais transparente.

Adicione a couve-flor e a água e cozinhe até que o vegetal fique macio.

Retire as folhas de louro da mistura e coloque o leite no liquidificador com a couve-flor. Bata até o conteúdo ficar bem cremoso.

Adicione os temperos e bata mais.

Leve a mistura para uma panela e cozinhe até encorpar.



*Macarrão com legumes e molho
Bechamel de couve flor*

Ingredientes

- 500 g de macarrão parafuso
- 1 brócolis pequeno (200 g)
- 1 pepino (100 g)
- 1 cebola (100 g)
- 1 tomate italiano (100 g)
- Finalização:
- Molho bechamel de couve-flor a gosto
- Manjericão a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão e os brócolis al dente, em panelas separadas. Pique os brócolis em pedaços pequenos. Corte o pepino, a cebola e o tomate em cubos pequenos.

Montagem

Coloque o macarrão em uma travessa. Adicione as folhas de manjericão, a pimenta e o sal a gosto. Disponha os vegetais como desejar e regue com o molho.



Risoto de Quirera com Tilápia e Legumes Grelhados

Ingredientes

- Aproximadamente 3 xícaras de chá de Quirera (canjiquinha) (500 g)
- 6 xícaras de chá de caldo de legumes ou água (1,5 Litro)
- 800 g de Tilápia em filés
- 2 xícaras de chá de Legumes picados (cenoura, abobrinha, pimentão)
- 1 unidade de Cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo
- Sal e ervas a gosto

Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho em azeite. Adicione a quirera lavada. Acrescente o caldo aos poucos e cozinhe por cerca de 30 minutos, mexendo.

Grelhe os filés de tilápia e os legumes separadamente, com azeite e ervas.

No final, misture parte da tilápia em pedaços ao risoto e sirva com os legumes por cima.



Paleta Suína Desfiada com Molho de Abóbora e Ervas + Arroz Branco

Ingredientes

- 1 kg de Paleta suína
- ½ abóbora cabotiá média (500 g)
- Alho e cebola a gosto
- Ervas finas (alecrim, tomilho) a gosto
- 1,5 kg (pronto) de Arroz branco cozido
- Sal e azeite a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe ou asse a paleta com alho, cebola e sal até amaciar. Desfie. Cozinhe a abóbora até ficar macia. Bata com um pouco da água do cozimento até virar um creme.

Em uma panela, refogue o alho, adicione o purê de abóbora, as ervas e acerte o sal.

Misture o molho à carne desfiada. Sirva com arroz branco.



Torta de frango verdinha

Ingredientes

- 2 ovos
- ½ xícara de chá de leite integral (120 g)
- 1 e ½ xícara de chá de amido de milho (240 g)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (120 g)
- ½ xícara de chá de Água ou caldo de frango (120 g)
- ⅔ de xícara de chá de óleo (140 g)
- Aproximadamente 2 xícaras de chá de talos picados (240 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico (12 g)
- 1 kg de Coxa e sobrecoxa
- 3 colheres de sopa de óleo ou manteiga (50 g)
- 1 cebola pequena inteira picada
- 2 tomates picados maduros
- ½ xícara de chá de caldo de frango (120 g)
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de manteiga/margarina (30 g)
- 2 e ½ colheres de sopa de farinha de trigo (20 g)

Modo de Preparo

Para a massa: coloque os ovos no liquidificador e bata. Acrescente os demais ingredientes, com exceção do fermento, e continue batendo. Por último, junte o fermento. Reserve.

Para o recheio:

Cozinhe o frango em uma panela com água e pouco sal e com o mirepoix (cenoura, salsão, cebola), desfie e reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga e refogue a cebola, junte o tomate picado, acrescente o frango, quando pegar o fundo, junte o caldo de frango para deglaçar e verifique o sal.

Coloque metade da massa em uma assadeira untada, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa.

Asse em forno pré-aquecido até dourar.



Escondidinho de abóbora com Ragu de carne

Ingredientes

- 1 abóbora-cabotiá pequena (800 g)
- 1 e ¼ xícara de chá de água (300 ml)
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sobremesa de manteiga
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sobremesa de requeijão
- 4 dentes de alho em moagem (20 g)
- 1 cebola picada (100 g)
- ½ cenoura picada (50 g)
- 1 talo de salsão picado (50 g)
- 2 berinjelas em cubos
- 150 g de paleta suína sem osso moída
- 500 g de patinho bovino moído
- 2 e ½ colheres de sopa de manteiga sem sal (40 g)

- 1 kg de tomates pelati com suco
- 1 e ⅔ xícara de chá de caldo de carne caseiro (400 ml)
- 2 folhas de louro
- Salsinha a gosto
- Noz moscada a gosto
- Sal fino a gosto
- Pimenta do reino preta moída na hora a gosto

Modo de Preparo

Para o purê: Em uma panela média, coloque os pedaços de abóbora, os dentes de alho picados e o sal. Adicione também a água, misturando bem e ligando o fogo médio-alto, tampando a panela para cozinhar. Ao ficar macia e bem cozida (cerca de 10 minutos), retire a panela do fogo e amasse com o auxílio de um garfo, acrescentando a manteiga e mexendo bem para que derreta. Finalize com o requeijão e misture até obter uma textura bem cremosa. Reserve.

