

# Iniciando na Cozinha

Uma vida com  
mais sabor



Serviço Nestlé ao Consumidor



Good Food, Good Life

# índice

Cozinha, a alma do lar 2

## ARROZ 6

Arroz ao forno

Arroz Maggi

## FEIJÃO 8

Tutu de feijão

Feijão bem temperado

## OMELETE 10

Omelete perfeita

Omelete expresso

Omelete de forno

## BATATAS 12

Baked potatoes ao Requeijão

Purê de batata

## VERDURAS 14

Salada dia a dia

## MASSAS 16

Macarrão à Fiorentina

Macarrão ao alho e óleo

## FRANGO 18

Frango com laranja

Frango ensopado

## CARNES 20

Bife de marinheiro

Bife grelhado

## SOBREMESAS 23

Creme de maracujá

Mousse de chocolate

Creme de morango e suspiros

Banana dourada

Laranja vestida de festa

Bolo piteleco

# Cozinha, a alma do lar



A construção de um novo lar marca o início de mais uma etapa de vida – a qual merece ser planejada com muito carinho.

A Nestlé, sempre presente em todos os momentos e fases da vida dos consumidores, não podia deixar de estar presente justamente neste acontecimento tão importante. E de dar a sua contribuição, com esta publicação, para que o novo lar – muitas vezes o início de uma vida a dois – seja nada menos do que perfeito. Principalmente no que diz respeito à cozinha – amplamente conhecida como a alma do lar (doce lar!). E não é para menos: é comum que muitas reuniões informais aconteçam lá – uma das partes mais aconchegantes da casa. É nela que é dado início a muitos momentos especiais vividos em família: um jantar romântico, uma festa mais elaborada, um aniversário. É por isso que, na cozinha, nada pode faltar – muito menos a organização!

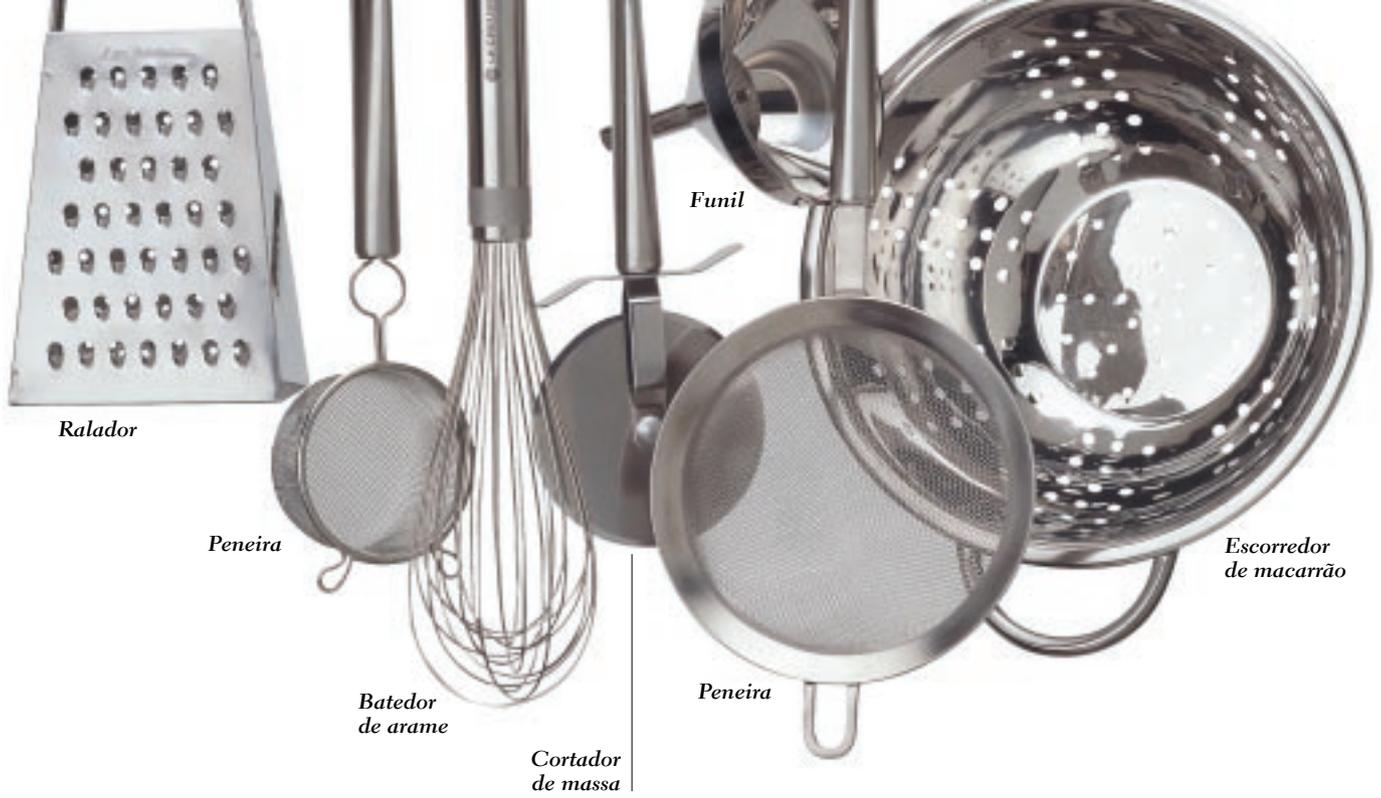
### ♥ Equipamentos básicos para cozinha

Quando começamos a montar uma cozinha, alguns equipamentos são indispensáveis para o dia a dia, como o liquidificador, a batedeira ou o espremedor de frutas.

### ♥ Para o forno

Não se esqueça da forma retangular, da forma redonda e da forma com furo central.





Ralador

Peneira

Batedor de arame

Cortador de massa

Funil

Peneira

Escorredor de macarrão

♥ **Utensílios indispensáveis**

Para que não faltem utensílios quando estiver preparando receitas ou recebendo visitas em casa, deixe estes utensílios à mão na hora de montar a sua cozinha.

♥ **Utensílios extras**

Já com a cozinha em ordem e bem equipada, alguns utensílios diferenciados podem incrementá-la ainda mais: pão duro, boleador, pincel, batedor de arame e forma para bolo inglês.



