



Caderno

de

Receitas

Dona Ana

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhoría da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

GRUPO DO LEITE
3 AULA

Panqueca de Ricota

Ingredientes:

Massa: 2 ovos
2 xicaras (cha) leite
10 colheres (sopa) farinha de trigo
sal a gosto

Recheio: 200 gramas de ricota fresca amassada
100 gramas de mussarela ralada grossa
1/4 xicara (cha) de queijo tipo parmezaó ralado
1 ovo batido
salsa picada, sal e pimenta vermelha a gosto
noz moscada ralada a gosto.

Modo de Preparar:

1. Massa: Bater no liquidificador todos os ingredientes
2. Pincelar com oleo uma frigideira pequena e aquecer em fogo medio. Despejar pequena porcao de massa, fazer movimentos circulares com a frigideira para a massa cobrir o fundo. Deixar no fogo ate a beirada da massa soltar da frigideira, virar a panqueca com cuidado e fritar do outro lado. Reservar.
3. Recheio: Misturar bem todos os ingredientes.
4. Recheiar as panquecas, enrolar e servir simples ou cobertas com molho branco ou de tomates.

USE, DIARIAMENTE, ALIMENTOS DESTES GRUPOS:

GRUPOS	PORÇÕES	ALIMENTOS QUE PERTENCEM AO GRUPO
<p>GRUPO DO LEITE</p> <p>Contribuição principal: cálcio e proteínas</p>	<p align="center">PARA CADA IDADE UMA QUANTIDADE</p> <p>1 copo de leite é igual a <u>uma</u> porção. Crianças com menos de 9 anos: 2 a 3 copos. Adultos: 2 ou mais copos. Crianças entre 9 e 12 anos: 3 copos ou mais. Adolescentes: 4 copos ou mais. Gestantes: 3 copos ou mais. Mulheres que amamentam: 4 copos ou mais.</p>	<p>LEITE: "in natura", em pó, integral, desnatado, condensado, etc. DERIVADOS DO LEITE: coalhada, iogurte, queijos de todos os tipos (ricota, queijo fresco, queijo cremoso, prato, provolone e outros). <u>ATENÇÃO</u>: a manteiga não pertence a este grupo.</p>
<p>GRUPO DAS CARNES</p> <p>Contribuição principal: proteínas e ferro</p>	<p align="center">2 OU MAIS PORÇÕES</p> <p><u>Uma</u> porção é igual a 80 gramas de carne magra ou peixe, já pronta para servir. Isto equivale mais ou menos a: 1 bife ou 2 almôndegas ou 1 pedaço de frango ou 1 peixe pequeno ou 2 ovos ou 1 xícara de chá de feijão, ervilha ou lentilha, já prontos para servir.</p>	<p>CARNES DE: vaca, porco, aves, peixes, coelho, rã, etc. CARNES EMBUTIDAS E ENLATADAS: salsicha, paio, linguiça, presuntada, atum, sardinha, etc. MIÚDOS: fígado, rim, miolo, coração, bucho, etc. OVOS: todos eles, inclusive de peixe (ovas). GRÃOS QUE DÃO EM VAGEM: feijão de qualquer cor, ervilha, lentilha, grão de bico, soja e amendoim.</p>
<p>GRUPO DAS HORTALIÇAS E FRUTAS</p> <p>Contribuição principal: minerais, vitaminas e fibra vegetal</p>	<p align="center">4 OU MAIS PORÇÕES</p> <p><u>Uma</u> porção é igual a meia xícara de chá de hortaliças (couve, agrião, tomate, cenoura e outras) já prontas para servir ou <u>uma</u> xícara de chá de hortaliças cruas. Ou ainda, <u>uma</u> porção é igual a 1 banana ou 1 laranja ou 1 mexerica ou 1 goiaba, etc.</p>	<p>HORTALIÇAS DE FOLHAS (verduras): agrião, almeirão, alface, acelga, brócolos, couves, escarola, espinafre, repolho, rúcula, etc. HORTALIÇAS NÃO DE FOLHAS (legumes): abóbora (jerimum), abobrinha, aipim (macacheira), beterraba, batata, batata-doce, cará, couve-flor, ervilha torta, jiló, mandioquinha, nabo, pimentão, quiabo, rabanete, tomate etc. FRUTAS: abacaxi, abacate, banana, caqui, caju, figo, goiaba, laranja, mamão, mexerica, uva, etc.</p>
<p>GRUPO DOS PÃES E CEREAIS</p> <p>Contribuição principal: hidratos de carbono</p>	<p align="center">5 OU MAIS PORÇÕES</p> <p><u>Uma</u> porção é igual a meio pãozinho ou 2 fatias de pão de forma. Ou ainda, é igual a meia xícara de chá de cereal em flocos ou 3/4 de xícara de chá de arroz, polenta ou macarrão, já pronto para servir.</p>	<p>PÃES DE TODOS OS TIPOS: integral, de centeio, de fubá, de forma, pãezinhos salgados e doces, roscas, broas, bolachas. MACARRÃO: espaguete, talharim e outros. FARINHAS: de trigo, de arroz, de milho, fubá, araruta, polvilho. CEREAIS: em flocos, aveia, arroz, canjica. <u>ATENÇÃO</u>: procure usar grãos e farinhas integrais ou enriquecidas com vitaminas e minerais.</p>

... E COMPLETE SUAS REFEIÇÕES COM OUTROS ALIMENTOS.

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhorias da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

Grupo das Hortaliças e Frutas
5 AULA

Torta de Escarola

Ingredientes:

Massa: 1/2 xícara (cha) de gordura vegetal
1/2 xícara (cha) de margarina
1 ovo (inteiro)
1 clara
1/2 xícara (cha) de leite gelado
1 colher (sobremesa) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
farinha de trigo mais ou menos 3 a quatro xícaras (cha)

Recheio: 1 pe de escarola
3 colheres (sopa) de óleo
1/2 cebola média picada
2 dentes de alho passados no espremedor
sal a gosto
1 colher (sopa) de maizena
1/2 xícara (cha) de leite
1 lata pequena de sardinha no óleo
2 ovos cozidos picados
2 colheres (sopa) de queijo ralado

Para pincelar: 1 gema misturada com 1 colher (cha) de óleo

Modo de preparar:

1. Massa: Misturar todos os ingredientes menos a farinha. Juntar a farinha aos poucos até formar uma massa macia. Amassar bem e deixar descansar de 20 a 30 minutos.
2. Recheio: Lavar a escarola, e escorrer toda a água, picar e refogar no fogo forte com óleo, cebola e alho. Temperar com sal, antes de retirar do fogo, juntar a maizena dissolvida no leite e deixar engrossar. Reservar.
3. Abrir com o rolo 3/4 da massa para forrar o fundo e as laterais de um pirex (tamanho médio) untado. Furar a massa com o garfo, colocar a escarola refogada, as sardinhas, os ovos picados e o queijo ralado.
4. Esticar o restante da massa, cobrir a torta e decorar a gosto. Pincelar com a mistura de gema e óleo.
5. Levar a assar em forno médio pré-aquecido.

NOTA: Pode-se usar sardinha em conserva preparada no CAD.

Sao Paulo, 20 de Abril de 1.989

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhoria da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

2 AULA

Bolo Salgado

Ingredientes!

Recheio! 1 lata pequena de sardinha
2 tomates sem pele picados
1/2 cebola picada
2 dentes de alho passados no espremedor
5 azeitonas picadas
1 lata de ervilhas
Cheiro verde picadinho
Sal e pimenta a gosto

Massa! 3 ovos
2 xicaras (cha) de leite
1 xicara (cha) de oleo
3 colheres (sopa) de queijo ralado
10 colheres (sopa) farinha de trigo
1 colher (cha) cheia de sal
1 colher (sopa) de fermento em po

1 1/2 receita

4 ovos

3 x. leite

1 1/2 x. oleo

... queijo ralado

15 colheres (sopa) farinha de trigo

1 1/2 colher (cha) sal

1 1/2 colher (sopa) fermento

Modo de Preparar!

1. Amassar a sardinha e misturar os demais ingredientes do recheio. Temperar com sal e pimenta. Reservar.
2. Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa, menos o fermento.
3. Adicionar o fermento e bater mais um pouco.
4. Colocar a metade da massa em assadeira untada e polvilhada com farinha.
5. Espalhar o recheio e cobrir com o restante da massa.
6. Assar em forno medio pre-aquecido.

Nota! Pode-se empregar sardinha em conserva preparada no CAD.

Sao Paulo, 11 de janeiro de 1.989

SERVICO SOCIAL DAS INDUSTRIAS
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhorias da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

Grupo de Hortaliças e Frutas
5 AULA

Salada de legumes com molho de Maionese

Ingredientes:

4 batatas grandes
2 cenouras medias
10 vagens
2 colheres (sopa) de vinagre ou suco de limao
1/2 cebola media bem batidinha
sal a gosto
molho de maionese quantidade suficiente

Para decorar: folhas de alface ou agriao
2 tomates firmes e algumas azeitonas se quiser

Modo de preparar:

1. Cozinhar as batatas com casca e inteiras em agua quente e sal.
2. Em outra panela cozinhar da mesma forma as cenouras e as vagens (nao cozinhar demais) .
3. Descascar e picar todas as hortaliças e temperar enquanto quente com vinagre ou suco de limao, cebola e sal.
4. Misturar 3 colheres de molho de maionese e enfeitar a gosto com folhas de alface, tomates e azeitonas.

NOTA: Preparar o molho de maionese na aula.

Maionese

- 2 ovos crus, gelados
- 1 c. (sobremesa)

Sao Paulo, 20 de Abril de 1.989

CURSO BASICO

Grupo das Carnes
4 AULA

Croquetes de Soja

Ingredientes:

- 1 xicara (cha) de soja crua (2 xicaras (cha) de soja cozida)
- 4 colheres (sopa) de oleo
- 2 dentes de alho passados no espremedor
- 1/2 cebola media picadinha ou ralada
- 2 tomates, sem pele picadinho
- sal e pimenta vermelha a gosto
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (mais ou menos)
- salsa picadinha, 1 clara
- farinha de rosca, quantidade suficiente
- oleo para fritar

Modo de Preparar:

1. Escolher e lavar a soja . Deixar de molho na agua pelo menos 8 horas.
2. Cozinhar com a mesma agua e 1 colher (sopa) de oleo na panela de pressao ate ficar macio (50 a 60 minutos).
3. Escorrer a agua e bater aos poucos no liquidificador ou passar na maquina de moer. Reservar. *(e' melhor amassar)*
4. Fazer um refogado com oleo, alho, cebola e tomates. Acrescentar a soja moida, temperar com sal e pimenta. Retirar do fogo e juntar as gemas, mexer bem.
5. Voltar ao fogo, adicionar aos poucos a farinha de trigo e mexer ate despregar do fundo da panela. Colocar a salsa e deixar esfriar.
6. Modelar os croquetes, passar na clara e depois na farinha de rosca.
7. Fritar no oleo quente.

NOTA: Em vez de fritar pode-se assar em forno medio.

Sao Paulo, 19 de Abril de 1.989

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhorias da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

Grupo das Carnes
4 AULA

Rocambole de Carne Moida

Ingredientes:

1/2 quilo de carne de 2 moida
1 ovo
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/2 cebola (media) bem picadinha
2 dentes de alho passados no espremedor
1/2 colher (sopa) rasa de sal
salsa picadinha a gosto
pimenta vermelha picadinha a gosto
farinha de rosca para polvilhar

Recheio: 100 gramas de presunto em fatias
100 gramas de mussarela em fatias

Para regar: 3 colheres (sopa) de oleo

Molho de Tomates: 2 colheres (sopa) de oleo
1/2 cebola media picada
1 dente de alho passado no espremedor
4 tomates maduros batidos no liquidificador
sal e pimenta a gosto
salsa picadinha

Modo de Preparar:

1. Misturar muito bem a carne, o ovo, farinha, cebola, alho, sal, salsa e pimenta.
2. Polvilhar farinha de rosca na folha de aluminio (mais ou menos de 30 a 35 cm), espalhar a massa de carne em formato retangular na espessura de 1 cm (mais ou menos), colocar o recheio e enrolar como rocambole com auxilio da folha de aluminio (deixar a emenda do rocambole na parte de baixo).
3. Colocar a assadeira juntamente com a folha de aluminio, regar a carne com 3 colheres de oleo e assar em forno medio pre-aquecido.
4. Servir simples ou com molho de tomate.
Molho de tomates: Refogar no oleo a cebola e o alho, quando dourados colocar os tomates e deixar no fogo fraco por 15 a 20 minutos. Temperar com sal, pimenta e uma pitada de acucar. Na hora de retirar do fogo acrescentar a salsa.