Para o Ragu: Em uma panela caçarola média, derreta a manteiga e nela doure a paleta moída e deixe-a dourar bem. Acrescente o mirepoix e o alho.

Por último, junte o patinho moído, selando-o até que o fundo da panela esteja seco, sem suco das carnes.

Deglaceie com o caldo de carne, raspando o fundo da panela com o auxílio de uma colher.

Mexa bem e acrescente os tomates pelati/molho de tomate, desmanchando-os grosseiramente.

Tempere com sal fino e pimenta do reino moída na hora, baixe o fogo, adicione as folhas de louro e deixe cozinhar por 1 hora ou até que o ragu esteja quase seco, sem caldo.

Ajuste os temperos, retire as folhas de louro e rale a noz moscada a gosto. Finalize com a salsinha e cebolinhas picadas, mexa bem e deixe esfriar.



*Macarrão ao molho Branco de inhame com
Seleta de Tilápia assada com ervas*

Ingredientes

- 800 g de Filé de tilápia
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de Sal
- 1 colher de chá de Pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de Páprica doce
- 1 colher de sopa de Ervas frescas picadas
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva
- 4 unidades de Inhame cozido
- 2 xícaras de chá de Leite integral (500 ml)
- 1 colher de sopa de Manteiga
- 1 colher de sopa de Cebola picada
- 1 dente de Alho ralado
- Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Tilápia assada: Tempere os filés com alho, sal, pimenta, páprica, ervas e limão. Deixe marinar por 15 minutos. Acomode os filés em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos. Reserve e corte em cubos médios.

Molho branco de inhame: Refogue a cebola e o alho na manteiga. Acrescente o inhame cozido e amasse ou bata no liquidificador com o leite até formar um creme liso. Volte à panela, acerte o sal, a pimenta e a noz-moscada. Deixe ferver até engrossar.

Massa: Cozinhe o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra.

Montagem: Envolve o macarrão no molho branco e sirva com a tilápia assada por cima ou misturada.

Guarnições/Decorações: Raspas de limão, fios de azeite e folhas frescas de manjeriço.



Barreado com Canjiquinha cremosa e Agrião

Ingredientes

- 1,5 kg de Carne bovina em cubos (paleta, acém ou músculo)
- 3 Cebolas grandes
- 4 Dentes de alho
- 3 folhas de Louro
- 1 colher de sopa de Cominho
- 1 colher de sopa de Pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de Colorau
- 1 colher de sopa de Sal
- 4 colheres de sopa de Óleo vegetal
- 4 xícaras de chá de Água quente (1 litro)
- 2 xícaras de chá de Canjiquinha de milho
- 4 xícaras de chá de Caldo do cozimento da carne ou água (1 litro)
- 2 xícaras de chá de Leite (500 ml)
- 1 colher de sopa de Manteiga
- 1 colher de chá de Sal
- 1 maço de Agrião

Modo de Preparo

Barreado: Em uma panela grande ou de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne e os temperos (louro, cominho, colorau, sal e pimenta). Refogue bem e adicione a água quente até cobrir. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 3 a 4 horas (ou 1 hora em pressão), até a carne ficar bem macia e desfiando. Reserve parte do caldo para a canjiquinha.

Canjiquinha cremosa: Lave a canjiquinha em água corrente. Em uma panela, cozinhe com o caldo do barreado e o leite, mexendo sempre até engrossar (cerca de 30 minutos). Adicione a manteiga e ajuste o sal.

Montagem: Sirva a canjiquinha como base, a carne desfiada por cima e finalize com folhas de agrião fresco.



Torta de liquidificador de arroz com vegetais

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de Arroz cozido (400 g)
- 3 Ovos
- 1 e ½ xícara de chá de Leite (360 ml)
- ½ xícara de chá de Óleo (120 ml)
- ¼ de xícara de chá de Queijo ralado (40 g)
- Aproximadamente 2 colheres de chá de Sal (15 g)
- 1 e ¼ colher de sopa de Fermento químico (15 g)
- ½ xícara de chá de Farinha de trigo (ou de aveia) (60 g)
- 1 Cenoura ralada
- 1 Abobrinha ralada
- ½ xícara de chá de Milho verde (80 g)
- 1 tomate picado sem semente (80 g)
- ½ cebola picada (80 g)
- 2 colheres de sopa de Azeitonas picadas
- 2 colheres de sopa de Salsinha picada
- Sal, pimenta-do-reino, orégano a gosto

Modo de Preparo

Massa: No liquidificador, bata o arroz cozido, os ovos, o leite, o óleo, o queijo, o sal e a farinha até formar uma massa cremosa. Por último, misture o fermento em pó delicadamente.