Xícaras medida

Colheres medida



Jogo de panelas



Espátula

Concha

Pegador de macarrão

Escumadeira

Pão-duro



Jogo de facas

**Dicas**

Papel de alumínio, filme plástico para uso culinário e papel absorvente são sempre bem-vindos, facilitando o preparo de alimentos e ajudando na limpeza e organização da cozinha!

# Organização indispensável

É importante deixar o armário da despensa sempre bem organizado, já que assim é possível programar as compras mensais e semanais, controlar o orçamento e facilitar o trabalho diário. Além disso, os ingredientes têm sua conservação assegurada, ficam à disposição e com fácil acesso à dona de casa. Veja alguns dos cuidados que é preciso ter:

- ♥ As prateleiras devem ser, de preferência, removíveis e estreitas, para o espaço ser bem aproveitado, além de facilitar a visualização e o alcance dos alimentos.
- ♥ Obedeça esta ordem - “Primeiro que Entra, Primeiro que Sai”: quando voltar das compras, coloque os alimentos mais novos no fundo do armário e os mais antigos na frente, garantindo assim o não desperdício.
- ♥ Armazene itens maiores e mais leves nas prateleiras de cima – os pesados são melhores de pegar em prateleiras mais baixas.
- ♥ Os alimentos não perecíveis devem ser armazenados em local seco, longe de umidade e de fonte de calor, para garantir sua conservação.

- ♥ Alimentos semiperecíveis (batata, banana, mandioca) devem ser colocados em divisões de arame trançado, que permitem melhor ventilação. No caso de guardá-los em armários, as portas devem ser vazadas (tela).
- ♥ Para facilitar a visualização dos enlatados, guarde os maiores atrás dos menores e observe suas datas de validade mensalmente. Quando abertos, alguns enlatados devem ser conservados sob refrigeração.
- ♥ Ingredientes secos e embalagens abertas devem ser guardados em recipientes bem fechados e em local de fácil acesso, pois são utilizados com maior frequência.
- ♥ Produtos desidratados ocupam a menor parte do armário e, pelo seu processo de fabricação, têm prazos de validade bem extensos.
- ♥ Evite colocar produtos de limpeza próximos a alimentos, como medida de segurança e higiene.
- ♥ Use garrafeiros de arame, que permitem acomodar bom número de garrafas em um pequeno espaço.

## Ordem na geladeira

**-18°C**

*O freezer abriga itens que devem ficar congelados até a hora de usar. Procure congelar alimentos prontos nas quantidades necessárias para uma refeição.*

**4°C a 6°C**

*As duas prateleiras superiores e a parte superior da porta da geladeira são adequadas para estocar frios, ovos, carnes e laticínios.*

**4°C a 5°C**

*Nas duas prateleiras inferiores devem ficar os alimentos já preparados e as frutas, embaladas. Na mesma altura, na porta, disponha as bebidas.*

**8°C a 10°C**

*Na gaveta de baixo coloque os legumes e verduras, embalados.*

## D I C A S

1. Use o termostato no ponto máximo se estiver nas regiões mais quentes do país, nas estações mais quentes do ano ou se a geladeira estiver muito cheia.
2. O frio tira a umidade dos alimentos. Embale-os ou cubra-os, para que não queimem ou desidratem.
3. É bom deixar os pés dianteiros da geladeira um pouco mais altos que os traseiros. Assim, se alguém não bater a porta direito, ela irá fechar por conta da diferença de altura.
4. Evite encostar alimentos na “placa fria”, que fica na parede do fundo da geladeira. Além de interferir na circulação do frio, o alimento corre o risco de congelar.

## Para economizar energia

- Não abra muitas vezes seguidas a geladeira.
- Evite colocar alimentos quentes dentro da geladeira.
- Deixe espaço de 10cm dos lados e atrás da geladeira para manter a livre circulação do ar.

## GLOSSÁRIO

*Abaixo, vocabulário de algumas técnicas que podem ser úteis no dia a dia*

**Besuntar** - *pincelar com algum tipo de gordura um alimento que está sendo assado ou grelhado, para que não fique ressecado.*

**Demolhar** (ou deixar em demolho) - *Manter o alimento em água, durante um tempo, para amolecer ou perder o excesso de sal.*

**Refogar** - *Fritar alimentos em pouca gordura até que fiquem ligeiramente macios.*



**Sautear** - *Fritar em pouca gordura, o suficiente para untar a frigideira, somente para conferir cor aos alimentos.*

**À milanesa** - *Alimento que foi envolvido em ovos batidos e depois em farinha de rosca, e posteriormente frito.*

**Grelhar** - *Submeter um alimento ao calor direto de grelhas ou frigideiras, churrasqueiras ou lareiras.*

**Assar** - *Submeter um alimento ao calor seco indireto, em que o alimento é tostado até adquirir uma crosta externa, deixando-o úmido e cozido por dentro.*

**A vapor** - *Cozinhar o alimento em uma panela tampada, com furos no fundo, apoiada em outra panela com água.*

# Sinta-se à vontade: a cozinha é sua!

Cozinha, essa desconhecida... Mas é por pouco tempo! O período que você passar dentro da sua cozinha pode – e deve – ser razão para muito prazer, tanto no preparo como no consumo a dois. Portanto, as novas donas de casa não devem perder tempo em dar início a este aprendizado. Muitos dos conhecimentos necessários são básicos para diferentes cardápios – dos mais simples aos elaborados. Confira!



## Para calcular a quantidade certa de alimentos

A grande dificuldade está no momento em que precisamos decidir a quantidade de alimentos que devem ser comprados, preparados de acordo com o número de pessoas que iremos servir. Para isso, não é preciso ser nenhum chefe de cozinha com anos de experiência. Basta seguir a seguinte tabela:

INGREDIENTE	QUANTIDADE POR PESSOA
Massas secas	80 a 100g
Massas recheadas	120g
Arroz	60g
Carnes bovina, frango desossado e peixes	100g
Frios	80g
Água ou refrigerante	400ml
Cerveja ou chopp	600ml
Vinho	1 garrafa para cada 5 pessoas

# Arroz

Presença obrigatória nos cardápios de 9 entre 10 brasileiros, o arroz pode figurar como um simples acompanhamento ou até mesmo ser o prato principal. E o melhor: sempre muito prático e fácil de fazer.