Sao Paulo, 19 de abril de 1.989

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhoría da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

7 AULA

Arroz a Indonesia

Ingredientes:

Arroz simples: 1 1/2 xicara (cha) de arroz
3 colheres (sopa) de oleo
1/4 cebola pequena picada
1 dente de alho passado no espremedor
sal a gosto
3 xicaras (cha) de agua quente
1 folha de louro

3 ovos
1/4 xicara (cha) de oleo
250 gramas de coxao mole ou patinho cortado em quadradinhos
1 cebola (grande) cortada em tiras
1 pimentao vermelho (grande) cortado em tiras
sal e pimenta vermelha a gosto
1 colher (cha) de noz moscada em po
1 colher (cha) de canela em po
Se quiser, 1 colher (cha) de paprica picante
1/4 xicara (cha) de salsa picada

Modo de preparar:

1. Escolher o arroz, lavar e escorrer toda agua.
2. Refogar a cebola e o alho no oleo, e quando comecar a dourar, colocar o arroz, o sal e mexer bem. Acrescentar a agua e a folha de louro, tampar a panela e, quando ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar, ate secar bem. Reservar.
3. Bater ligeiramente, os ovos com um pouco de sal e fazer varias omeletes finas, cortar em tirinhas e reservar.
4. Colocar o oleo (1/4 xicara) numa panela larga e grande, refogar a carne no fogo forte e temperar com sal e pimenta. Acrescentar a cebola e os pimentoes, refogar rapidamente (deixar "ao dente"), tempera com sal, pimenta, noz moscada, canela e paprica (se quiser).
5. Retira do fogo, acrescenta a salsa, a omelete picada e o arroz. Misturar e servir quente.

Nota: Esta preparacao pode ser feita com sobra de arroz.

Sao Paulo, 18 de janeiro de 1.989

PIZZA DE PALITO (congelamento por 6 meses (em aberto)).

Ingredientes:-

- 30 gr (ou 2 c (sopa) de fermento biológico
- 2 c (sopa) de óleo
- 100 gr margarina
- 1 c (sobremesa) sal
- 1 c (sobremesa) açúcar
- > (1) 2 xíc. (chá) leite morno
- 1 xíc. (chá) de água em temperatura ambiente
- 1 Kg farinha de trigo

Fazer uma esponja com o açúcar, o fermento, o leite morno, a água e 2 colheres de farinha de trigo. Deixe descansar (levedar) por 20 minutos. Acrescente a margarina, óleo, sal e farinha até soltar da mãos. Deixe descansar por 40 minutos, corte em discos pequenos, recheie e enrole em palitos de churrasco s/ponta, passe clara de ovo p/colar e leve p/assar por 15 minutos aproximadamente.

RECHEIO (ou a gosto)

- 500 gr mussarela ralada
- 1/2 xíc. queijo parmesão ralado
- molho de tomate
- presunto em tirinhas
- orégano

ARROZ DOCÊ DIFERENTE

- 1 Copo Comum de Arroz
- 2 copos de Água
- 1 Lata de Leite Condensado
- 1 Lata Creme de leite
- 5 Colheres de Açúcar
- 1 Litro de leite

Cozinhe o arroz com a água no fogo bem baixinho, quando secar acrescente o leite fervente, deixe cozinhar até ficar cremoso e então junto o leite condensado e o açúcar deixe ferver por 5 Minutos. Quando amornar coloque o creme de leite e misture bem.

È uma delícia !!!

Bo - esta pizza dispensa a espichada. É boa.
Experimente.

- 1 x. leite
- 1 ovo inteiro
- 1 colher chá sal
- 1 " " açúcar refinado
- 1 " " sopa margarina
- 1 e 1/2 x. de farinha de trigo
- 1 colher sopa rasa de fermento em pó

Bate todos os ingr. no liquidif. até borbulhar.

Despeje a mistura num repatório redondo para pizza, untado

Asse por 5 minutos na potência alta (100%) do microondas

Coloque a cobertura de sua preferência. Cubra com queijo e orégãos.

Leve novamente ao micro-ondas por 1m 30 seg. em potência alta (100%)

Sirva.

Pizza fofinha

6 pimentões vermelhos
1 xícara de açúcar
1 xícara de vinagre branco
2 xícaras de água com uma colherada cheia de sal

Cortar 6 pimentões vermelhos em cubinhos bem pequenos. Utilizar somente a casca vermelha. Tirar todas as sementes e partes brancas internas. Colocar os cubinhos de pimentão em água com sal e deixar de molho por algumas horas.

Depois de horas, tirar os pimentões da água salgada e escorrê-los bem. Atenção: não lavar os pimentões depois de retirá-los da água com sal. Eles devem ser apenas escorridos.

Em uma panela colocar os pimentões e adicionar o vinagre e o açúcar. Esperar ferver. Baixar o fogo e cozinhar em fogo brando até que líquido esteja espesso e tenha diminuído, ficando apenas um pouquinho de calda.

Para servir, colocar dois tabletes de Philadelphia (cream cheese) e por os pimentões ao redor e um pouquinho em cima do queijo.

Acho que no Brasil tem este Philadelphia, né? É um queijo cremoso, mas bem consistente, firme. Aqui há uns tabletes (iguais os que compramos de margarina). Se aí também existir, é o ideal.

Além de tudo fica bonito, devido ao vermelho intenso e branco contrastante do prato. É servido com torradinhas de cadapés ou similar.

Bem, se algum dia tiver um grupo de amigos visitando a casa e quiser fazer algo diferente, aí vai uma idéia.

Eu e o Wagner ficamos viciados. Mas só que eu ainda não fiz. Só comi o dela. Ela me explicou que o motivo de deixar o pimentão na água com sal é para que ele se desidrate um pouco, senão, quando se coloca para ferver sai tanta água que não dá o ponto.
Boa apetite!

Salada de Pimentão

- 6: pimentão vermelho.
- 1: batata pequena de massa favelada
- 1: capa de vinagre, (ou capa de suco de limão)
- 1/2: capa de óleo
- 3: folhas de louro
- 3: cebola pequena
- 6: dentes de alho
- 1: colher de sopa de açúcar
- 2: pimentão vermelho (opcional)
- sal a gosto

Bata tudo no liquidificador e levar a geladeira.

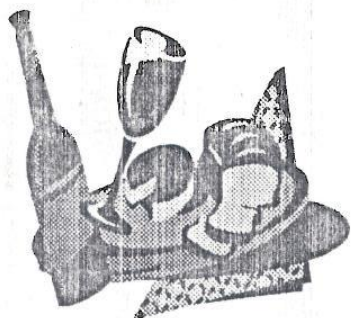
sexta-feira, 17 junho 1994

Molho pt Churrasco

- 250 ml. de óleo
- 250 ml. de vinagre
- 1 1/2 colher sal (1/2g)
- 1/2 colher açúcar (1/2g)
- 1 colher óleo
- 4 tomates
- 4 pimentas calabran ou
+ ou - 2 colher de molho de
pimenta caseira.

Bate tudo no liquidificador

13/11/94



FRANGO COM QUEIJO E ORÉGAMO

INGREDIENTES:

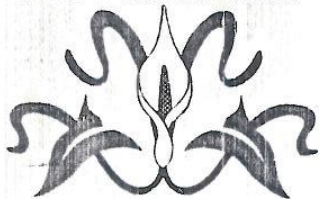
1 ½ KG DE FRANGO EM PEDAÇOS SAL , PIMENTA , 1 CEBOLA RALADA , 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA , 2 COPOS DE VINHO BRANCO SECO , 3 A 4 RAMOS DE ORÉGANO FRESCO , 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO , 1 LATA DE CREME DE LEITE NESTLÉ , 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO RALADO.

MODO DE PREPARO:

TEMPERE O FRANGO COM SAL, PIMENTA E CEBOLA. DERRETA 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA E FRITE O FRANGO DOURARANDO-O BEM. ACRECENTE O VINHO, O ORÉGANO, ABAIXE O FOGO E DEIXE COZINHAR EM FOGO BAIXO ATÉ A CARNE FICAR MACIA. SEPARO O FRANGO (CONSERVE-O EM LOCAL AQUECIDO) DO MOLHO. RESERVE EM OUTRA PANELA DERRETA 2 COLHERES DE (SOPA) DE MANTEIGA, ACRECENTE A FARINHA MEXENDO COM A COLHER DE PAU EM FOGO BAIXO E DEIXE ENGROSSAR LEVEMENTE JUNTE AO MOLHO RESERVADO (CERCA DE 1 XÍCARA DE CHÁ) JUNTE O CREME DE LEITE E RETIRE DO FOGO. COLOQUE O FRANGO NUMA REFRÁTARIA E CUBRA COM O MOLHO, POLVILHE QUEIJO RALADO E LEVE AO FORNO PARA GRATINAR, POR 15 MINUTOS. SIRVA A SEQUIR

DICA:

AO ACRECENTAR ORÉGANO FRESCO AMARRE OS RAMOS JUNTOS COM LINHA DE ALGODÃO BRANCA PARA ELIMINA-LOS. COM MAIS FACILIDADES APÓS O COZIMENTO.





Torta Quiche Loraine

INGREDIENTES

MASSA

• 07 colheres (sopa) de farinha de trigo • 02 colheres (sopa) de margarina BONNA • 01 gema • 01 colher (café) de sal.

RECHEIO

• BACON em fatias SEARA (12 fatias) • 01 cebola média • 1 1/2 colheres (sopa) de maisena • 01 xícara (chá) de leite • 01 colher de (chá) de sal • 01 copo de requeijão • 02 ovos.

MODO DE PREPARO

MASSA

Misturar a farinha, a margarina, a gema, e o sal, adicionando 03 colheres (sopa) de água, mexendo até obter massa homogênea.

RECHEIO

Frite 04 fatias de BACON SEARA, retire da frigideira, (escorra), esmigalhe e reserve. Doure a cebola bem batida na própria gordura do BACON, escorra e junte ao BACON esmigalhado e reserve.

Dissolva a maisena no leite, acrescente o sal e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, misture o requeijão, os ovos (previamente batidos), o BACON com a cebola e misture bem.

MONTAGEM

Unte uma forma redonda média com borda baixa e forre com a massa o fundo e a lateral. Cubra com o recheio, decore com o restante do BACON SEARA e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Tempo de preparo: 50 minutos.
Rendimento : 16 porções.



Gostinho de coisa boa.

1



ARROZ DOURADO
COM SALSICHA
SEARA
UM PRATO
PRÁTICO
COM GOSTINHO
IRRESISTÍVEL

2



VAMOS AOS INGREDIENTES:
12 SALSICHAS **SEARA** - 2 TABLETES DE CALDO DE GALINHA - 1 COLHER (CHA) DE AÇAFRÃO - 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA BONNA - 2 OVOS - 2 XÍCARAS (CHA) DE ARROZ - 7 COPOS DE COGUMELO EM CONSERVA - 25 AZEITONAS VERDES - 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO - 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA.

DISSOLVA O CALDO DE GALINHA, O AÇAFRÃO E A MARGARINA BONNA EM 2 COPOS DE ÁGUA FERVENTE E RESERVE.