Recheio: Misture todos os ingredientes do recheio em uma tigela e tempere a gosto. Pode-se refogar rapidamente os ingredientes para realçar o sabor.

Montagem: Unte uma forma média (retangular ou redonda) com óleo e farinha. Despeje metade da massa, adicione todo o recheio por cima e cubra com o restante da massa.

Assar: Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 35 a 45 minutos, ou até dourar e firmar. Deixe amornar antes de cortar.



Torta salgada de quirera e legumes

Ingredientes

- 3 ovos (150 g)
- 2 xícaras de chá de Leite Integral (480 ml)
- 1 xícara de chá de Óleo de Soja (240 ml)
- 1 xícara de chá de Farinha de trigo (120 g)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de Quirera (120 g)
- 2 e $\frac{1}{2}$ colheres de chá de Fermento químico em pó (10 g)
- $\frac{2}{3}$ de colher de chá de Sal (4 g)
- 2 Cenouras (200 g)
- 2 Cebolas (200 g)
- 1 maço de Brócolis (200 g)
- 1 Abobrinha (200 g)
- 2 Tomates (200 g)
- 1 lata de Milho em conserva (170 g)
- 1 lata de Ervilha em conserva (170 g)
- Óleo de soja (para refogar)

Modo de Preparo

Preparo da Massa:

Coloque a quirera em água fervente e deixe hidratar por cerca de 30 minutos.

No liquidificador, adicione os ovos, o leite, o óleo e o sal. Bata até obter uma mistura homogênea.

Acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó, e bata novamente até formar uma massa líquida e espessa. Retire do liquidificador e misture a quirera.

Preparo do Recheio:

Corte os tomates em cubos médios e reserve.

Pique todos os legumes em cubos pequenos e reserve.

Escorra o líquido da conserva do milho e da ervilha, e reserve.

Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e refogue a cenoura, a abobrinha e a cebola.

Acrescente os brócolis e continue refogando.

Quando os brócolis estiverem levemente cozidos, adicione o milho, a ervilha e o tomate. Tempere com sal a gosto.

Retire do fogo e deixe o recheio amornar antes de utilizar.

Montagem:

Unte e enfarinhe uma forma ou refratário.

Despeje metade da massa da torta no recipiente preparado.

Espalhe o recheio uniformemente sobre a massa.

Cubra com o restante da massa e alise a superfície com uma espátula.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse até que a superfície esteja dourada e, ao espetar uma faca, ela saia limpa, sem vestígios de massa crua.



Nhoque de Abóbora com batata

Ingredientes

- ½ abóbora média descascada (600 g)
- 2 batatas Asterix (300 g)
- 1 Ovo (50 g)
- 1 colher de sobremesa de Manteiga (10 g)
- Sal a gosto
- Farinha de trigo até dar ponto

Modo de Preparo

Escove, corte a abóbora e as batatas em pedaços grandes. Cozinhe no vapor ou asse no forno até que fiquem macias o suficiente para serem amassadas com facilidade.

Ainda quentes, passe as batatas e a abóbora pelo espremedor e coloque em uma tigela.

Adicione a manteiga, o sal e o ovo. Misture bem e vá incorporando a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa firme e homogênea.

Transfira a massa para uma bancada enfarinhada e modele em rolinhos com cerca de 2 cm de diâmetro. Corte em pedaços de aproximadamente 3 cm.

Cozinhe os nhoques em água fervente com sal por 2 a 3 minutos, ou até que subam à superfície. Retire com uma escumadeira e escorra bem.

Sirva com o molho de sua preferência. Se desejar, finalize fritando os nhoques na manteiga até dourar.

Para congelar: distribua os nhoques ainda crus em uma assadeira, deixando espaço entre eles, e leve ao congelador até que estejam completamente firmes. Depois de congelados, transfira para um saco plástico apropriado para congelamento e armazene no freezer por até 30 dias.

Na hora de utilizar, retire diretamente do freezer e coloque os nhoques, ainda congelados, em água fervente com sal. Cozinhe até que subam à superfície.



Suflê de abobrinha

Ingredientes

- 4 unidades de Abobrinha cozida em água e sal
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de Leite (200 ml)
- $\frac{1}{2}$ unidade de Cebola
- 4 Claras
- 4 Gemas
- 2 colheres de sopa de Queijo ralado (20 g)
- 2 e $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de Amido de milho (20 g)
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de Manteiga (20 g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador. Misture delicadamente o líquido com as claras. Unte um pirex com manteiga e polvilhe com amido de milho. Coloque o creme delicado em forno pré-aquecido à temperatura de 200°. Deixe assar em forno por aproximadamente 20 min, ou até ficar firme e levemente dourado.