arroz branco



arroz parabolizado



arroz integral

## Tipos mais comuns de arroz

*O arroz mais popular do Brasil é o branco ou polido, com grãos translúcidos e sabor suave. Ao ser beneficiado, ele perde os dois revestimentos que protegem seus grãos. Por isso, tem menor valor nutritivo e menos fibras do que o integral. Este, por sua vez, tem sabor acentuado e grãos ricos em fibras e nutrientes porque mantém a casca externa e o farelo. O arroz integral exige mais tempo e maior quantidade de água para cozinhar do que o polido. Outro tipo comum é o parabolizado, que é pré-cozido com casca, de modo a preservar os nutrientes. Dispensa óleo e não precisa ser refogado.*

## ARROZ AO FORNO

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 200g de peito de peru picado
- 50g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 lata de milho verde
- 1 tablete de Caldo MAGGI® de Carne
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo:

Coloque a manteiga, o arroz, o peito de peru, as azeitonas e o milho em um recipiente refratário retangular médio (20 x 30cm). Ferva três xícaras (chá) de água e dissolva o Caldo MAGGI. Regue o conteúdo do refratário e misture. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos. Quando o arroz estiver seco, retire-o do forno, mexa e sirva a seguir, polvilhado com o queijo ralado.

### Rendimento:

♥ 6 porções

## ARROZ MAGGI

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 tablete de Caldo MAGGI® de Galinha

### Modo de preparo:

Escolha um arroz de boa qualidade, de grãos longos ou médios e com pouca quebra (tipos 1 ou 2). Lave-o em água corrente (até que esta saia transparente) e escorra-o bem, deixando-o secar no próprio escorredor. Em uma panela média aqueça o óleo. Junte o arroz e refogue muito bem até ficar seco e brilhante. Adicione duas xícaras (chá) de água fervente, o Caldo MAGGI e misture bem. Assim que ferver, diminua o fogo, destampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até secar a água do cozimento (até que se formem alguns “furinhos” na superfície). Desligue o fogo, tampe a panela por cerca de 10 minutos para que o arroz termine o cozimento em seu próprio vapor. Sirva.

### Rendimento:

- ♥ 4 porções



## Variações

♥ Junte ao arroz já refogado 1 xícara (chá) de ervilha fresca, adicione o Caldo MAGGI e deixe cozinhar. Quando secar a água do cozimento, junte 3 colheres (sopa) de queijo ralado, misture e deixe o arroz terminar o cozimento em seu próprio vapor. Polvilhe salsa picada e sirva a seguir.



♥ Junte meia lata de milho verde, 1 colher (sopa) de manteiga e 1 colher (sopa) de salsa picada ao arroz cozido.

## Dicas

- ♥ No lugar do Caldo MAGGI, junte à água do cozimento 1 stick de Meu Segredo MAGGI para cada xícara (chá) de arroz. Ele ficará saboroso e com uma cor especial.
  - ♥ A água fervente diminui o tempo de preparo e permite que o arroz cozinhe por igual.
  - ♥ Você pode preparar a receita dobrada de arroz e congelar o que não vai utilizar. Para congelar, distribua o arroz cozido e resfriado entre alguns recipientes com tampa, embale e etiquete. Leve ao freezer ou
- dúplex por até 3 meses. Para descongelar, deixe-o de véspera em geladeira.
- ♥ Prepare o Arroz MAGGI no micro-ondas: em um recipiente refratário alto coloque 2 xícaras (chá) de água e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 7 minutos. Retire do forno, adicione o óleo, o arroz, o Caldo MAGGI e misture bem. Volte ao micro-ondas tampado em potência alta por cerca de 13 minutos. Misture e deixe em tempo de espera de 6 minutos.

# Feijão

Um, dois, feijão com arroz. Este é um casamento que deu certo e ninguém conseguirá separar esta dupla perfeita e nutritiva. Tal qual o arroz, o feijão também pode ocupar o papel principal da cena. Confira!

## Tipos mais comuns de feijão



**Feijão Preto** - de grãos miúdos e cor preta, é um ingrediente típico da feijoada e muito popular nas regiões Sul e Sudeste do país.



**Feijão Carioca** - de grãos miúdos, cor creme com estrias marrons, apresenta grãos grandes após o cozimento, produzindo um ótimo caldo. É um dos tipos de feijão mais consumidos pelos brasileiros.



**Feijão Branco** - de grãos alongados e claros, é usado em sopas, saladas e cozidos.



**Feijão Rosinha** - de grãos beges e miúdos, possui sabor e textura delicados, sendo indicado para o preparo de cozidos.

## TUTU DE FEIJÃO

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido sem tempero
- 1 xícara (chá) de caldo de feijão
- 1 tablete de Caldo MAGGI® de Carne
- 3 colheres (sopa) de farinha de mandioca

### Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo, junte o feijão, o caldo de feijão e o Caldo MAGGI. Amasse alguns grãos e deixe ferver. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, até obter consistência de pirão mole. Sirva com linguiça, arroz e legumes cozidos.

### Rendimento:

- ♥ 6 porções





## FEIJÃO BEM TEMPERADO

### Ingredientes:

meio quilo de feijão cru

(aproximadamente 1 xícara  
e meia de chá)

3 tabletes de Caldo MAGGI® de Bacon

### Modo de preparo:

Escolha os grãos, eliminando pedrinhas, grãos quebrados e palhas. Lave-os em água corrente e deixe-os de molho por cerca de 3 horas. Escorra e cozinhe em panela de pressão, coberto com água (aproximadamente 2 litros) por cerca de 30 minutos, após a fervura. Assim que estiver cozido, retire uma concha do feijão, amasse com as costas da concha ou um garfo e acrescente ao feijão restante. Junte o Caldo MAGGI e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até que o caldo do feijão engrosse. Sirva

### Rendimento:

♥ 6 porções

## Dicas

- ♥ Para cada meio quilo de feijão cru, utilize 3 tabletes de Caldo MAGGI®.
- ♥ Geralmente cozinha-se uma porção grande de feijão, uma vez que seu preparo requer um pouco mais de trabalho. Congele-o já cozido em porções para consumo em uma refeição e descongele apenas a quantidade necessária.
- ♥ Para congelar, embale e etiquete o feijão pronto e frio e leve ao freezer ou duplex por até 3 meses. Descongele-o em geladeira.



## Variação

- ♥ Acrescente ao feijão cozido 1 xícara (chá) de abóbora cozida e picada. Junte 1 colher (sopa) de salsa picada e sirva a seguir.