3



BATA OS OVOS, JUNTE O ARROZ (LAVADO E ESCORRIDO), OS COGUMELOS CORTADOS EM FATIAS, AS SALSICHAS **SEARA** CORTADAS EM RODELINHAS. AS AZEITONAS DESCARDOADAS E EM FATIAS,...

... O QUEIJO RALADO E A SALSA PICADINHA. ACRESCENTE O CALDO DISSOLVIDO E MISTURE BEM. COLOQUE EM FORMA REFRACTÁRIA. TAMPE E LEVE EM FORNO MÉDIO, PRÉ-AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS.

4



5



TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RETIRE DO FORNO E DEIXE DESCANSAR ANTES DE SERVIR.

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES



ISSO É BOM
DEMAIS!

6



Gostinho de coisa boa.





Gostinho de coisa boa

“SUPER CACHORRO QUENTE SEARA”

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 10 minutos
Tempo de forno: 20 minutos

INGREDIENTES

- 8 salsichas **SEARA**
- 4 pães franceses
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado grosso
- 1 tomate picado em cubos
- 1 dente de alho bem amassado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de orégano
- pimenta do reino branca à gosto

MODO DE PREPARO

- Corte os pães franceses ao meio, sem separar as metades e retire bem os miolos.
- Misture a maionese, o queijo prato, o tomate, o alho, a pimenta do reino branca, a cebola e o orégano.
- Coloque 2 salsichas **SEARA** em cada pão e complete com o creme (não vale beliscar antes de ficar pronto!).
- Embrulhe cada sanduíche em papel alumínio e leve ao forno quente por 20 minutos.

Pronto. Mais uma delícia que você mesmo preparou.



Gostinho de coisa boa

“SANDUÍCHE DE PRESUNTO SEARA NO CAPRICHÓ”

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 10 minutos

INGREDIENTES

- 12 fatias de presunto **SEARA** (± 200 G)
- 8 fatias de pão preto ou integral
- 1 colher (sopa) de margarina BONNA
- 8 rodela de tomate
- 4 fatias grossas de queijo minas fresco
- 4 ramos de agrião
- 4 colheres (sobremesa) de geléia de morango

MODO DE PREPARO

- Prepare os sanduíches da seguinte maneira:
 - Pegue as fatias de pão preto, passe margarina BONNA à vontade.
 - Coloque 2 ou mais fatias de tomate e o queijo minas.
 - Coloque agora 3 fatias de presunto **SEARA** (Hum, que gostinho de coisa boa).
 - Junte 1 ramo de agrião e o pão preto com geléia.
- Você vai querer bis.



Gostinho de coisa boa

“HAMBURGER SEARA ESPECIAL DA CASA”

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 10 minutos

INGREDIENTES

- 8 hamburgers **SEARA** (bovino, frango, ou calabresa)
- 1 colher (sopa) de margarina BONNA para fritar os hamburgers
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (café) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de picles picadinho
- 4 pães de hamburger
- 1 colher (sopa) de catchup
- 8 fatias de queijo prato ou cheddar
- folhas de alface
- rodela de tomate

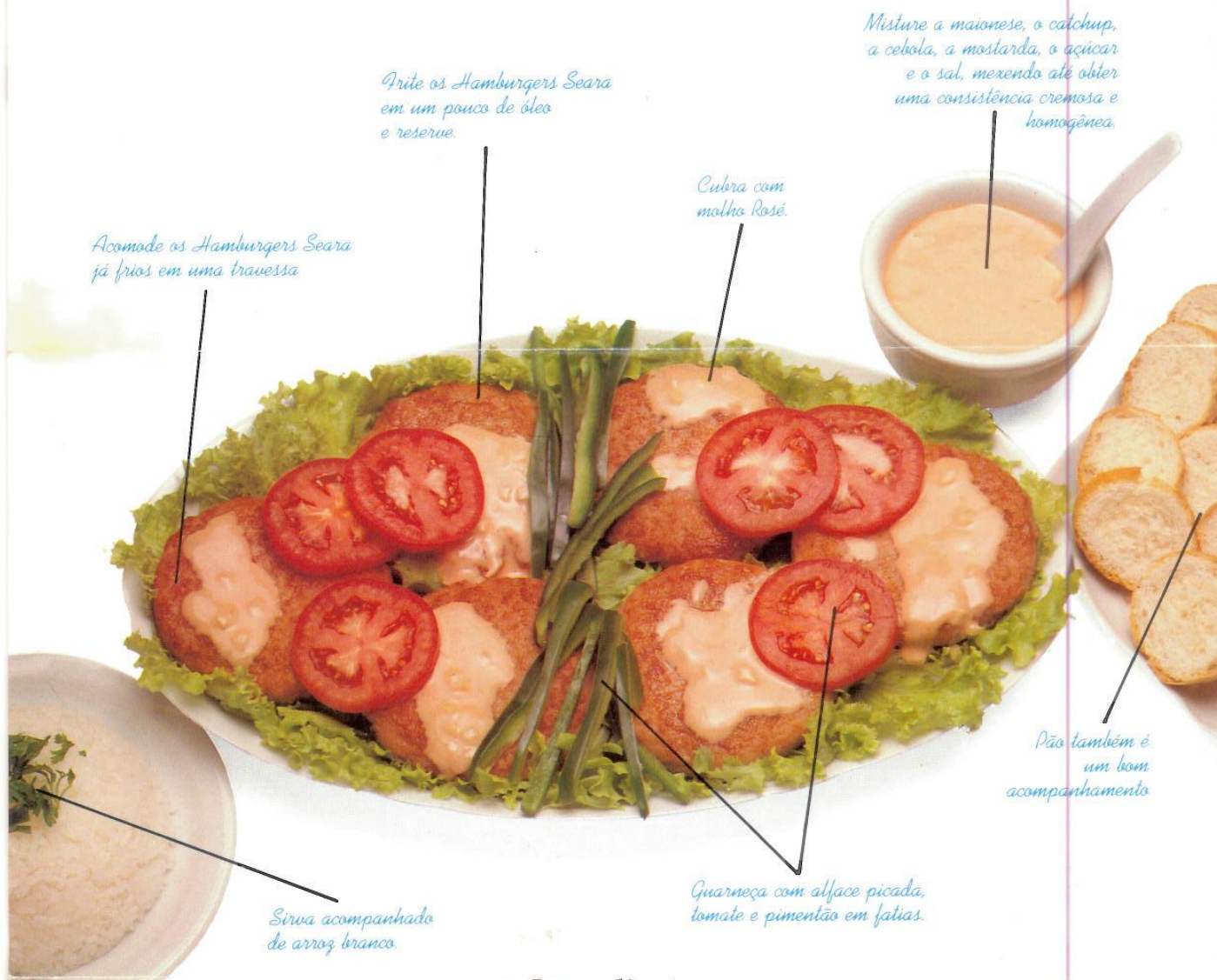
MODO DE PREPARO

- Misture bem a maionese, a cebola, a mostarda, o catchup, o picles e reserve.
- Em uma frigideira, frite os hamburgers **SEARA** dois a dois na margarina BONNA e reserve.
- Corte o pão de hamburger em 3 fatias e reserve.
- Monte os sanduíches da seguinte forma:
 - pão
 - hamburger **SEARA**
 - 2 fatias de queijo prato ou cheddar
 - tomate
 - molho especial
 - pão
 - hamburger **SEARA**
 - alface
 - molho especial
 - pão

A gente garante que fica uma delícia!



Hamburger ao Molho Rosé



Ingredientes

- 6 Hamburgers SEARA • 2 colheres (sopa) de óleo • 1/2 xícara de maionese
• 4 colheres (sopa) de catchup • 1 colher (café) de cebola ralada • 1/2
colher (café) de açúcar • 1 colher (chá) de mostarda • Sal a gosto.
Alface, tomate e pimentão para guarnecer.

Rendimento

3 a 4 porções. Tempo de Preparo: 20 minutos

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR
Divisão de Marketing
Telefone em São Paulo: 572-1179
Outras Localidades: (011) 800-1179 Gratuito
Caixa Postal 64631 - CEP 05497 São Paulo - SP



Gostinho de coisa boa.

Torta Salgada

- massa: 1 kg farinha, 200g
- 5 colheres de sopa de balsa
- 1 gema
- 1 xícara de leite
- 1 colher de café de pó royal
- 1 pitada de sal
- farinha de trigo + ou - 1/2 kg
- Recheio

- 1 pito de frango
- 1 batata
- 1 cenoura
- molho de tomate
- 1 lata de ervilha, azeitonas

Tempere o frango e refogue a batata e refogue
junto o restante e deixe cozinhando, engrossar
com o molho de tomate e um pouco de água.

Forne a assadeira no fundo e nos lados,
massa, coloque o recheio e azeitonas,
deixe a temperatura da massa, incluir a gema
de ovo e leve para assar + ou - 30 minutos

obs: esta massa pode fazer tortas de
palmito, carne e frango, ou empada.

CREME DE CENOURA

- MOLHO BRANCO:

COLOCAR ÓLEO, CEBOLA E ALHO EM UMA PANELA E DEIXAR DOURAR. ACRESCENTE 100 G DE FARINHA DE TRIGO E IR MEXENDO. À PARTE FERVER 3 LTS DE LEITE, DEPOIS QUE FERVER IR COLOCANDO NA OUTRA PANELA QUE ESTA COM A FARINHA DE TRIGO E IR MEXENDO SEMPRE PARA NÃO EMPELOTAR. SE EMPELOTAR BATER NO LIQUIDIFICADOR. VAIR FICAR UMA PASTA HOMOGÊNEA, DEIXAR FERVER UM POUCO, ACRESCENTE SAL E DELIGAR.

A PARTE COZINHAR EM ÁGUA BEM TEMPERADA $\frac{1}{2}$ DE CENOURA, DEPOIS BATER NO LIQUIDIFICADOR E COLOCAR SOBRE O MOLHO BRANCO.



Caldo Verde

- 1 kg batatas descascadas
- 2 l. água p cozer as batatas
- 2 caldos de galinha
- 100 grms queijo ralado
- 2 colheres sopa manteiga
- 2 cebolas médias raladas
- salsinha - couve - batate novata no final

Pizza de Carne

- 700 g. carne moída
- 1 envelope creme cebola
- 1/2 x. chá farinha rosca
- estender a carne temperada numo forma untada com manteiga (levar ao forno por 20 min)
- fazer um minogete:
 - 2 cebolas
 - 3 tomates
 - deio verde.
 - sal
- 2 ou 3 colheres sopa mingão
- butt. origano
- pôr mussarela em cima da carne que cozida e por cima o minogete

Brioisat

- 300 grms farinha trigo
- 2 ovos
- 100 gr. manteiga
- 1 tablete fermento 15g.
- 3 colheres sopa água morna (p dissolver o fermento)
- 1 colher sopa açúcar
- 1 colher café sal
- * não precisa deixar crescer

- { pode recheir com:
 - doce - presunto/mussarela
 - patê - ião



depois de levado corta um triângulo, pincela gema e vai ao forno por 20 a 25 min
* pôr no forno bem quente.

Bocade de Cenoura

- 2 copos (requeijão) cenoura ralada
- 1 copo " leite
- 5 " açúcar
- 1 colher café sal
- pôr no panela, deixa apurar até despegar do panela. Despeja no pia ou numo forma untada e vorta.

Lorta Hot Dog

Massa:

3 ovos

2 colh. (sopa) margarina

2 xíc. de leite

3 xíc. de farinha

1 colher (chá) de sal

1 xíc. de creme de leite

1 colher (sopa) de pó royal

orégano

- Bater tudo no liquidificador;
- Colocar em uma assadeira (média) untada;
- sobre a massa colocar mini salsichas de frango Sadia (lubinho)
- levar para assar.

Após assado, colocar sobre as salsichas, mostarda, catchup, catupiri etc (à gosto).