PRATOS DOCES





Bolo de água de coco – sem lactose

Ingredientes

- 6 Ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de água de coco em temperatura ambiente
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de Preparo

Separe os ovos e bata as claras em neve. Reserve.

Bata as gemas com açúcar, acrescente a água de coco e o óleo. Misture.

Coloque a farinha e o fermento e misture até incorporar tudo.

Em uma forma retangular de 25cm x 30cm, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos.



Parê de cereal de chocolate

Ingredientes

Mingau

- 2 xícaras de chá leite
- 2 colheres de sopa leite em pó
- 2 colheres de sopa amido de milho
- 1 colher de sopa açúcar

Montagem

- 1 xícara de chá cereal de chocolate em formato de bolinha
- Leite em pó para polvilhar

Rende 2 taças

Modo de Preparo

Mingau:

Em uma panela pequena, despeje o leite, o amido de milho e o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até encorpar.

Desligue e reserve, coberto com plástico-filme, para não formar uma película sobre o mingau.

Montagem e Finalização:

Em duas tacinhas disponha o cereal, e cubra com o mingau ainda morno. Polvilhe leite em pó por cima.



Sagu doce

Ingredientes

- 3 litros de leite
- 3 xícaras de chá de sagu
- 1 e ½ xícara de chá de açúcar
- Cravo à gosto
- Canela à gosto

Modo de Preparo

Prepare o sagu: em uma panela média, derreta o açúcar, até caramelizar, depois adicione o leite e dilua todo o caramelo. Por último adicione o sagu, e cozinhe por 30min, ou até que o sagu fique transparente e macio. Retire do fogo e distribua em taças de sobremesa ainda morno.



Bolo de fubá com calda de Goiabada

Ingredientes

- 1 e ½ xícara de chá de fubá mimoso (260 g)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (120 g)
- Aproximadamente 2 xícaras de chá de açúcar (320 g)
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo (240 ml)
- 1 xícara de chá de leite (240 ml)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15 g)
- 1 colher de sopa de sementes de erva-doce (10 g)
- 1 pitada de sal
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

Calda de Goiabada:

- 1 xícara de chá de suco de goiabada (240 ml)
- ½ xícara de chá de açúcar (80 g)
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa cheia de amido (15 g)

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média).

Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, de 25 cm de diâmetro - tente fazer uma camada bem fina. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso.

Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado, você não perde toda a receita. Junte o óleo, o açúcar e o leite. Bata até ficar liso, por cerca de 5 minutos.

Transfira a mistura para uma tigela grande. Junte o fubá e a farinha, passando pela peneira. Com um batedor de arame, mexa delicadamente até a massa ficar lisa. Por último, misture o fermento, as sementes de erva-doce e o sal.

Despeje a massa do bolo na fôrma untada e nivele com uma espátula. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 30 minutos. Para saber se o bolo está assado: espete um palito na massa, se sair limpo é sinal que o bolo está pronto; caso contrário, deixe por mais alguns minutos até que asse completamente.

Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar. Sirva em temperatura ambiente.

Para a calda:

Junte o suco de goiaba, o limão e o açúcar e leve para ferver. Quando ferver, reduza o fogo e cozinhe por 10 minutos.

Dissolva o amido em 50ml de água, adicione na calda e cozinhe por 2 minutos.



Crocante de Amendoim com bolinha de arroz

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de amendoim sem pele (300 g)
- 1 e ½ xícara de chá de bolinha de arroz (150 g)
- 1 xícara de chá de açúcar (200 g)
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

Numa panela grande, derreta o açúcar sem mexer. Só comece a mexer quando começar a derreter, mexa até virar caramelo na cor âmbar.

Coloque 50ml de água fervendo.

Misture até dissolver o caramelo.

Adicione o amendoim.

Espalhe em uma forma com papel alumínio e untada com óleo.

Espalhe a bolinha de arroz.

Deixe esfriar.

Quebre em alguns pedaços.



Bolo de sagu

Ingredientes

- 1 xícara de chá de sagu cru
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite integral (200 ml)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de água de coco (200 ml)
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar (180 g)
- 1 colher de sopa de manteiga (15 g)
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de sal (1 g)
- 1 e $\frac{1}{4}$ colher de sopa de fermento químico em pó (15 g)
- $\frac{2}{3}$ de xícara de chá de polpa de maracujá (150 g)
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de açúcar (50 g)

Modo de Preparo

Ferva o leite de vaca com o leite de coco, desligue o fogo, acrescente as bolinhas para sagu e mexa. Depois de 15 minutos, mexa novamente para soltar as bolinhas. Deixe hidratando umas 2 horas e meia. Reserve.

Em uma tigela, misture bem as gemas, o açúcar, a margarina, o sal, o coco ralado e o queijo ralado. Depois de bem misturado, acrescente o sagu hidratado nos leites e mexa bem.

Acrescente e misture bem o fermento em pó e depois as claras batidas em neve.

Asse em forno médio pré-aquecido até ficar levemente dourado.