Os ovos são responsáveis por nos fornecer proteína, importante nutriente para a manutenção da saúde. São parte indispensável de diversos cardápios e receitas – sendo a omelete uma das mais conhecidas, práticas e saborosas.

# Omelete

## Uma omelete perfeita

- ♥ Quebre os ovos, um a um, e coloque em uma tigela. Para ter uma omelete mais fofinha, acrescente uma colher (sopa) de leite para cada ovo.
- ♥ Bata levemente os ovos e os temperos com um garfo ou batedor de arame. Não é necessário bater demais os ovos, pois a omelete pode ficar dura. Reserve.
- ♥ Para preparar a omelete, dê preferência à frigideira antiaderente e utilize uma espátula larga de plástico. Derreta a manteiga na frigideira, junte os ovos batidos, distribua por igual e abaixe o fogo.



- ♥ Deixe a omelete dourar suavemente, levantando as bordas com uma espátula para que o ovo cru, ainda líquido, escorra para baixo e também doure.
- ♥ Quando estiver quase seco, dobre a omelete ao meio, com auxílio da espátula.
- ♥ Retire da frigideira e sirva a seguir.





## OMELETE DE FORNO

### Ingredientes:

4 ovos  
1 lata de atum, escorrida  
100g de mussarela picada  
1 lata de seleta de legumes, escorrida  
meia xícara (chá) de cebola picada  
meia xícara (chá) de leite  
meia colher (sopa) de **Fondor MAGGI®**  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (chá) de fermento em pó  
4 colheres (sopa) de salsa picada  
óleo para untar

### Modo de preparo:

Em um tigela, bata ligeiramente os ovos e junte os ingredientes restantes. Coloque em um recipiente refratário redondo untado (25cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva quente ou fria.

### Rendimento:

♥ 4 porções

## OMELETE EXPRESSA

### Ingredientes:

5 ovos  
5 colheres (sopa) de leite  
2 colheres (sopa)  
de cebolinha verde picada  
meia colher (sopa)  
de **Fondor MAGGI®**  
1 colher (sopa) de manteiga

### Modo de preparo:

Em uma tigela, bata bem os ovos com o leite, a cebolinha e o **Fondor MAGGI** e reserve. Em uma frigideira grande, derreta metade da manteiga. Despeje metade dos ovos batidos e abaixe o fogo. Deixe a omelete dourar suavemente, levantando as bordas com uma espátula para que a parte líquida também doure. Quando estiver quase seca, dobre a omelete ao meio, retire da frigideira e coloque em um prato aquecido. Repita esta operação com os ovos restantes e sirva a seguir.

### Rendimento:

♥ 2 porções

## Variações

- Acrescente 1 cebola picada e 1 colher (sopa) de salsa picada aos ovos batidos.
- Acrescente meia xícara (chá) de presunto picado e meia xícara (chá) de mussarela picada aos ovos batidos.



Aos vencedores, as batatas! Fritas, cozidas, assadas. Inteiras, fatiadas, amassadas... Poucos alimentos oferecem tamanha variedade de preparo. Cada qual com sua textura e paladar - mas sempre muito saboroso.

# Batata

Existem diversos tipos de batatas, mas as mais comuns são a inglesa e a holandesa, com alto teor de água são indicadas para o cozimento, preparo de massas, purês e tortas. Para frituras ou nhoque, as melhores são as mais farinhentas e com menor teor de água. Para comprá-las e conservá-las é fácil, basta seguir algumas dicas:

- ♥ Elas devem ter tamanhos uniformes, cascas lisas e amarelas, e serem firmes à pressão. Os brotos na superfície das batatas são sinal de envelhecimento.
- ♥ As batatas podem ser vendidas lavadas e escovadas, ou ainda com terra – quando devem ser escovadas e lavadas antes de serem utilizadas.
- ♥ As batatas devem ser armazenadas em local seco e arejado, longe da luz e protegidas dos insetos. Preferencialmente, disponha-as espalhadas, para evitar germinação das que estiverem por baixo.
- ♥ No mercado existem batatas congeladas e embaladas a vácuo, o que permite maior uniformidade e melhor qualidade do ingrediente.

## BATATA FRITA COM FONDOR

Descasque as batatas e corte-as em palitos. Enquanto isso, aqueça bem o óleo em uma frigideira de bordas altas ou panela de fundo largo. Quando estiver bem quente, coloque a batata aos poucos e deixe fritar até que doure. Retire com uma escumadeira, coloque sobre papel absorvente para escorrer o excesso de gordura. Passe as batatas fritas para uma travessa, polvilhe com Fondor MAGGI® e sirva a seguir.





## PURÊ DE BATATA

### Ingredientes:

meio quilo de batata  
2 colheres (sopa) de manteiga  
meia xícara (chá)  
de leite quente  
meia colher (sopa)  
de Fondor MAGGI®

### Modo de preparo:

Descasque as batatas e cozinhe-as em água fervente até que estejam macias. Escorra-as e passe-as pelo espremedor enquanto estiverem quentes. Coloque a batata espremida em uma panela, junte a manteiga e o leite bem quente e bata vigorosamente com uma

colher, até deixar a mistura bem lisa e cremosa. Tempere com o Fondor MAGGI e continue mexendo em fogo baixo por mais 5 minutos. Sirva a seguir.

### Rendimento:

♥ 2 porções

## Dicas

- ♥ Para o purê de batata ficar bem leve, é indispensável que o leite esteja quente no momento do preparo.
- ♥ Para fazer um purê colorido substitua metade das batatas pela mesma quantidade de cenoura.



## BAKED POTATOES AO REQUEIJÃO

### Ingredientes:

3 batatas grandes, de tamanhos uniformes  
sal a gosto  
meio copo de Requeijão Cremoso NESTLÉ®  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo:

Escove e lave bem as batatas. Embrulhe-as uma a uma em papel de alumínio. Coloque-as em uma assadeira e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 1 hora (ou até ficarem macias, ao espetar um garfo). Descubra parcialmente a batata, fazendo um bercinho com o papel de alumínio. Dê dois cortes profundos, formando uma cruz na batata; comprima as duas extremidades para abrir um buraco. Polvilhe sal e sirva recheado com o Requeijão, misturado com a salsa e o queijo parmesão.

### Rendimento:

♥ 3 batatas

## Dica

- ♥ Se desejar, junte ao Requeijão 100g de champignons em conserva, fatiados (cerca de 1 xícara de chá) ou 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado e salsa picada.