Bom apetite

S_A_N_D_U_I_C_H_E_S_D_E_M_E_T_R_O1) TEXAS

- 1 baguete simples
- maionese q.s.
- folhas de alface (bem secas)
- 150 gr de queijo prato
- 2 tomates em rodela
- 200 gr presunto e em rodela
- 2 ovos cozidos e em rodela
- azeite p/ regar

2) INDIANÁPOLIS

- 1 baguete c/gergelim
- 150 gr de queijo prato
- pasta de atum
- alface
- maionese
- temperos (cheiro-verde, orégano, azeite, etc.)

Obs.- Passar a maionese nos dois lados da baguete e depois a pasta e em seguida os demais ingredientes.

3) OKLAHOMA

- baguete simples
- 100 gr salame italiano
- 150 gr provolone
- alface
- maionese

4) DENVER

- baguete c/gergelim
- tender
- mussarela
- alface
- tomate
- maionese
- abacaxi

5) PITTSBURG

- baguete simples
- 100 gr presunto de peru
- 100 gr provolone
- alface, tomate, requeijão

6) KANSAS

baguete c/ gergelim
alface
rosbife
requeijão
tomate, mostarda

7) SAN FRANCISCO

pasta presunto
baguete simples
mostarda
provolone
maionese
alface

8) ILLINOIS

baguete c/ gergelim
1 xíc. frango cozido, temperado e desfiado
cenoura ralada
requeijão
cat-chup
alface

9) NEW ORLEANS

baguete c/ gergelim
presunto cru (ou salame ou copa)
alface
maionese
catupiry
cebola, azeite

10) LAS VEGAS

baguete
queijo estepe (parecido c/mussarela, mas furadinho como o suíço)
catupiry
alface
cenoura ralada
maionese

11) ATLANTA

baguete simples
lombo canadense
queijo prato
pasta de azeitonas
alface americana

- 12) BÚFALO
baguete c/ gergelim
tender defumado
queijo provolone
alface, tomate
maionese
- 13) DETROIT
baguete c/ gergelim
peito de peru defumado
alface, tomate
maionese
pasta de alho
- 14) DALLAS
baguete simples
mortadela
queijo prato
requeijão
alface, tomate, cebola, temperos
- 15) St. LOUIS
baguete simples
queijo prato
presunto
alface, tomate
pasta de cenoura
maionese
- 16) MENPHIS
Pão integral
peito de peru defumado
provolone
alface, tomate e temperos

Obs.- Os sanduíches de metro devem ser servidos inteiros, para que cada convidado pegue o pedaço que desejar. No caso de festas de aniversários, pode-se picar o sanduíches, sem desgrudar as partes.

Frango Enfiado

Preparar c/ 10 batatas (p/ um frango de 1 kilo) um purê e depois de pronto ferver um piecec na altura de um bledo. Refogar o frango bem temperado. Deixar sem o caldo e desfiar em pedacinhos grandes. Pôr esse frango coarado num uma lata de carne de leite e deo.

Cobrar o frango s/ o purê. Fazer um creme de milho* e colocar s/ o frango. Pôr milho com queijo ralado. Servir-se bem quente acompanhado de arroz branco.

* Creme de milho

Refogar 2 batatas de milho c/ bastante A. e cebola e tempero a gosto.

Acrescente 1/2 litro leite

1 colher (sobremesa) de açúcar

Sal a gosto

Engruabe c/ farinha de trigo. Para a receita do frango o creme de milho n' pode ser muito melê.

* Purê batata

Amassar a

batata por sal

a gosto, leite e manteiga
nas lufas ao fogo

Bater na mão

Frango da Zinha Frango encendido

Coxilhar (coz) peites e frangos temperados à gosto até ficarem macios e suculentos. Desossar e desfiar a carne (depois sonda os pedos).

RESERVA

Fazer um purê c/ 1/2 quilo de batatas, leite, manteiga e sal

RESERVA

Refogar 1 lata de milho verde (escorrido) p/ a margarina, cebola e fôrta 2 copos de leite misturado c/ 2 copos de f. de trigo, mexer em fogo baixo até engruabar.

Temperar c/ sal.

Odo pronto adicionar 2 colheres de umbo branco seco. Retirar do fogo.

MONTAGEM

untar um piecec e ferver o fundo c/ o purê. Cobrir o frango sobre o purê e cobrir c/ carne de milho. Pôr milho fartamente c/ queijo ralado. Deixar desfiar quente por 10 minutos

R.
m. Guacur
11.01.95

Pão Italiano

- 5 xícaras farinha de trigo
- 2 tabletes de fermento
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 colher pequena de azeite
- 1 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara óleo
- 1 ovo

Mistura os ingredientes líquidos para dissolver o tablete de fermento, depois mistura os secos.

Amassar a massa e rechear a gosto (de 6 massas +)

Ex: de recheios:

- 1º presunto
- mussarela
- tomate (rodela cortadas ao meio) - não muita quantidade, senão solta água.
- orégano

outra:

- 1º salame
- mussarela
- tomate, orégano

outra:

- linguiça crua moída
- cebola, azeitona, mussarela

outra:

- frango desfiado
- catupiri, cebola, azeitona

MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO

- 1 pacote de macarrão parafuso
- 1 lata de molho tipo pomarola
- 1 lata de creme de leite
- 1 caixa de polpa de tomate de 1 kg ou 2 cxs de 520 grs.
- A mesma quantidade acima de água (1 cx gde ou 2 cxs pequenas)
- Carne moída (+ ou – meio kilo)

Frite a carne moída e faça o seu tempero normal, com caldo knnor, cheiro verde, cebola, alho, sal, etc.

Ponha os molhos, a água e o creme de leite.

Quando o molho estiver fervendo, acrescente o pacote de macarrão, mexa (lembre de ver se está bom de sal) e tampe a panela.

Depois que pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhando por 5 minutos.

Desligue o fogo e deixe com a panela tampada por 15 minutos, para chegar no ponto.

Depois é só abrir a panela e mexer. Está pronto!!

Massa:

Bolo Bomba

- 3 ovos (claras em neve)
- 2 xics. Açúcar
- 2 colhs. bem cheia margarina
- 1 colher pó royal
- 3 xics. farinha
- 1/2 xic. leite

Creme:

- 1 lata l. condensado
 - 3/2 copos leite
 - 3 colheres maizena
- Deixar esfriar e bater na batenedeira com 1 lata de creme de leite.

Coloque a massa em uma assadeira grande, o creme por cima e leve p/ assar

Cobertura:

Depois de assado e frio, derreta 200 grs. de chocolate ao leite e ^{passe} ~~fogue~~ por cima do bolo.

Deixe esfriar a cobertura no bolo p/ ficar uma casquinha

Bom apetite

BOLO DE CÔCO

10 COLHERES FARINHA DE TRIGO
02 XICARAS DE CHÁ DE AÇUCAR
2 OVOS
01 XICARA CÔCO
01 XÍCARA DE QUEIJO
01 COLHER PÓ ROYAL
01 XICARA DE LEITE
02 COLHERES DE MARGARINA

Bater tudo no liquidificador

CALDA

01 XICARA DE LEITE
01 XICARA DE COCO
01 XICARA AÇUCAR

Levar ao fogo para engrossar e jogar sobre o bolo

Bolo de Gabriela

- 2 copos farinha
- 1 " óleo
- 2 " açúcar
- 1 colher pó royal
- 3 ovos
- 2 copos de leite

Rocambole

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Para polvilhar:

- 1 colher (sopa) de açúcar misturada com uma colher (café) de canela em pó.

Recheio:

- doce de leite, goiabada cremosa, geléia, etc.

Modo de preparar:

- 1- Bater as claras em neve, colocar as gemas uma de cada vez e continuar batendo. Acrescentar o açúcar colher por colher batendo sempre.
- 2- Por último misturar levemente a farinha peneirada.
- 3- Colocar na assadeira retangular nº2 forrada com papel impermeável untado, no forno médio pré-aquecido (não assar demais).
- 4- Enquanto quente virar sobre um guardanapo polvilhado com açúcar e canela. Retirar o papel, espalhar o recheio e enrolar com o auxílio do guardanapo. Enfeitar a gosto.

Bolo Cenoura

- 3 xíc. de farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) óleo
- 2 xíc. (chá) açúcar
- 1 colher (sopa) fermento royal
- 3 cenouras sds picote
- 3 ovos
- opcional: 3 col. (sopa) água.

Bater a cenoura, o óleo, o açúcar, e as gemas no liquidificador. Juntar numa tigela a farinha, o fermento e o creme batido no liquidificador, e por último as claras em neve. Bercar as formas pt assar em forno untado.

cobertura

- 4 c. (sopa) açúcar
- 1 colher (sopa) manteiga
- 3 c. " chocolate
- 4 " " leite

colocar no fogo pt ferver, despejar no bolo já assado e ainda quente.

MODO DE FAZER

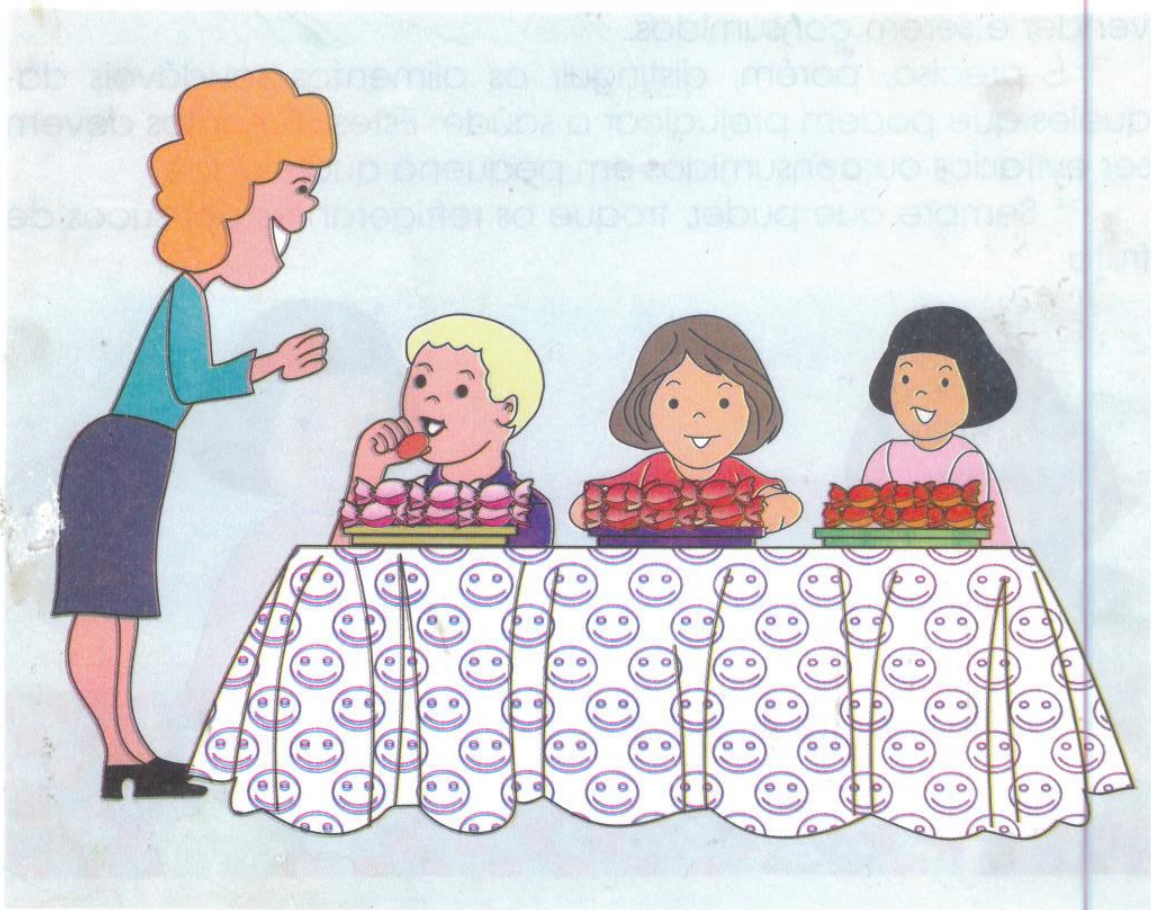
Misture os ingredientes. Peça a um adulto para levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até o "ponto de bala" (mais ou menos 15 minutos).