Calda de maracujá

No liquidificador, triture a polpa de maracujá. Se necessário, acrescente um pouco de água para ajudar a bater.

Leve ao fogo, em uma panela, a polpa triturada e o açúcar.

Cozinhe até reduzir e alcançar ponto de molho/creme.



Danoninho de Inhame com morango

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de inhame cozido e picado (300 g)
- 1 e ½ xícara de chá de morango (fresco ou descongelado) (230 g)
- 4 colheres de sopa de açúcar (50 g)
- 2 colheres de sopa de suco de limão (30 ml)

Modo de Preparo

Se o inhame ainda não estiver cozido, lave bem a casca com uma escovinha e cozinhe em água fervente até ficar macio. Depois, escorra a água, descasque e corte em pedaços menores. Deixe esfriar por alguns minutos antes de continuar a receita.

Bata o inhame e os morangos: No processador de alimentos, adicione o inhame cozido e os morangos e bata até obter um creme bem liso.

Misture os demais ingredientes: Acrescente o suco de limão e o açúcar. Bata novamente até incorporar tudo. Ajuste o sabor e a textura, se necessário.

Refrigere: Transfira o creme para um recipiente com tampa e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de consumir.



Brigadeiro de Batata Doce e Beterraba

Ingredientes

- 1 batata doce pequena
 - 1 fatia de beterraba
 - 2 e ½ colheres de sopa de farinha de bolacha maisena (20 g)
 - 2 colheres de sopa de açúcar extrafino (de confeitiro) (30 g)
 - 4 colheres de sopa de achocolatado em pó (50 g)
- Finalização
- Leite em pó a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a batata doce e a beterraba em vapor, até estarem macias. Não cozinhe em água, para não ficarem aguadas.

Amasse a batata doce e a beterraba muito bem, se necessário, passe por uma peneira, para deixar uma massa bem lisa. Acrescente todos os outros ingredientes.

Modele bolinhas de 15g cada e passe em leite em pó. Sirva.



Mousse de abacate com cereal

Ingredientes

- 1 abacate comum, sem casca e sem caroço
- 1 banana nanica bem madura
- 3 colheres de sopa de leite integral (40 ml)
- ½ xícara de chá de achocolatado em pó (90 g)
- 1 xícara de chá de farinha de cereal de chocolate (90 g)
- 3 colheres de sopa de leite em pó (30 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (30 g)
- Cereal de Chocolate a gosto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até obter um creme bem homogêneo. Você também pode usar um mixer de mão.

Prove e ajuste conforme o seu paladar, adicionando mais achocolatado, se quiser o doce com mais sabor de chocolate.

Leve para a geladeira para gelar. Sirva por si só ou com o acompanhamento de sua preferência, como cereal de chocolate.



Cupcake de Fubá Cozido com Goiabada

Ingredientes

- 1 xícara de chá de fubá (150 g)
- 1 xícara de chá de leite (240 ml)
- 1 xícara de chá de açúcar (200 g)
- ½ xícara de chá de óleo de milho (115 ml)
- 2 ovos
- 2 e ½ colheres de chá de fermento químico em pó (10 g)
- 1 xícara de chá de goiaba congelada (200 g)
- ½ xícara de chá de açúcar (100 g)
- 2 colheres de sopa de suco de limão (30 ml)

Modo de Preparo

Em uma panela, adicione o fubá, o leite, o açúcar e o óleo. Ligue o fogo e deixe ferver até engrossar e virar um mingau. Desligue o fogo e espere amornar.

Junte os ovos, o coco e o fermento à mistura e transfira para uma forma de furo no meio que esteja untada. Leve para assar em forno preaquecido a 160°C por aproximadamente 40 minutos.



Sagu com Água de Coco e Salada de Frutas

Ingredientes

- 1 xícara de sagu branco
- 4 xícaras de chá de água filtrada (1 litro)
- 4 xícaras de chá de água de coco (1 litro)
- 3 xícaras de chá de frutas picadas (banana, maçã, mamão, uva)
- Açúcar (opcional) a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe o sagu na água até as bolinhas ficarem transparentes, cerca de 30 minutos.

Escorra e misture com a água de coco e as frutas. Leve à geladeira e sirva gelado.



Sorbet de Banana com Calda de Suco de Goiaba

Ingredientes

- 6 Bananas maduras congeladas
- 1 xícara de chá de Suco de goiaba concentrado
- ½ xícara de chá de água
- 4 colheres de sopa de açúcar (50 g)

Modo de Preparo

Bata as bananas congeladas no processador até virar um creme gelado (sorbet).

Em uma panela, ferva o suco de goiaba com a água e reduza até virar uma calda.

Sirva o sorbet com a calda por cima.