As verduras são fontes de vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Por isso – e por oferecerem muitas opções deliciosas de preparo – não podem faltar no cardápio diário da família!

# Verduras

## Tipos mais comuns de verduras

Há diferentes tipos de verduras e também são numerosas suas formas de preparo. Elas podem ser consumidas frescas, cozidas, assadas, em sucos ou gratinadas, dependendo de suas características.

Alface lisa



Rúcula



Alface crespa



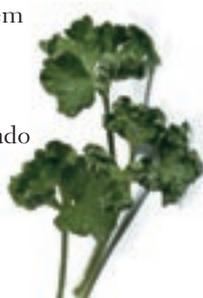
Agrião



## Diferentes tipos de ervas

As ervas são plantas utilizadas para aromatizar uma receita. Geralmente são flores ou folhas de plantas, e podem ser encontradas frescas ou secas. As ervas secas possuem aroma mais forte que as frescas, devendo ser utilizadas com cautela. Veja quais são as ervas mais conhecidas e utilizadas:

**Salsa lisa** - é a erva mais utilizada na cozinha, está presente em saladas, peixes, assados, legumes, entre outros. Tem sabor mais acentuado que a salsa crespa.



**Salsa crespa** - outro tipo de salsa, mais bonita, é geralmente utilizada na decoração de pratos.

**Cebolinha** - pertencente à mesma família da cebola, porém tem sabor mais delicado. É usada em molhos, omeletes, sopas, legumes cozidos, bolinhos salgados e saladas.

**Alecrim** - usado como tempero para carnes e aves, molhos, sopas e cozidos, tem sabor intenso e adocicado.

**Manjericão** - existem muitas variedades de manjericão. Ele

combina bem com saladas, massas, molhos de tomate, carnes, ovos e aves, usado para aromatizar óleos e vinagres.

**Sálvia** - de aroma delicado, a sálvia não deve ser utilizada com outras ervas. É utilizada no preparo de carnes, aves, peixes, vegetais, saladas, ovos, queijos e marinadas.

**Hortelã** - também chamada de menta, esta erva é bastante utilizada no preparo de carne de porco ou carneiro, saladas, molhos, em doces, licores e chás.

## SALADA DIA A DIA

### Ingredientes:

#### Salada:

4 folhas de alface  
2 folhas de acelga  
1 pepino em rodela  
1 cenoura ralada  
meia xícara (chá) de tomate  
cereja cortado ao meio

#### Molho:

1 pote de **Iogurte Natural Integral NESTLÉ®**  
meia colher (sopa) de azeite  
1 colher (chá) de mostarda  
1 colher (chá) de **Fondor MAGGI®**  
1 colher (sopa) de salsa picada

### Modo de preparo:

#### Salada:

Lave bem a alface e a acelga em água corrente. Rasgue as folhas e disponha em uma travessa. Distribua as rodela de pepino, a cenoura ralada e as metades de tomate sobre as folhas e reserve.

#### Molho:

Em uma tigela, misture o Iogurte com o azeite, a mostarda, o Fondor MAGGI e a salsa.

Sirva o molho com a salada.

### Rendimento:



Alface americana



Alface romana



Escarola



Endívia



## Como comprar, lavar e conservar verduras

Graças aos métodos de cultivo e de transporte, há poucas diferenças entre as estações do ano quanto à disponibilidade de hortaliças, havendo portanto no mercado verduras disponíveis o ano todo. Apesar disso, o ideal é sempre utilizar verduras frescas e da estação. Siga sempre alguns cuidados ao comprá-las e prepará-las:

- Na hora da compra, verifique se as verduras estão mantidas sob refrigeração, não estão amassadas, não há manchas escuras ou amareladas ou com sinais de insetos.
- Chegando em casa, retire as verduras de suas embalagens, lave-as em água corrente e seque-as.
- Guarde em recipiente com tampa, na geladeira.
- Corte ou rasgue as folhas somente momentos antes de prepará-las, pois podem murchar e escurecer depois de cortadas.

## Dicas

- ♥ Quando cortar as pontas do pepino, esfregue-as para retirar o sabor amargo.
- ♥ Se preferir, prepare um molho misturando bem 2 colheres (sopa) de azeite, 1 colher (sopa) de suco de limão e 1 colher (chá) de Fondor MAGGI. Este molho vai bem com vários tipos de salada!



Garantindo até uma refeição completa, as massas só exigem uma boa dose de criatividade na preparação dos molhos. As inumeráveis combinações de sabor, cor e aroma irão conquistar até os mais exigentes.

# Massas

Preparar uma massa é muito simples. Basta seguir alguns passos e receber elogios pelo seu prato:

♥ O termo “al dente” indica, nas receitas de macarrão, o ponto ideal de cozimento da massa. Ou seja: depois de cozido, ele deve oferecer resistência ao ser mordido.

- ♥ O macarrão deve ser cozido em água fervente e abundante. Coloque 1 litro de água para cada 100g de massa. Assim, o macarrão ficará soltinho.
- ♥ O uso de temperos como cebola, cravo-da-índia, louro e azeite, colocados na água do cozimento, confere à massa sabor e aromas especiais.

## Molhos Variando o Cardápio MAGGI®

As cozinheiras iniciantes e aquelas que exigem praticidade e rapidez na cozinha podem contar com a NESTLÉ e sua linha de molhos Variando o Cardápio MAGGI®. São 6 opções de molhos (4 Queijos, Bolonesa, Branco e Madeira) que oferecem à família pratos diferenciados e especiais – em questão de minutos!

## Tipos mais comuns de massas

Existem as massas secas e as frescas. Ambas saborosas, podem ser encontradas em diversos formatos, cores e recheios:

**Massas longas** - para serem utilizadas no preparo de macarronadas, com molhos mais cremosos e envolventes. Exemplos: espaguete (spaghetti), talharim (tagliarini) e fettuccine (fettuccine).



**Massas curtas** - devem ser utilizadas com molhos mais encorpados, ou ricos em ingredientes em pedaços. Exemplos: gravatinha (farfalle), pena (penne) e caramujo. Algumas variedades, menores, são muito utilizadas no preparo de sopas.