Coloque a massa em um prato untado com manteiga e deixe esfriar.

Faça com a massa rolos compridos da grossura de um dedo e corte-os em pedaços com tesoura.

Passes as balas no açúcar refinado e embrulhe-as em papel crepom colorido.

Fonte: **"O Doce Brasileiro"** (Nestlé)
"Folhinha" (Folha de S. Paulo)
Sábado, 30 de outubro de 1993



Torta da Lenda (mandioquinha)

- 1X. Mandioquinha
- 1 maço de couve picada e refogada
- 2 gomos linguiça calabresa frita (rodela)
- 2 ovos
- 1 l. Creme de leite
- 300 grs. Queijo meia-cura ralado
- 200 grs. parmesão ralado

Modo de fazer:

- 1- Espremer a mandioquinha quente
- 2- Bater os 2 ovos na batedeira
em seguida colocar o creme de leite
e bater novamente.
- Misturar com a mandioq. espremida
- 3- Untar a forma c/ margarina
- 4- Colocar - 1 camada de purê
- 1 camada (toda) de couve

Farofa

tomate s/ semente

cherry verde

azeitona

pimento, semelhante ao do peru

cebola

limão

~~óleo~~ azeite

sal

farinha mandioca branca

" ~~Yok~~ tempero peruano

" milho amarelo temperado

Quarta-feira, 01/07/98

Pão Caseiro (Dona Wilma)

Receita para 1,5 a 2 kg de farinha.

1 copo americano de óleo de cozinha.
3 ovos inteiros.
9 colheres de açúcar.
2 colherinhas de café com sal.
4 copos de leite morno.
2 pacotes de fermento fermix.

Modo de preparar:

Bater tudo, menos a farinha, no liquidificador.
Colocar numa bacia (média) onde será amassado, acrescentando 1,5 kg de farinha, deixando cerscer até passar da bacia.
Enrolar e por para assar.

HÉ ND P 148.VAT

B E R I N G E L A D E F O R N O
- - - - - - - - - - - -

03 BERINGELAS GRANDES CORTADAS EM QUADRADINHOS

200 GRAMAS DE AZEITONAS

200 GRAMAS DE UVA PASSA (SEM SEMENTE) PRETA

100 GRAMAS DE UVA PASSA (SEM SEMENTE) BRANCA

CHEIRO VERDE BEM PICADINHO, SAL E OREGANO

02 CEBOLAS RALADAS

01 COPO DE AZEITE

1/2 COPO DE VINAGRE

MISTURAR TUDO EM UM PIREX E LEVAR AO FORNO COM PAPEL ALUMINIO POR
20 MINUTOS.

GERALDO/REJANE

Caponata (berinjela)

- 5 berinjelas tamanho médio
 - 5 pimentões vermelhos
 - 5 " verdes
 - 5 cebolas
 - 1 xícara chá azeite (Mau)
 - 1 xícara de vinagre
 - 1 xícara de água
- sal, orégano à gosto

Corte todos os ingredientes em quadradinhos, coloque os temperos, mexa bem.

Distribua em assadeira coloque no forno e vá mexendo até ficar

Lanche Quente

Bater tudo no Liquidificador

- 4 - ovos inteiros
- 2 - xícaras de (chá) de leite
- 1 - xícara de (chá) de óleo
- 1 - colher de (chá) de sal
- 12 - colheres de (sopa) farinha de trigo
- 3 - colheres de (sopa) de queijo ralado
- 2 - colheres de (sopa) de Pa Royal

Recheio

Temperar o tomate com vinagre, sal, cebola, óleo e orégano e presunto e mussarela.

Colocar metade da massa na assadeira, o recheio em cima do recheio o presunto e a mussarela. e por último o restante da massa.

Por para assar.

Capuccino

- 1 l. leite condensado instantâneo
- " " " " de açúcar
- 1 vidro Nescafé - ~~100 g~~ 50 g.
- 2 colheres Nescau
- 2 colheres sobremesa Bicarbonato sódico

Chocolote quente

- 1 l. leite
- 4 colheres açúcar
- 4 " (chó) chocolote do padre
- 1 1/2 " " maizena
- 1 " ou + de ~~leite~~ conhaque
- pouquinho de canelo

Ferver o leite com o canelo, coloca-se o chocolote e o açúcar, a maizena dissolvida e ferve-se.

Quando estiver pronto, desligar e colocar o conhaque.

PATÊ DE SALAME

250 grs de salame hamburguês
01 lata de creme de leite
02 colher (de sopa) de maionese
01 tabelte de caldo de galinha
3/4 de pacotinho de gelatina branca sem sabor
01 xicara de agua.

Deixar a gelatina de molho na xicara de agua por + ou - 5 minutos
levar ao fogo para derreter. Depois de morna colocar no liquidificador
com os outros ingredientes (que ja devem estar bem batidos).

PATÊ DE QUEIJO

300 grs de queijo parmesão ou provolone ralado na parte fina do ralador.
Creme de leite até o ponto desejado.
Se quiser pode colocar cheiro verde bem picadinho.

PATÊ DE PRESUNTO

300 grs de presunto
Bater no liquidificador com maionese até o ponto .
Se quiser, depois de batido, pode acrescentar cheiro verde picadinho.

PATÊ DE ATUM

01 lata de atum
amassar bem, com cheiro verde picadinho.
acrescentar maionese.

PATÊ DE BERINGELA

01 beringela grande ou duas pequenas.
cortar em cubinhos e levar ao fogo para cozinhar.
Depois de cozido, espremer levemente e colocar no liquidificador
com cheiro verde, limão, alho, azeite, azeitonas e sal a gosto , bater com
maionese.

Fermenta a salicão e bate no liquidificador
e mistura os outros ingredientes.
Monte a biquete com alface cortada fina,
mussarela ralada

Gelado de Abacaxi

- 5 copos de água
- 2 copos de açúcar (pesos)

Ferver de 10 a 15 min

Colocar um abacaxi em pedaço e deixar ferver + 15 min.

Retirar do fogo e acrescentar

- 3 gelatinas de abacaxi; dissolver bem e acrescentar uma lata de creme de leite.

* Não precisa dissolver o gelatina,
só só acrescentar no panela

2 ou 3 pão de forma - descascado - ^{se} neste pão

3 patês →

frango → tempero, cebola, desfiado, refogado, tomate, ^{maionese}
atum + cebola - salmão ^{com farinha}
presunto 300g. → 2 colheres maionese e creme leite ^{claro no leite}
azete ^{maionese} pimenta reino

rala cenoura, betate, cheddar, ^{placa} queca b. picada
e depois de quase cozido, maionese, ^{maionese} nêe
molho tomate e deixa esfriar, nêe
cherry verde, creme leite, maionese, azitona

4 fatias 9 palitos de dente
1 dente de cada lado
3 3 e 3. costa no meio

Bolo de Abacaxi 1

cobertura

- 1 colher sopa margarina
- 1/2 xícara açúcar
- 8 rodolos abacaxi em caldo
- 8 ameias pretas sem caroço

Leve uma forma redonda ao fogo com a manteiga e o açúcar até que caramelize. Fritume as rodolos de abacaxi e as ameias. (Reserve o caldo do abacaxi.)

- 1 litro ^{gale} leite de coco
- 2 x. coco ralado
- 2 gemas
- 4 colheres sopa açúcar
- 2 x. de farinha trigo
- mamelado pt enfeitar

Bate tudo (menos a mamelade) no liquidificador

Numa fôrma untada, põe com uma colher umas bolinhas na fôrma, e por cima quadradinhos de mamelade. 20 min forno pré aquecido.

Pimentões Recheados

- INGREDIENTES**
- 2 cubos de Caldo de Carne Knorr
 - 2 xícaras (chá) de água fervente
 - 500 g de batatas, picadas
 - 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
 - 2 colheres (sopa) de margarina
 - 1 colher (sopa) de sal
 - 5 pimentões (pretos)

MODO DE PREPARAR

Dissolva os cubos de Caldo de Carne Knorr na água fervente. Junte as batatas e deixe até cozinharem bem. Retire do fogo, escorra e amasse com um garfo. Acrescente o queijo, as gemas e a margarina. Junte a salsa e reserve. Corte lâmpas nos pimentões e rechele com as batatas reservadas. Lave para a geladeira, no mínimo 1 hora. No momento de servir, corte em rodadas e coloque sobre folhas de alface.

RENDIMENTO: 5 porções

Beringelas Recheadas

- INGREDIENTES**
- 4 beringelas (grandes)
 - 3 litros de água fervente
 - 6 cubos de Caldo de Galinha Knorr
 - 1 maço (metido) de cheiro verde, picado
 - 3 tomates, picados
 - 1 colher (sopa) de óleo
 - 8 azeitonas, verdes
 - 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARAR

Corte as beringelas ao meio. Cozinhe em panela bem grande, com a água fervente e 4 cubos de Caldo de Galinha Knorr dissolvidos. Retire do fogo, escorra e com o auxílio de uma colher, remova a polpa, sem furar a casca. Misture a polpa com 1 cubo de Caldo de Galinha Knorr dissolvido em 4 colheres (sopa) de água fervente. Junte o cheiro verde, os tomates e o azeite. Rechele as metades das beringelas e coloque 1 azeitona no centro de cada uma delas. Cubra com o queijo e coloque numa fôrma refratária grande/lunhada. Asse em forno brando, cerca de 35 minutos. Sirva quente.

RENDIMENTO: 8 porções

POLENIA COM MOLHO DE MORTADELA SEARELA

- Rendimento: 4/8 porções** **Tempo de preparo: 40 min**
- Ingredientes**
- 200g de **MORTADELA SEARELA**
 - 1 colher (sopa) de óleo
 - 2 dentes de alho
 - 1 xícara de água
 - 1 xícara de orégano
 - 1 colher (sopa) de cheiro verde
 - 1 xícara de **Poleno Mamã Bella**
 - 1 xícara de **MORTADELA SEARELA** em cubinhos e reserve
 - 3 fatias de **Bacon Seare** picadas
 - 1 cebola média picada
 - 1 xícara de purê de tomate
 - 1 fatia de louro
 - sal a gosto
 - 3 xícaras de caldo de carne
 - 1 xícara de **Poleno Mamã Bella** óleo para untar
- MODO DE PREPARO**
- Em uma panela com óleo quente, dourar o **MORTADELA SEARELA**, relogopando bem em fogo forte.
- Junte ao refogado de mortadela o purê de tomate, o aipo, as folhas de louro, o orégano e o sal, cozinhe em fogo brando até obter um molho consistente e adicione 1/2 xícara de água e reserve.
- Dissolva o **POLENIA MAMÃ BELLA** no caldo de carne. Coloque a polenta em uma fôrma de bolu untado com óleo e despeje o molho sobre uma travessa.
- Arrume ao redor do **POLENIA MAMÃ BELLA** o molho especial feito com o **MORTADELA SEARELA**.

MORTADELA SEARELA À MILANESA

- Rendimento: 4 porções** **Tempo de preparo: 40 min**
- Ingredientes**
- 300g de **MORTADELA SEARELA**
 - 1 xícara de orégano
 - 1 colher (sopa) de molho de tomate
 - 1 colher (sopa) de vinagre
 - 1 xícara de tomate molhado cortado em cubinhos
 - 2 ovos
 - sal a gosto
 - 2 xícaras de farinha de rosca
 - 2 cebolas grandes em rodadas
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 1 xícara de tomate molhado cortado em cubinhos
- MODO DE PREPARO**
- Corte o **MORTADELA SEARELA** em fatias de 1 cm de espessura e reserve.
- Junte os ovos, o orégano, o sal e o molho de tomate batendo bem. Reserve.
- Passes as fatias de **MORTADELA SEARELA** no farinha de rosca, nos ovos e novamente no farinha de rosca e reserve.
- Em uma panela aquecida, escorra sobre papel absorvente e reserve.
- Em uma panela aquecida, 2 colheres de sopa de óleo refogue da fôrma, junte os demais ingredientes e cozinhe em fogo forte até o tomate ficar macio e o cebolo ficar transparente.
- Sirva as fatias de **MORTADELA SEARELA** quente com o molho de molho por cinco.