Creme Inglês / Creme De Confeiteiro

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de leite (500 g)
- ½ xícara de chá de açúcar (100 g)
- 5 Gemas de ovo
- 2 colheres de sopa de amido (para o creme de confeiteiro)

Modo de Preparo

Ferva o leite em uma panela. Misture as gemas com o açúcar. Incorpore o leite quente nas gemas, sempre misturando para não talhar. Cozinhe até engrossar. Para o creme de confeiteiro, acrescente o amido. Sirva frio.

Podemos acrescentar aromáticos como casca de laranja ou limão ao leite. Podemos substituir o leite por outro líquido, como suco de frutas ou leite de coco, mudando o sabor.

O creme inglês funciona como um substituto do leite condensado, é usado para uma salada de frutas ou combinado com o sagu.

O creme de confeiteiro pode ser usado como cobertura ou recheio de bolos e pães doces.



Bolo Red Velvet

Ingredientes

- 2 Beterrabas
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de óleo (90 g)
- 2 xícaras de chá de açúcar
- Suco de 2 limões
- 2 e ¾ xícaras de chá de Farinha de trigo (330 g)
- 1 colher de sopa de Fermento para bolo

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno e bata tudo, menos o trigo e o fermento, no liquidificador.

Acrescente a farinha, preferencialmente peneirada.

Asse em forma untada.

Pode ser servido como bolo simples ou com recheio e/ou cobertura.



Barrinha de cereal caseira com banana

Ingredientes

- 1 xícara de chá de Biomassa de banana (250 g)
- 1 xícara de chá de Flocos de arroz (120 g)
- 1 xícara de chá de Proteína de soja Texturizada (120 g)
- 1 e ½ colher de sopa de açúcar demerara (20 g)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes numa tigela até formar uma massa homogênea. Despeje a massa na forma untada com óleo de coco, alisando com uma espátula molhada para não grudar. Pré-aqueça o forno por 5 minutos a 180°C e asse a massa por 30 minutos. Ainda quente, marque o tamanho das barrinhas e espere esfriar para cortar.



Bolo Nutritivo

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 e ½ xícara de chá de beterraba
- 1 xícara de chá de cenoura
- 2 laranjas
- ¾ de xícara de chá de óleo
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de Farinha de trigo
- 1 colher de sopa de Fermento químico (12 g)
- 4 colheres (sopa) de leite
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Unte com óleo e farinha uma forma redonda de aproximadamente 25 cm e com furo no centro.

Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem casca e sem sementes e o óleo.

Adicione a estes ingredientes líquidos o açúcar peneirado, acrescente a farinha peneirada e, por último, o fermento também peneirado.

Despeje na assadeira untada.

Leve para assar a 180°C por aproximadamente 35 minutos, faça o teste do palito, ele deve sair limpo.

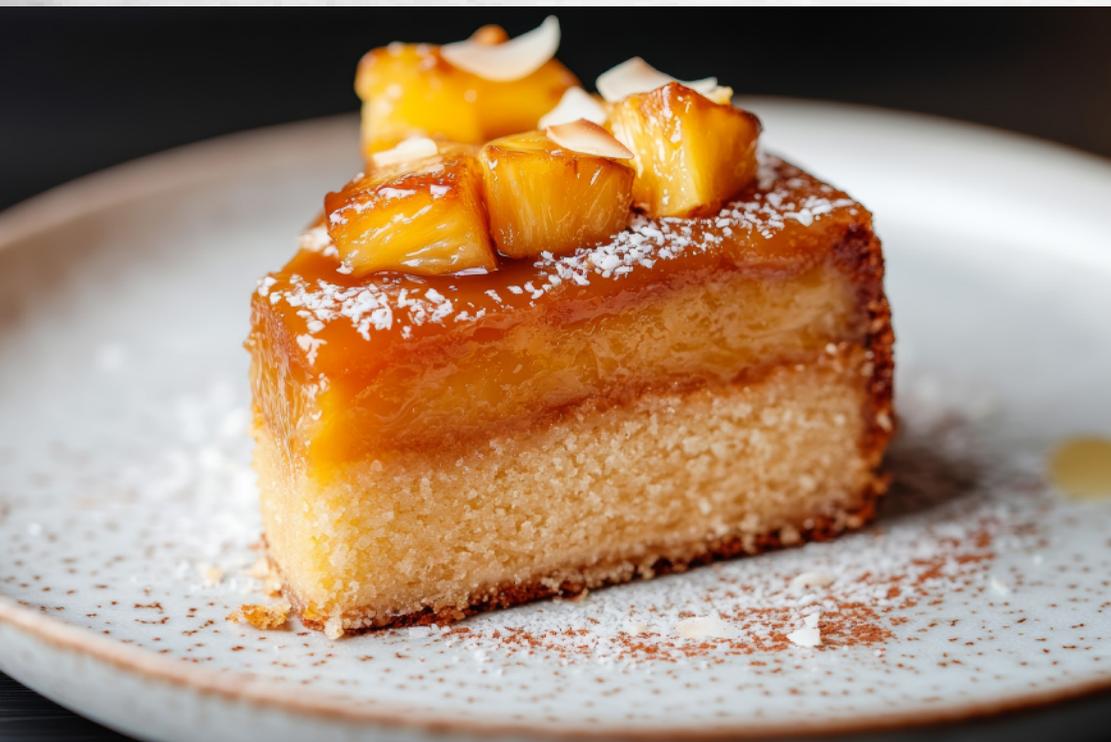
Para a calda:

Coloque a margarina em uma panela e espere derreter.