**Massas recheadas** - as mais comuns são: ravióli (ravioli) e capelete (capelletti).



## MACARRÃO À FIORENTINA

### Ingredientes:

meio maço de espinafre limpo e lavado  
250g de macarrão farfalle  
meia colher (sopa) de sal  
1 fio de azeite  
1 colher (sopa) de manteiga  
meia xícara (chá) de queijo prato ralado  
meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 caixinha de **Creme de Leite NESTLÉ®**  
queijo parmesão ralado para polvilhar

### Modo de preparo:

Coloque o espinafre lavado em uma panela de fundo largo tampada e, em fogo brando, deixe-o cozinhar em seu próprio suco. Quando estiver macio, retire-o do fogo, esprema, pique bem e reserve. Leve ao fogo uma panela com dois litros e meio de água, sal e azeite. Assim que a água ferver, junte o macarrão, mexendo de vez em quando por cerca de 10 minutos ou até ficar “al dente”. Enquanto isso, derreta a manteiga em outra panela, junte o espinafre reservado e os queijos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem e despeje o Creme de Leite, mexendo sempre, sem deixar ferver. Escorra o macarrão, passe-o para uma travessa e adicione o creme de espinafre. Polvilhe o queijo parmesão e sirva a seguir.

### Rendimento:

♥ 3 porções

## Dicas

- ♥ Querendo, substitua o espinafre por uma lata de ervilhas em conserva, escorridas.
- ♥ O termo “à fiorentina” se refere a pratos que têm em comum a utilização do espinafre, geralmente um creme de origem francesa à base de espinafre, muito utilizado como acompanhamento de peixes e massas.



## MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO

### Ingredientes:

250g de macarrão espaguete  
meia colher (sopa) de sal  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
2 dentes de alho espremidos  
meia colher (sopa) de **Fondor MAGGI®**  
1 colher (sopa) de salsa picada  
queijo parmesão ralado para polvilhar

### Modo de preparo:

Leve ao fogo uma panela com dois litros e meio de água e o sal. Assim que ferver, junte o macarrão, mexendo de vez em quando com um garfo, e cozinhe até ficar “al dente”. Enquanto isso, aqueça o azeite em uma frigideira e doure o alho. Escorra o macarrão, passe-o para uma travessa e misture o azeite temperado, o Fondor MAGGI e a salsa. Polvilhe o queijo parmesão e sirva a seguir.

### Rendimento:

♥ 3 porções

## Dicas

- ♥ Doure o alho cuidadosamente no azeite, pois ele queima com facilidade.
- ♥ Se desejar, junte ao macarrão cozido 3 tomates sem pele e sem sementes, em cubinhos, e 1 colher (sopa) de folhas de manjericão.



# Frango

Alimento dos mais versáteis, o frango permite uma série de receitas que, uma vez aprendidas, permitem a você variar e criar à vontade na cozinha.

## Como comprar e cortar o frango



Ao comprar frango fresco ou refrigerado, observe a carne: deve ser firme e elástica. Sendo frango inteiro, aperte o osso do peito: se estiver flexível, a ave é jovem, tenra. Já o frango congelado deve estar em um só bloco, bem embalado. Aves com cerca de 1 quilo são mais tenras; as de maior peso têm carne mais rija.



Corte o frango cru pelas juntas; isso dá 8 pedaços. Mais as laterais do peito, são 10 partes, usadas em ensopados e molhos. Para fazer frango frito, “sauté” ou à caçadora, divida cada pedaço em dois. Para retirar os filés, abra o peito e a peça que vai da coxa à sobrecoxa.



Para stroganoffs, fricassês, molhos, recheios e picadinhos, prefira o peito ou o filé de coxa. Faça tiras a partir do peito inteiro ou filés, corte em 3 e pique as partes em tiras, em sentido perpendicular às fibras.

## FRANGO COM LARANJA

### Ingredientes:

1 tablete de **Caldo MAGGI® de Galinha**  
1 colher (sopa) de manteiga, derretida  
meio quilo de peito de frango  
meia xícara (chá) de suco de laranja  
1 colher (sopa) de salsa picada

### Modo de preparo:

Misture bem com um garfo o Caldo MAGGI com a manteiga, até obter uma pasta. Besunte o frango com esta pasta. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos (ou até dourar ligeiramente). Regue com o suco de laranja e leve novamente ao

forno até dourar bem (por cerca de 20 minutos). Retire do forno, passe o frango para uma travessa e conserve em local aquecido. Leve a assadeira ao fogo forte e deixe o restante do molho ferver bem, raspando com uma colher o fundo da assadeira

até que o molho encorpe. Salpique a salsa picada sobre o frango e sirva com o molho, à parte.

### Rendimento:

♥ 2 porções





## FRANGO ENSOPADO

### Ingredientes:

meio quilo de frango em pedaços  
(coxa ou sobrecoxa)  
suco de meio limão  
1 colher (sopa) de azeite  
1 cenoura cortada em rodela fina  
1 tablete de **Caldo MAGGI® de Galinha**  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
meia xícara (chá) de vagem picada  
1 cebola pequena, em rodela  
meio alho-poró cortado em rodela fina  
1 colher (sopa) de salsa picada

### Modo de preparo:

Retire a pele, lave os pedaços de frango e regue com o suco de limão. No azeite quente, junte a cenoura, os tabletes de Caldo MAGGI e meia xícara (chá) de água e mexa bem para dissolvê-los. Polvilhe a farinha de trigo, aos poucos, e acrescente uma xícara (chá) de água, sempre mexendo até dissolver a farinha. Tampe a panela e cozinhe até que o frango esteja macio. Adicione a vagem, a cebola, o alho-poró e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.

Quando os legumes estiverem macios, retire do fogo, misture a salsa e sirva a seguir.