Sanduíche Frio

- Ingredientes**
- 4 SALSICHAS LONGUETTE SEARA:
 - 1/2 xícara de queijo branco ralado grosso;
 - 1/2 xícara de maionese;
 - 1 cenoura pequena ralada;
 - 1 colher de sopa de cheiro verde picado;
 - 1 colher de chá de molho inglês;
 - Alface picada.

MODO DE PREPARO

- Cozinhe as SALSICHAS LONGUETTE SEARA em água fervente, por 5 minutos e deixe esfriar.
- Abra os pães franceses sem separar as metades e retire o miolo.
- Misture o queijo branco, a maionese, a cenoura, o cheiro verde e o molho inglês e mantenha gelado.
- Na hora de servir acomode no pão a alface, 1 salsicha, o creme e feche o sanduíche.

Rendimento: 4 sanduíches.
Tempo de preparo: 10 minutos.



Vai sobrar sabor no seu cachorro-quente.



Garantido de todas as formas

apoiar o produto com o apoio da empresa e fazer o pedido de mais produtos. (contato 514 299) (contato 514 299) (contato 514 299)

apoiar o produto com o apoio da empresa e fazer o pedido de mais produtos. (contato 514 299) (contato 514 299) (contato 514 299)

RENDIMENTO: 10 A 12 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS E 30 MINUTOS
TEMPO DE FORNO: 2 HORAS

INGREDIENTES

- 1 Tender Semi Osso SEARA
- 1/2 xícara (chá) de mostarda
- 1/2 xícara (chá) de cognac
- 1 xícara (chá) de licor de laranja (Cointreau)
- 1 xícara (chá) de geléia de laranja
- 4 laranjas-pega em fatias finas, sem casca
- 10 cerejas ao marasquino para enfeitar

MODO DE PREPARO

- Em uma assadeira, tempere o Tender SEARA com a mostarda, o cognac e o licor de laranja. Junte 1 xícara de água.
- Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno médio para assar por 2 horas, regando com o molho da assadeira a cada 30 minutos.
- Retire o papel alumínio, besunte o Tender com metade da geléia de laranja e com as fatias de laranjas sobrepostas, prendendo-as com palitos.
- Espalhe o restante da geléia sobre as fatias de laranja e leve ao forno bem quente para dourar ligeiramente.
- Enfeite o Tender colocando as cerejas cortadas ao meio sobre as fatias de laranja.

Hamburges de frango

- 500g peito frango cozido e desfiado
- 100g bacon picado
- 1 cebola ralada
- 3 xícaras (chá) cogumelo
- 1 colher (sopa) manteiga

- 1 ovo
- 1 pão francês
esmigalhado
- sal a gosto

Em uma panela, doure o bacon. frite o cebola e refogue por um minuto. Acrescente o cogumelo picado e refogue até evaporar todo o líquido que se forma. Retire do fogo e adicione o restante dos ingredientes. Misture até formar uma massa homogênea. Modele os hamburques e frite-os.

Queijo

- 3 litros de leite

- coágulo

Aquecer o leite até 36°C
(verificar com o termômetro).

Adicionar $\frac{1}{2}$ copo de água
com \pm 1 colher de coágulo e
sal a gosto.

Deixar até coaltar comple-
tamente

Depois retirar e deixar
morrer o soro na forma.

QUE NAO ENGORDAM

Bolinhas de Carne

- 1/2 Kg de carne moída
- 1/2 Kg de batata cozida e amassada
- 1 colher de maionese Hellman's
- 1/2 pct de creme de cebola

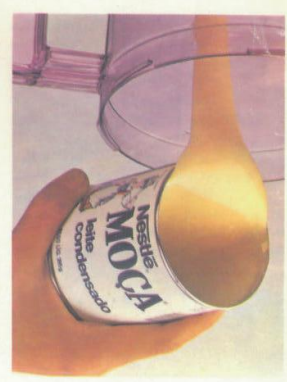
Fazer as bolinhas e passar na farinha de rosca, no ovo e depois na farinha de rosca novamente.
Toda servir também para fazer pimentão recheado ou então fazer um croquete e levar ao forno.

Se fôr Bata os 4 claras em neve e adicione 4 colheres de leite de leite

Bolo de Fubá: Bimolado

- 1 quilo de queijo ralado
 - 1 xícara de fubá
 - 3 xícaras de açúcar
 - 4 xícaras de leite
 - 3 colheres de farinha de trigo
 - 3 ovos
 - 1/2 colher sopa manteiga
 - 1 colher sopa raspa poço vegetal verde
- Bate tudo no liquidificador e põe no forno.

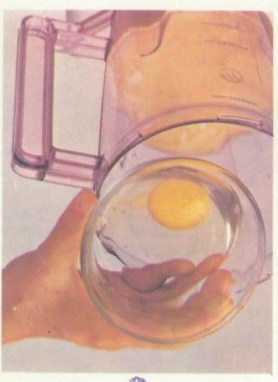
2 Ao despejar o Leite Moça, raspe bem o interior da lata com uma espátula de borracha ou plástico (pão-dur), para aproveitar bem.



3 Use a própria lata de Leite Moça para medir o leite: além da medida certa, você estará todo o restinho do Leite Moça.



4 Para evitar surpresas com algum ovo que não esteja em boas condições, quebre os ovos numa tigelinha à parte.



MAIS. TOMATELLI AO SUPO. PEIXE.

SAC: 0800 1073600

3ª fase - Bata os 4 clara em neve
e adicione 4 colheres de sopa de
açúcar e a lata de creme de leite
misture bem e despeje sobre as
bolachas. Cobrir com chocolate
granulado e leve ao congelador
de um dia para outro.

Doçote

- 1/2 lata de leite condensado
- 1/2 pct de gelatina
- 1 colher de leite em leite condensado
- 1 litro de leite com sal

cozinhado e no liquidificador, leva ao fogo
para engrossar e despeja sobre a bolacha.

③ Suspiro;

- 2 colheres de açúcar p/ cada clara.

Enfeitar como: coco ralado, chocolate
granulado ou nescan.

Sorta de Chocolate

- Massa:

4 ovos

2 xícaras de açúcar

3 " de farinha de trigo

1 " de nescoav

1 " de óleo

1 " de água quente

colher sopa no royal (bem cheia)

Misturar tudo e por último por a clara em neve.

- Baldo:

1 lata de leite condensado

1 " de leite de vaca

1 vidro de leite de coco - 200 ml.

3 colheres de nescoav

Levar ao fogo e ferver. Sirir do fogo e esfriar. Acrescentar uma xícara

laré

① Coze um pires com bolcho maizena em
maria e despeja a calda:

- 2 xícaras de água
 - 2 colheres de nescan ou chokolito
 - 1 xícara rasa de açúcar
- Leva ao fogo para engrossar.

② Creme: - 1 lata de leite condensado

- 3 gemas
- leite de vaca - 3 ou 4 copos
- maizena (para cada copo de leite uma
- colher de maizena)
- 1 pitada pequena de sal
- grão de pimenta baunilha

Bate no liquidificador, leva ao fogo
para engrossar e despeja sobre a bolcho.

③ Suspiro:

- 2 colheres de açúcar pt cada clara.

Enfeitar como: coco ralado, chokolito
granulado ou nescan.



Cassata

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 latas de leite de vaca
- 4 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 colheres sopa de chocolate em pó (99 um)
- 1 xícara de bolacha champagne
- 1 colher de chocolate granulado

1

Misture a lata de leite condensado, o leite de vaca e as 4 gemas e mexendo sempre, até abrir a mistura. uma forma pirex med 20x20 cm. Coloque a clara em neve e adicione o chocolate em pó e o chocolate granulado.

Bolde:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite de vaca
- 1 vidro de leite de coco - 200 ml.
- 3 colheres de nêscau

Levar ao fogo e ferver. Tirar do fogo e esfriar. Acrescentar uma xícara de leite.

o para ti
inho do Leite Moça.

oça

Pa.
com
em boar

OS OVOS NUNCA TINGEM...

Budim de Maná Mole

- 1 l. leite condensado
- 1 l. creme de leite
- 2 l. leite vaca
- 2 pct. de maná-mole dissolvida em 1/2 l. de água fervente.

Bater no liquidificador os 3 primeiros ingredientes, pôs a maná mole dissolvida e bater novamente.

Untar a forma com caramelo, despejar o creme, e levar à geladeira de preferência de um dia para outro.

que e esperar. Acrescentar uma xícara

Castel

- 1kg farinha de trigo
- salmore bem quente
- 1/2 copo de pinga
- 1 ovo
- ± 1/2 copo de óleo

Misturar os ingredientes e ir acrescentando a salmore até dar o ponto.

A massa tem que ficar bem seca, não pode quedar na mão, tem que ficar esfarelando.

Bolo de Cenoura

Bate no liquidificador:

- 2 ou 3 (se for pequeno) cenouras.
- 1 xíc. óleo
- 4 ovos

Acrescente:

- 2 xíc. açúcar
 - 2 xíc. farinha trigo
 - 1 colher sopa pó royal
- Bate novamente e põe para assar

Glacê

- 2 colheres chocolate
- 1 colher açúcar
- 2 colheres manteiga
- 2 colheres leite

levar ao fogo para derreter e
colocar sobre o bolo 5 minutos
antes de tirar do forno.

Bolo Zais Irais 2

Massa

- 1 xícara de leite
- 1/2 " " óleo
- 3 ovos
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 1/2 " " farinha trigo
- 1/2 " " margarina
- 1 colher sopa fermento em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque a metade da massa numa forma de fundo central (média), untada e enfarinhada. Espalhe o creme e cubra com a massa restante. Leve ao forno médio por 30 min.

Kibe

- 1/2 Kg de carne moída
- 1/2 Kg de trigo
- 1 cebola picada
- 1 colher de sal (de sopa rosa)
- 1 galho de hortelã

Deixar o trigo de molho por 2 horas, passar depois numa peneira para escorrer a água e espremer.

Misturar a carne e o trigo, e depois acrescentar qualquer tempero que desejar e as folhas de hortelã bem picadinhas.

Fazer os bolinhos e fritar. Se os bolinhos forem grandes, deixar com um furo por dentro.

Bolo

Bolo Neguinha ⑤

- 250 gr. de manteiga.
- 300 gr. de açúcar (ou 3 xícaras de chá não muito cheias).
- 4 gemas e 4 claras em neve.
- 6 colheres (sopa) de chocolate peneirado
- Rum com leite ou baunilha com leite
- 400 gr. de bolachos maisena ou de leite (+ ou -)

Bata muito bem a manteiga com o açúcar e as gemas.

Adicione o chocolate e bata. A seguir coloque as claras em neve e misture bem.

Umedeça as bolachas no leite com baunilha ou rum e coloque uma camada de bolacha e uma de creme e assim por diante.

Por cima coloque creme e chocolate granulado. Emfite a gosto.

Rosca de leite

- 1 tablete fermento
- 1 x leite morno
- 3 colheres trigo
- 1 " açúcar
- Faça o fermento e deixe crescer
1 ovo
- 1 colher manteiga
- 1 x leite frio
- 1 x nata
- 1 x açúcar
- farinha até dar o ponto de enrolar

Põe no assadeira e separa uma bolinha pt deixar na água. Quando a bolinha subir põe no forno e a hora que estiver pronta passe um melado em cima.

Bolo 3's 3's

①

Creme

- 1 xícara chá caldo pingo
- 1 xícara chá leite
- 3 colheres sopa maizena
- 4 " " açúcar
- 1 xícara chá pingo em caldo picadinho
- 1/2 colher chá essência de baunilha

Misture os 4 primeiros ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Junte o pingo e a baunilha, mexe bem e deixe esfriar.