Logo depois, coloque o leite, o chocolate em pó e o açúcar, misturando tudo em fogo médio.

Espere ferver.

Coloque ainda quente no seu bolo ou torta. Nunca coloque frio, porque senão endurece a calda.



Bolo de casca de Abacaxi

Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi grande
 - 4 xícaras (chá) de água para cobrir a casca
 - 2 ovos
 - 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo ou refinado
 - 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
 - 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
 - 1 xícara (chá) do caldo do abacaxi batido
- Cobertura de abacaxi:
- ½ abacaxi picado em cubos
 - 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Para a calda:

Comece pela calda e lave muito bem o abacaxi, pois utilizaremos sua casca.

Sendo assim, corte a casca do abacaxi, leve na panela e acrescente água até cobrir.

Em seguida, ao levantar fervura, conte 20 minutos e desligue.

Transfira as cascas fervidas com sua água para o liquidificador e bata por 1 minuto.

Agora, coe e reserve na geladeira até esfriar.

Para o bolo:

Para o bolo, separe as claras das gemas e bata na batedeira em ponto de neve. Assim que chegar no ponto, coloque as gemas uma a uma e bata.

Acrescente o açúcar e misture para incorporar o sabor e deixar homogêneo.

Em seguida, adicione a calda da casca do abacaxi e misture novamente.

Na própria tigela da batedeira ou em uma outra, adicione a farinha de trigo aos poucos e peneirada para evitar os “gruminhos” e deixar a massa lisa.

Por fim, acrescente o fermento e mexa brevemente para juntar à massa.

Passe a mistura para uma forma untada e enfarinhada, levando em forno preaquecido a 180° por 45 minutos, faça o teste do palito para saber se assou.

Para cobertura:

Corte meio abacaxi em cubinhos e leve para a panela.

Em seguida, acrescente o açúcar e dê uma leve misturada.

Como o abacaxi vai soltar muita água na hora da fervura, é importante ficar de olho.

Normalmente, leva em torno de 30 minutos para ficar pronto.

Contudo, se perceber que a água já secou por completo e está cremoso, é só desligar que está pronto.



Mousse de inhame, banana, cacau e cereal de chocolate

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de Inhame cozido sem casca (300 g)
- 3 Bananas maduras (nanica ou prata)
- 1/3 de xícara de chá de Cacau em pó 100% (40 g)
- 1/4 de xícara de chá de Leite vegetal ou água (60 ml)
- 2 colheres de sopa de Mel ou açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de Essência de baunilha
- Canela em pó a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara de chá de Cereal de chocolate crocante (100 g)

Modo de Preparo

Preparo da base: Bata no liquidificador ou processador o inhame cozido, as bananas, o cacau em pó, o leite vegetal, o mel (ou açúcar), a baunilha, a canela e o sal. Bata até obter um creme liso e homogêneo.

Ajustes: Se necessário, adicione um pouco mais de líquido (leite ou água) para atingir a textura desejada de mousse cremosa e aerada.
Finalização: Coloque o creme em taças individuais ou recipiente único. Finalize com o cereal de chocolate por cima, apenas no momento de servir (para manter a crocância).

Geladeira: Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para firmar e servir gelado.



*Manjar de coco com calda de Goiaba
(com Água de Coco)*

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de leite integral (500 ml)
- 1 xícara de chá de água de coco (250 ml)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite de coco (200 ml)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de açúcar (160 g)
- 6 colheres de sopa de amido de milho (60 g)
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de coco ralado sem açúcar (50 g)
- 2 goiabas maduras (300 g)
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de Água (100 ml)
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de açúcar refinado (80 g)
- 1 colher de chá de suco de limão

Modo de Preparo

Manjar: Em uma panela, misture o leite, a água de coco, o leite de coco e o amido de milho. Adicione o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por mais 2 minutos após levantar fervura.

Montagem: Despeje o creme em uma forma de furo central (untada com um fio de óleo). Leve à geladeira por no mínimo 4 horas ou até firmar completamente.

Calda de goiaba: Em uma panela, leve as goiabas picadas, a água e o açúcar ao fogo. Cozinhe por cerca de 15 minutos até amolecer. Bata no liquidificador, passe por peneira e volte ao fogo com o suco de limão para encorpar por mais 5 minutos. Resfrie.

Finalização: Desenforme o manjar e cubra com a calda fria de goiaba.

Guarnições/ Decorações: Folhas de hortelã, fitas finas de coco fresco, ou goiaba cristalizada em cubinhos.