### Rendimento:

♥ 2 porções

---

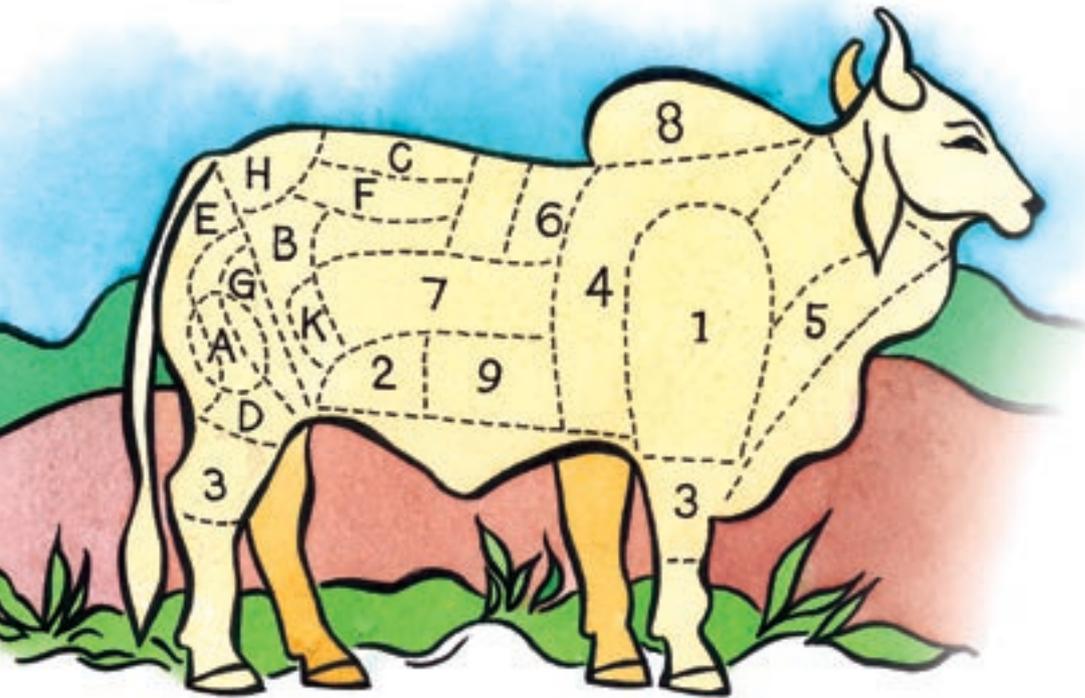
## Dica

♥ Para congelar filés de frango, intercale-os com filme plástico, em um recipiente com tampa. Assim, você pode descongelar quantos filés quiser de cada vez.

---

# Carnes

Suculentas e nutritivas. É uma presença que faz a diferença na elaboração de um cardápio completo – e irresistível!



## Cortes de carne bovina

*Carnes de primeira:* são bem macias e precisam de menos tempo de cozimento. Ideais para bifes e assados.

A Coxão mole

B Alcatra

C Contrafilé

D Coxão duro

E Lagarto

F Filé mignon

G Patinho

H Picanha

K Maminha

*Carnes de segunda:* são as retiradas da parte dianteira. Ideais para moer, para ensopados e assados de panela.

1 Paleta

2 Fraldinha

3 Músculo

4 Acém

5 Peito

6 Filé de costela

7 Aba e capa de filé

8 Cupim

9 Ponta de agulha ou costela

♥ Os melhores cortes para preparo de bifes são contra-filé, alcatra, coxão mole e filé mignon.

♥ Chama-se medalhão bifes de formato redondo ou oval e de espessura média.

♥ Chama-se escalope bifes finos feitos no sentido transversal das fibras da carne.

♥ Se desejar, congele os bifes intercalando-os com filme plástico, em um recipiente com tampa. Assim, você pode descongelar quantos filés quiser de cada vez.



## Pontos de cocção



**Mal Passada:** a carne fica macia e esponjosa, e o interior, vermelho. Se perfurada com um garfo, é possível notar um suco vermelho se acumulando na superfície.



**Ao Ponto:** a carne oferece resistência ao ser pressionada. A parte externa está tostada, mas o centro ainda permanece rosado.



**Bem Passada:** a carne fica completamente cozida, sua textura é firme e sua coloração escura.

## BIFE DE MARINHEIRO

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 bifes de coxão mole, pequenos
- 2 tomates em rodelas
- 1 cebola em rodelas
- 2 batatas grandes, em rodelas
- 1 tablete de **Caldo MAGGI® de Carne**
- meio copo de vinho branco seco

### Modo de preparo:

Coloque uma colher (sopa) de azeite em uma panela de fundo largo. Distribua uma camada de bifes, uma de tomate, uma de cebola e uma de batata. Dissolva o Caldo MAGGI em meia xícara (chá) de água fervente. Acrescente o vinho e misture bem. Espalhe metade deste líquido sobre as camadas da panela. Regue com um pouco do azeite restante. Repita mais uma vez as camadas, junte o resto do líquido e torne a regar com o azeite. Tampe a panela e leve ao fogo baixo por aproximadamente 40 minutos. Sirva.

### Rendimento:

- ♥ 2 porções

## D i c a

- ♥ Esta receita é ótima para quem não gosta de frituras, e tem um resultado delicioso.



## BIFE GRELHADO

### Ingredientes:

4 bifés de contra-filé  
azeite para pincelar  
3 dentes de alho picados  
meia colher (sopa) de **Gril MAGGI®**

### Modo de preparo:

Preaqueça uma grelha ou frigideira em fogo alto. Pincele os bifés com azeite, tempere-os com o alho e o **Gril MAGGI**. Toste os filés de um lado, e quando estiver dourado, vire-os para grelhar do outro lado.

### Rendimento:

♥ 2 porções



## Variação 1

Para um bife incrementado, depois de grelhar, reserve-o aquecido. Na mesma frigideira, junte 1 cebola picada, 2 tomates sem pele e sem sementes picados, 1 cenoura ralada e meia xícara (chá) de vinho tinto. Refogue bem, despeje esta mistura sobre os bifés, polvilhe orégano e sirva a seguir.



## Variação 2

Para um molho de mostarda, reserve os bifés aquecidos. Na mesma frigideira, junte 1 tablete de **Caldo MAGGI® de Carne** dissolvido em meia xícara (chá) de água fervente e deixe ferver. Abaixar o fogo, junte 2 colheres (sopa) de mostarda, meia lata de **Crema de Leite NESTLÉ®**, 1 colher (sopa) de salsa picada e misture bem. Despeje o molho sobre os bifés e sirva com legumes na manteiga.

Com afeto e um pouco de açúcar, é a melhor maneira de encerrar uma refeição. O afeto, com certeza, é garantido pelos recém-casados e o açúcar, pelas sobremesas de frutas ou doces.

# Sobremesas



## CREME DE MARACUJÁ

### Ingredientes:

1 lata de Leite MOÇA®  
a mesma medida (da lata)  
de suco de maracujá  
1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®

### Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o Leite MOÇA, o suco de maracujá e o Creme de Leite. Bata até ficar cremoso. Coloque em taças, decore e leve à geladeira até o momento de servir.