Delícia de Nata

- 1 1/2 copo de nata
- 3 ovos inteiros
- 28 colheres com chias do farinha de trigo
- 3 colheres de margarina
- 1 colher de pó royal
- 5 colheres de açúcar.

Amassar bem, fazer os rosquinhos,
corta-las em pedacinhos e colocar
a goiabada dentro. Depois é só assar

em

para

quando

forno

na

Bolo de Abacaxi

2

Massa

- 2 xícaras farinha trigo
- 1 xícara azeite em folhas finas
- 4 colheres chá fermento em pó
- 1 xícara margarina
- 2 colheres chá baunilha
- 1 xícara chá açúcar
- 4 ovos

Misture a margarina com a baunilha, adicione o açúcar e os ovos e bata bem.

Adicione a calda do abacaxi, a farinha e o fermento, batendo sempre. Por último ponha a azeite e bata somente até misturar bem.

Espalhe a massa sobre as rodélas de abacaxi e asse. Logo retirar do forno, deixe descansar 2 min., solte os lados e vire sobre o forno. Deixe descansar + 2 min. antes de retirar do forno. Sirva mesmo ou frio.

Ervas Finas

RISOTO DE BERINJELA

Modo de Preparo

1. Corte as berinjelas em cubos pequenos e mergulhe os em água com o sal e o vinagre por 10 minutos. Escorra, enxague e enxugue-os bem.
2. Em uma frigideira de bordas altas, frite os cubinhos de berinjela em óleo quente. Deixe escorrer o excesso de óleo em papel absorvente e reserve.
3. Dissolva os tabletes de Caldo de Carne Maggi em 1 litro de água fervente.
4. Em uma panela de fundo largo, refogue a cebola na manteiga, junte o arroz, o Molho de Tomate Maggi Ervas Finas e mexa bem. Depois de alguns minutos, despeje na panela uma concha de Caldo de Carne Maggi. Mantenha o fogo baixo. Mexa continuamente, juntando mais Caldo de Carne Maggi, à medida que este for sendo absorvido.
5. Quando o arroz estiver cozido (mas não muito seco), junte a berinjela reservada e misture bem. Adicione a salsa e o queijo ralado. Misture e sirva.

DICA Para completar o cozimento, se necessário, coloque 1 concha de água fervente.

Rendimento: 6 a 8 porções

Ingredientes

- 1 berinjela grande (300 g)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sobremesa) de vinagre
- óleo, para fritar
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 cebola pequena, picadinho fino
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 vidro de Molho de Tomate Maggi Ervas Finas (350 g)
- 2 tabletes de Caldo de Carne Maggi
- 3 colheres (sopa) de salsa, picada
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão, ralado

PIZZA DE CALABRESA

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno em temperatura alta (200°C).
2. Prepare a massa numa tigela, coloque 1 xícara de farinha de trigo e faça uma cova no centro, que ato fermento dissolvido em 3/4 de xícara (chá) de água morna juntamente com o açúcar. Misture e cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos.
3. Acrescente a farinha restante, o sal e o óleo. Sove obter uma massa lisa que não grude nas mãos. Lhe com um pouco mais de farinha, se necessário. Deixe descansar por mais 30 minutos, para crescer.
4. Com um rolo, abra a massa sobre uma superfície enfarinhada e torce com ela, uma forma grande de pizza (33 cm de diâmetro). Leve ao forno quente, cerca de 15 minutos para pré-assar a massa.
5. Prepare o recheio: espalhe o Molho de Tomate Maggi sobre a massa pré-assada e reserve.
6. Frite ligeiramente a linguiça em sua própria gordura e arrume as rodélias sobre o molho.
7. Espalhe as rodélias de cebola sobre a pizza e leve o volta ao forno por cerca de 20 minutos. Retire o forno, distribua as azeitonas e sirva em seguida.

Rendimento: 8 pedaços

Ingredientes

- Massa
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 30 g de fermento biológico
- 1 pitada de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Recheio
- 4 colheres (sopa) de Molho de Tomate Maggi Pizza
- 1 linguiça calabresa seca, cortada em rodélias (150 g)
- 1 cebola pequena, cortada em rodélias finas
- 6 azeitonas pretas

PEIXE AROMÁTICO

Modo de Preparo

1. Tempere as postas de peixe com sal e pimenta a gosto, suco de limão e o alho. Coloque o peixe em uma vasilha. Tampe e leve à geladeira por 1 hora, para tomar gosto.
2. Escorra as postas e arrume-as numa panela de fundo largo, numa só camada.
3. Regue as postas com o azeite e coloque o Molho de Tomate Maggi Ervas Finas às colheradas, tampe e leve ao fogo médio, por aproximadamente 20 minutos (ou até o peixe ficar cozido e o molho consistente).
4. Passe o peixe para uma travessa, decore com a salsa picada e sirva em seguida com arroz branco.

Rendimento: 5 porções

Ingredientes

- 800 g de peixe em postas (cação, namorado)
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho grande, picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 vidro de Molho de Tomate Maggi Ervas Finas (350 g)
- salsa picada, para decorar

PIZZA CREMOSA DE MILHO VERDE

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno em temperatura alta (200°C). Prepare a massa como indicado na receita acima e leve ao forno pré-aquecido para pré-assar a massa.
2. Enquanto isso, prepare o recheio: numa panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola. Junte o milho verde (reserve o líquido) e frite mais um pouco.
3. Junte a farinha, mexendo até dourar um pouco. Despeje lentamente o líquido da conserva de milho verde e misture rapidamente, para não empelotar.
4. Tempere com sal e pimenta, apague o fogo e acrescente o Creme de Leite Nestlé. Misture bem e reserve.
5. Espalhe o Molho de Tomate Maggi Pizza sobre a massa pré-assada e metade da mozarela ralada. Acrescente o creme de milho, espalhe bem e cubra com a mozarela restante e o queijo ralado.
6. Leve a pizza de volta ao forno por mais 15 minutos, para a massa terminar de assar e o queijo derreter.

Rendimento: 8 pedaços

BOLONHESA

BERINJELA NAPOLITANA

Ingredientes
berinjelas médias, cortadas em rodelas finas (400 g)
dente de alho, amassado
cebola grande, em rodelas
al a gosto
folhas de louro
vidro de Molho de Tomate Maggi Bolonhesa (350 g)
0 azeitonas pretas, sem caroços
colheres (sopa) de azeite
colheres (sopa) de queijo
armesão, ralado
colher (sopa) de cheiro-verde, picado

- Modo de Preparo**
1. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte uma forma retangular média com um pouco de azeite e disponha as berinjelas, o alho, a cebola, sal, o louro, o Molho de Tomate Maggi Bolonhesa (às colheradas), as azeitonas pretas e o azeite, em camadas alternadas.
 2. Termine as camadas com o Molho de Tomate Maggi Bolonhesa e o azeite. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno preaquecido por cerca de 50 minutos, até que as berinjelas estejam cozidas.
 3. Retire o papel de alumínio, polvilhe com o queijo ralado e decore com o cheiro-verde. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 a 5 porções

ESPAGUETE À BOLONHESA

Ingredientes
macarrão
folha de louro
cebola espelada
em 4 cravos-da-índia
grãos de pimenta-do-reino
al a gosto
pacote de Macarrão Maggi espaguete (500 g)
vidros de Molho de Tomate Maggi Bolonhesa (350 g)
colher (sobremesa) de manteiga
colheres (sopa) de cheiro-verde, picado
meia xícara (chá) de requeijão

- Modo de Preparo**
1. Numa panela grande, coloque 5 litros de água.
 2. Junte o alho, o louro, a pimenta-do-reino, o sal e um fio de óleo e deixe ferver.
 3. Junte o macarrão, aos poucos, sem deixar a água parar de ferver. Cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até que esteja "al dente" (macio, mas resistente à mordida).
 4. Enquanto isso, prepare o molho: aqueça o Molho de Tomate Maggi Bolonhesa em fogo baixo, juntamente com a manteiga e 1 xícara (chá) de água (200 ml).
 5. Quando o molho estiver fervendo, acrescente 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado e o requeijão, e misture bem.
 6. Escorra o macarrão, retire os temperos e despeje o molho por cima. Salpique com o cheiro-verde restante e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

ENSOPADO COM MOLHO PEPERONE

Ingredientes
colher (sopa) de azeite
de coxão duro ou acém,
cubos
cebola pequena, picada
em fio de milho verde em
erva, com o líquido (200 g)
vidro de Molho de Tomate Maggi Peperone (350 g)

- Modo de Preparo**
1. Aqueça o azeite numa panela de pressão e doure os cubos de carne, polvilhando-os com sal.
 2. Junte a cebola e refogue por mais 2 minutos, mexendo com uma colher de pau.
 3. Acrescente o milho verde juntamente com o líquido da conserva e o Molho de Tomate Maggi Peperone. Tampe a panela e cozinhe em fogo brando por cerca de 40 minutos, até a carne ficar macia. Sirva em seguida, acompanhado de arroz branco e salada verde.

Rendimento: 5 a 6 porções

TALHARIM COM ALMÔNDEGAS

Ingredientes
almôndegas
francês, amanhado
xícara (chá) de leite
de carne magra, moída
heres (chá) de sal
cebola, batida
cebola, ralada
meia xícara de pimenta-do-reino
para fritar
pacote de Macarrão Maggi
os (250 g)
gosto
cebola espelada
4 cravos-da-índia
em fio de louro
vidro de Molho de Tomate Maggi Peperone (350 g)
colheres (sopa) de azeitona
preta, picada
colheres (sopa) de cheiro-verde,
picado
colheres (sopa) de queijo
armesão, ralado

- Modo de Preparo**
1. Descasque o pãozinho, corte em cubos pequenos e deixe de molho no leite.
 2. Numa tigela, coloque a carne moída e junte o sal, o ovo, a cebola e a pimenta-do-reino. Misture bem.
 3. Retire o excesso de leite do pãozinho e junte à mistura de carne moída. Misture até obter uma massa homogênea. Faça as almôndegas e reserve.
 4. Cozinhe o Macarrão Maggi Ninhos em bastante água fervente temperada com sal. 1 fio de óleo, a cebola e o louro, por cerca de 10 minutos, até ficar "al dente" (macio, mas resistente à mordida).
 5. Prepare o molho: aqueça o Molho de Tomate Maggi Peperone em fogo baixo com meia xícara (chá) de água. Quando ferver, junte a azeitona e o cheiro-verde.
 6. Frite as almôndegas e junte ao molho.
 7. Escorra o macarrão e sirva com o molho de almôndegas e polvilhado com o queijo ralado.

Rendimento: 3 a 4 porções

Peperone

BIFE DE MARINHEIRO

Ingredientes
azeite
500 g de alcatra, cortado em bifes finos
sal e pimenta-do-reino a gosto
4 batatas médias, descascadas e cortadas em rodelas finas
1 vidro de Molho de Tomate Maggi Peperone (350 g)
meia xícara (chá) de vinho branco seco (100 ml)
oregano, para salpicar

- Modo de Preparo**
1. Coloque um pouco de azeite numa panela de fundo largo (ou numa frigideira de fundo largo e bordas altas). Faça camadas, colocando primeiro os bifes salpicados com sal e pimenta, depois as batatas e, por último, o Molho de Tomate Maggi Peperone.
 2. Regue com um pouco de azeite e faça outra camada com o restante dos ingredientes, finalizando com o molho de tomate misturado com o vinho.
 3. Salpique com o orégano, tampe a panela e leve ao fogo baixo por cerca de 40 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

PATÊ ITALIANO

Ingredientes
1 vidro de Molho de Tomate Maggi Peperone (350 g)
meia lata de Creme de Leite Nestlé
200 g de salame tipo italiano, fatiado
1 colher (sopa) de cebolinha verde, picada

- Modo de Preparo**
1. No copo do liquidificador, coloque o Molho de Tomate Maggi Peperone e o Creme de Leite Nestlé. Junte o salame, aos poucos, e bata até obter uma pasta homogênea.
 2. Acrescente a cebolinha, misture bem e sirva em seguida, acompanhado de torradas.