Pavê Sensação

Ingredientes

Creme de morango:

- 1 e ½ xícara de chá de Leite integral (350 ml)
- ½ xícara de chá de Açúcar refinado (80 g)
- 1 e ½ xícara de chá de Composto lácteo sabor morango (150 g)
- 2 Gemas (30 g)
- 2 e ½ colheres de sopa de Amido de milho (20 g)

Creme de chocolate:

- 1 e ½ xícara de chá de Leite integral (350 ml)
- ½ xícara de chá de Açúcar refinado (80 g)
- 1 e ½ xícara de chá de Composto lácteo sabor chocolate (150 g)
- 2 Gemas (30 g)
- 2 e ½ colheres de sopa de Amido de milho (20 g)

Montagem/Decoração:

- 1 e ½ xícara de chá de Cereal matinal em formato de bolinha (150 g)
- ½ xícara de chá de Cereal matinal em formato de bolinha triturado (50 g)
- Morangos frescos (quanto baste)

Modo de Preparo

Preparo Do Creme De Morango:

Dissolva o amido de milho no leite (slurry).

Peneire as gemas.

Separe os demais ingredientes.

Pré-Preparo Do Creme De Chocolate:

Dissolva o amido de milho no leite (slurry).

Peneire as gemas.

Separe os demais ingredients.

Preparo Do Creme De Morango:

Adicione todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso e misture bem até que estejam completamente dissolvidos.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente até engrossar, atingindo o ponto napê.

Preparo Do Creme De Chocolate:

Adicione todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso e misture bem até que estejam completamente dissolvidos.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente até engrossar, atingindo o ponto napê.

Montagem:

Em um refratário, coloque o creme de morango e distribua o cereal em formato de bolinhas por cima. Em seguida, acrescente o creme de chocolate.

Cubra o pavê com o cereal triturado e decore com morangos a gosto.

Leve à geladeira por, no mínimo, quatro horas antes de servir.



Flan de baunilha com calda de Goiabada

Ingredientes

- 2 e ½ xícaras de chá de Leite integral (600 ml)
- ¾ de xícara de chá de Açúcar refinado (130 g)
- 1 e ½ xícara de chá de Composto lácteo sabor baunilha (150 g)
- 6 colheres de sopa de Amido de milho (60 g)
- ⅔ de xícara de chá de Suco de goiaba (150 ml)
- ½ xícara de chá de Polpa de goiaba (100 g)
- ⅔ de xícara de chá de Açúcar refinado (120 g)
- 2 colheres de chá de Suco de limão (10 ml)
- 1 colher de sopa de Amido de milho (5 g)
- 1 colher de sopa de Água (15 ml)

Modo de Preparo

Pré-preparo do Flan:

Dissolva o amido de milho no leite, formando um slurry.
Separe os demais ingredientes.

Pré-preparo da Calda:

Dissolva o amido de milho na água (slurry).
Extraia o suco do limão.
Separe os demais ingredientes.

Preparo do Flan:

Adicione todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso e misture bem até que estejam completamente dissolvidos.
Cozinhe em fogo baixo, mexendo continuamente até engrossar, atingindo o ponto napê.
Despeje o creme em uma forma previamente untada e deixe esfriar.
Leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas antes de desenformar.

Preparo da Calda:

Em uma panela, adicione o suco de goiaba, a polpa e o açúcar.
Leve ao fogo médio e, ao iniciar a fervura, acrescente o suco de limão. Cozinhe por cerca de 5 minutos ou até que o açúcar esteja completamente dissolvido.
Adicione o slurry (amido dissolvido na água) e cozinhe até a calda engrossar levemente.
Transfira a calda para um recipiente e deixe esfriar.

Montagem:

Desenforme o flan já gelado e cubra com a calda de goiaba fria.
Sirva em seguida ou mantenha refrigerado até o momento de servir.



Bolo de banana com casca

Ingredientes

- 3 Bananas com casca lavadas
- 4 Ovos
- 1 colher de sopa de Linhaça marrom (15 g)
- 2 colheres de sopa de Nozes picadas (20 g)
- 1 e ½ xícara de chá de Açúcar mascavo (270 g)
- ½ xícara de chá de Óleo (120 ml)
- ½ xícara de chá de Leite (120 ml)
- 3 xícaras de chá de Farinha de trigo (360 g)
- 1 e ¼ colher de sopa de Fermento em pó (15 g)
- 2 colheres de sopa de Açúcar mascavo (25 g)
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo

Massa: Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o leite, a banana com casca, as nozes, a linhaça e a canela. Em um recipiente, misture a farinha de trigo e o fermento em pó. Despeje o conteúdo do liquidificador e mexa até obter uma massa homogênea.
Pré-aqueça: O forno a 230°, unte uma forma e leve a massa ao forno quente por aproximadamente 25 minutos.
Após assado, polvilhe o açúcar e a canela no bolo.