### Rendimento:

♥ 8 porções

## Dicas

- ♥ Para se obter a medida da lata de suco de maracujá (fruta), devemos usar cerca de meio quilo de maracujá e bater as sementes no liquidificador com meia xícara (chá) de água, ligando e desligando algumas vezes para que se separe a semente da polpa, passando por uma peneira em seguida.
- ♥ O creme de maracujá pode transformar-se em mousse; para isso, misture delicadamente a ele 3 claras batidas em neve, acrescidas de 2 colheres (sopa) de açúcar.

## Frutas

Nem só de doces vivem as sobremesas. As frutas – muito saudáveis e parte importante de uma alimentação equilibrada – devem sempre fazer parte das listas de compras. Elas dispensam grandes preparos, mas alguns cuidados são necessários.

**Maçãs, peras ou pêssegos:** devem ser lavados, servidos inteiros e com faca, para serem descascados.

**Laranja, manga ou mamão:** devem ser picados e servidos gelados.

**Melão e melancia:** deve ser servido fatiado, com a polpa separada e apoiada sobre a casca.



## MOUSSE DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®  
1 tablete de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Meio Amargo picado (200g)  
3 claras  
3 colheres (sopa) de açúcar  
raspas de chocolate para decorar

### Modo de preparo:

Aqueça o Creme de Leite em banho-maria. Junte o Chocolate e mexa até que fique completamente dissolvido. Reserve. Em uma batedeira, bata as claras em neve firme. Adicione, aos poucos, o açúcar. Misture levemente ao creme de Chocolate. Coloque em taças e leve à geladeira por cerca de 3 horas. Decore com raspas de chocolate.

### Rendimento:

♥ 6 porções

## CREME DE MORANGO E SUSPIROS

### Ingredientes:

meio quilo de morangos  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de conhaque  
meia lata de Creme de Leite NESTLÉ®  
2 xícaras (chá) de suspiros

### Modo de preparo:

Lave, limpe e esmague levemente os morangos com garfo (reservando alguns para decorar). Junte o açúcar, o conhaque e o Creme de Leite e misture bem. Quebre alguns suspiros e misture-os ao creme de morangos. Coloque em taças individuais ou em um recipiente refratário e decore com os morangos reservados intercalados de suspiro. Sirva gelado.

### Rendimento:

♥ 4 porções





## BANANA DOURADA

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de açúcar  
3 bananas-nanicas cortadas no sentido do comprimento  
canela para polvilhar  
meia colher (sopa) de suco de limão  
raspas da casca de limão  
1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®

### Modo de preparo:

Leve o açúcar ao fogo baixo para caramelizar em uma frigideira ou panela baixa de fundo largo. Acrescente duas colheres (sopa) de água quente, mexa bem e disponha as bananas sobre o caramelo. Polvilhe a canela, junte o suco de limão e as raspas e mantenha em fogo baixo até que as bananas estejam caramelizadas. Retire do fogo, cubra com o Creme de Leite e sirva ainda quente.

### Rendimento:

♥ 3 porções

## LARANJA VESTIDA DE FESTA

### Ingredientes:

4 laranjas pêra ou Bahia, médias e maduras  
1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®  
meio tablete de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Meio Amargo, picado (100g)  
meia colher (sopa) de licor de laranja  
raspas da casca de laranja

### Modo de preparo:

Descasque as laranjas e retire toda a pele branca. Separe os gomos e retire as sementes. Reserve os gomos em geladeira cobertos por papel de alumínio. Coloque em um recipiente refratário o Creme de Leite e leve ao fogo em banho-maria até aquecer. Junte o Chocolate picado e mexa até obter um creme homogêneo. Junte o licor, mexa e reserve mantendo-o aquecido. Coloque no centro de um prato alguns gomos de laranja e sobre eles, uma porção de creme de Chocolate. Decore com as raspas da casca de laranja e sirva a seguir.

### Rendimento:

♥ 4 porções



## Dicas

- ♥ As laranjas podem ser substituídas por morangos frescos, pêssegos em calda ou sorvete.
- ♥ O licor de laranja pode ser substituído pela mesma quantidade de conhaque.



## BOLO PETELECO

### Ingredientes:

#### Massa:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio  
1 xícara (chá) de óleo  
2 ovos  
óleo para untar

#### Calda:

6 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**  
raspas da casca de laranja  
1 colher (chá) de manteiga

### Modo de preparo:

#### Massa:

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar, o Chocolate em Pó, o fermento e o bicarbonato; junte o óleo, os ovos e por último duas xícaras (chá) de água fervente. Despeje a massa em assadeira retangular (22 x 33cm) untada e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos.

#### Calda:

Em uma panela, misture os ingredientes com meia xícara (chá) de água e leve ao fogo baixo, deixando ferver até obter uma calda grossa. Retire do fogo e espalhe ainda quente sobre o bolo assim que retirá-lo do forno. Sirva.

### Rendimento:

♥ 28 pedaços

## Dicas

- ♥ Você pode cobrir o bolo com 2 tabletes de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Meio Amargo (400g) derretidos ou uma calda feita com meia xícara (chá) de açúcar de confeitiro, 2 colheres (sopa) Chocolate em Pó DOIS FRADES® e 2 colheres (sopa) de leite.
- ♥ Para congelar, deixe o bolo esfriar. Corte-o em quadrados e embale em filme plástico. Em seguida, coloque em um recipiente plástico com tampa, retire o ar, feche e etiquete. Na etiqueta, coloque as informações importantes como o nome da receita e a data em que foi congelado. Conserve no freezer ou duplex por até 3 meses.

# FAZ BEM SABER



Bem-estar é aquela sensação gostosa de simplesmente estar bem ou de estar com quem se gosta. Para proporcionar o que há de mais gostoso à mesa e tornar inesquecíveis os seus bons momentos, o Serviço Nestlé ao Consumidor presenteia você com receitas muito saborosas e de fácil preparo.

A missão do Serviço Nestlé ao Consumidor é atender e orientar consumidores e público em geral sobre alimentação e nutrição.

Se você desejar mais receitas ou informações sobre produtos Nestlé, entre em contato conosco: Caixa Postal: 21144  
CEP 04602-970; telefone: 0800-7702458;  
e-mail: falecom@nestle.com.br  
Visite nosso site: [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)