Rendimento: 3 xícaras (chá)

PIZZA DE MOZARELA

Ingredientes
3 a 4 colheres (sopa) de Molho de Tomate Maggi Pizza
150 g de queijo mozzarella, ralado
6 azeitonas pretas
azeite, para regar

- Modo de Preparo**
1. Preaqueça o forno em temperatura alta (200°C). Prepare a massa como indicado na receita da página 20 e leve ao forno preaquecido para pré-assar a massa.
 2. Espalhe o Molho de Tomate Maggi Pizza uniformemente sobre a massa pré-assada. Salpique com a mozzarella ralada e leve de volta ao forno por cerca de 20 minutos, até a mozzarella derreter totalmente e a massa assar.
 3. Retire do forno e distribua as azeitonas. Regue com 1 fio de azeite e sirva em seguida.

DICA Para preparar uma pizza Marguerita, coloque 1 ramo pequeno de folhas de manjerição sobre o molho e espalhe a mozzarella ralada por cima.

Rendimento: 8 pedaços

PIZZA DE FRANGO COM REQUEIJÃO

Ingredientes
8 colheres (sopa) de Molho de Tomate Maggi Pizza
200 g de frango cozido e temperado, desfiado
meia xícara (chá) de requeijão
1 cebola média, cortada em rodelas finas
8 azeitonas pretas
azeite, para regar

- Modo de Preparo**
1. Preaqueça o forno em temperatura alta (200°C). Prepare a massa como indicado na receita da página 20 e leve ao forno preaquecido para pré-assar a massa.
 2. Espalhe o Molho de Tomate Maggi Pizza uniformemente sobre a pizza pré-assada. Distribua o frango desfiado, o requeijão e a cebola em rodelas igualmente por toda a superfície da pizza.
 3. Leve a pizza novamente ao forno por mais 15 minutos para terminar de assar.
 4. Retire do forno e distribua as azeitonas. Regue com 1 fio de azeite e sirva em seguida.

DICA Você pode acrescentar ao recheio 7 colheres (sopa) de queijo cremoso tipo catupiry).

Rendimento: 8 pedaços

OU TEMPERAR
3 colheres de sopa de suco de limão.
1 colher de sopa de óleo ou batatada
Preparo: Bater as 3 colheres de ovo em uma tigela ou batatadeira até ficar em neve.
Adicionar aos poucos e acrescentar os 300 gr de leite condensado. Peneirar de sopa de manteiga e salpica. Em seguida, 1 colher de sopa de suco de limão.
Deixar bater até ficar consistente.

Preparo: bater em neve até ficar consistente. Para colorir os glúteis, use anilina especial para alimentos.

*** CREME CHANTILLY**
250 ml (1 copo) - creme de leite gelado
2 colheres de sopa de açúcar
Preparo: Bater o creme de leite e o açúcar em uma batadeira até ficar consistente.


1 litro de leite (chá) de leite
14 de xícara (chá) de açúcar
14 de colher (chá) de leite em pó
2 colheres de leite condensado
Preparo: 2 colheres de leite em pó e 2 colheres de açúcar em uma panela. Acrescentar o leite e mexer até ferver. Desligar o fogo e acrescentar o leite condensado e o açúcar. Mexer até ficar homogêneo. Deixar esfriar e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por uma hora, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 24 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 48 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 72 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 96 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga.

Glacê
1/2 pot de manteiga vegetal
1/2 pot de açúcar
1/2 l. leite condensado


MOLHO BRANCO:
2 colheres (sopa) cheias de manteiga ou margarina
- 1 cebola e 2 dentes de alho picadinhos
- 2 colheres (sopa) de Maizena diluídas em 1/2 litro de leite
- Sal, pimenta e 1 colher de queijo ralado

MOLHO BRANCO: Frite a cebola e alho na manteiga e adicione o leite com a Maizena. Misture e cozinhe em fogo brando, mexendo até engrossar. Tempere a gosto e adicione o queijo ralado. Coloque em banho-maria e reserve.

DAQUIRI CONHECIDO
Use: azeitona.
Reendimento: 4 a 6 porções.
Tempo de preparo: 15 minutos.
1 xícara (chá) de rum, com 2 colheres de sopa de leite condensado.
2 vezes a mesma medida de água (200g)
1 lata (1kg) congelada de água (200g)
Preparo: misture o rum, a limonada concentrada e a água e cozinhe em fogo brando até engrossar. Desligue o fogo e deixe esfriar por três horas ou até por um mês. Para cada pessoa, coloque o daquiri congelado dentro do copo apropriado. Sirva com azeitonas.
Substitua a limonada concentrada por suco natural de limão-crevo. Esfrie com gelo e sirva com azeitona.



TORTA DE QUEIJO, BACON E TOMATE.
Use: entrada ou lanche.
Reendimento: 6 porções.
Tempo de preparo: 15 minutos.
Preparo: Fazer a massa de tort com 250g de farinha de trigo, 150g de manteiga e 150g de açúcar. Misturar com a Maizena e a cebola e a farinha de trigo. Espalhar a massa em uma forma untada e cobrir com queijo, bacon e tomate. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno por 24 horas, no mínimo, até dourar. Deixar esfriar e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 48 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 72 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 96 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga.



POCO COM LEGUMES
Use: prato principal.
Reendimento: 4 porções.
Tempo de preparo: 15 minutos.
3kg de carne de porco (tudo ou somente o que sobra)
1 colher (sopa) de caldo granulado de legumes
1 litro de leite
1 colher (chá) de alho, esmagado
1 colher (chá) de sal
1 tomate frito, cortado em quartos
2 pimentões verdes, cortados em 2 partes
1 cebola grande, cortada em rodelas e salpicada com sal
Preparo: Ferver a carne com o caldo granulado de legumes e o leite em uma panela grande. Deixar ferver por 2 horas, no mínimo, até a carne estiver cozida. Deixar esfriar e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 48 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 72 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 96 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga.



TOMATES INTEROS MARINADOS
Use: entrada.
Reendimento: 8 porções.
Tempo de preparo: 15 minutos.
6 tomates médios, picados
1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
2 colheres (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1/2 xícara (chá) de vinagre
Preparo: Lavar os tomates, enxaguar e secar. Cortar os tomates em pedaços e colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 48 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 72 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 96 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga.

Preparo: Fazer a massa de tort com 250g de farinha de trigo, 150g de manteiga e 150g de açúcar. Misturar com a Maizena e a cebola e a farinha de trigo. Espalhar a massa em uma forma untada e cobrir com queijo, bacon e tomate. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno por 24 horas, no mínimo, até dourar. Deixar esfriar e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 48 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 72 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 96 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga.

Preparo: Ferver a carne com o caldo granulado de legumes e o leite em uma panela grande. Deixar ferver por 2 horas, no mínimo, até a carne estiver cozida. Deixar esfriar e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 48 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 72 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga. Deixar esfriar por 96 horas, no mínimo, e depois colocar em uma panela com papel de manteiga.

Ervas Finas

PARAFUSO AO MOLHO ROSÉ

Modo de Preparo
1. Numa panela bem grande, coloque 5 litros de água e leve ao fogo para ferver.
2. Junte o louro, a cebola com os cravos, a pimenta-do-reino, sal e 1 fio de óleo. Deixe ferver bem.
3. Acrescente o macarrão aos poucos, sem deixar a água parar de ferver. Cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até o macarrão ficar "al dente" (macio, mas resistente à mordida).
4. Enquanto isso, prepare o molho: numa panela, coloque o Molho de Tomate Maggi Ervas Finas e leve ao fogo baixo para aquecer.
5. Assim que o molho levantar fervura, acrescente o Creme de Leite Nestlé. Desligue o fogo e misture para incorporar bem o creme. Sirva sobre o macarrão cozido, salpicado com o queijo ralado.
Reendimento: 6 porções

Ingredientes
Macarrão
1 folha de louro
1 cebola espetada
com 4 cravos-da-india
5 grãos de pimenta-do-reino
sal a gosto
óleo
1 pacote de Macarrão Maggi Parafuso (500 g)
Molho
1 vidro de Molho de Tomate Maggi Ervas Finas (350 g)
1 lata de Creme de Leite Nestlé
4 colheres (sopa) de queijo parmesão, ralado
Reendimento: 6 porções

CANELONE À BOLONHESA

Modo de Preparo
1. Arrume os canelones numa forma refratária untada e reserve.
2. Numa panela, aqueça a manteiga em fogo baixo e acrescente o louro, o Molho de Tomate Maggi Bolonhesa e meia xícara (chá) de água.
3. Quando levantar fervura, acrescente o cheiro-verde picado. Despeje, em seguida, sobre os canelones.
4. Salpique com o queijo ralado e leve ao forno quente por aproximadamente 30 minutos. Sirva em seguida, acompanhado de salada verde.
Reendimento: 2 a 3 porções

Ingredientes
500 g de canelone de presunto e queijo, pre-cozido (aproximadamente 6 canelones)
1 colher (sopa) de manteiga
1 folha de louro
1 vidro de Molho de Tomate Maggi Bolonhesa (350 g)
2 colheres (sopa) de cheiro-verde, picado
2 colheres (sopa) de queijo parmesão, ralado
Reendimento: 2 a 3 porções

TALHARIM COM AZEITONAS

Modo de Preparo
1. Numa panela grande, coloque 5 litros de água e leve ao fogo para ferver.
2. Junte o louro, a cebola com os cravos, a pimenta-do-reino, sal e 1 fio de óleo. Deixe ferver bem.
3. Acrescente o macarrão aos poucos, sem deixar a água parar de ferver. Cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até o macarrão ficar "al dente" (macio, mas resistente à mordida).
4. Enquanto isso, prepare o molho: numa panela, coloque o Molho de Tomate Maggi Ervas Finas juntamente com a manteiga e meia xícara (chá) de água, e leve ao fogo.
5. Quando levantar fervura, acrescente as azeitonas e o cheiro-verde. Desligue o fogo.
6. Escorra o macarrão, despeje o molho por cima e salpique com o queijo provolone ralado.
Reendimento: 3 a 4 porções

Ingredientes
Macarrão
1 pacote de Macarrão Maggi Ninhos (500 g)
1 folha de louro
1 cebola espetada
com 4 cravos-da-india
5 grãos de pimenta-do-reino
sal a gosto
óleo
Molho
1 vidro de Molho de Tomate Maggi Ervas Finas (350 g)
1 colher (sopa) de manteiga
10 azeitonas pretas, picadas
2 colheres (sopa) de salsa, picada
5 colheres (sopa) de queijo provolone, ralado
Reendimento: 3 a 4 porções

SANDUÍCHE DE FORNO

Modo de Preparo
1. Preaqueça o forno em temperatura alta (200°C). Unte uma forma refratária pequena com manteiga e forre-a com 4 fatias de pão de forma torrado. Reserve.
2. Numa panela, aqueça a manteiga e junte o Molho de Tomate Maggi Bolonhesa e o leite. Deixe ferver.
3. Junte as azeitonas picadas, o cheiro-verde, metade da mozzarella ralada e misture bem.
4. Despeje a mistura cobida sobre o pão torrado e cubra com as 4 fatias de pão de forma restantes.
5. Salpique sobre o pão o restante da mozzarella, o queijo ralado e os pedacinhos de manteiga. Leve ao forno preaquecido para gratinar.
Reendimento: 2 a 3 porções

Ingredientes
manteiga, para untar
8 fatias de pão de forma (4 delas levemente torradas)
1 vidro de Molho de Tomate Maggi Bolonhesa (350 g)
meia xícara (chá) de leite
8 azeitonas verdes, picadas (25 g)
3 colheres (sopa) de cheiro-verde, picado
100 g de mozzarella, ralada
1 colher (sopa) de queijo parmesão, ralado
pedacinhos de manteiga, para gratinar
Reendimento: 2 a 3 porções

RECEITA DE PIZZA
Ingredientes:
 Massa: • 1 colher (sopa) de açúcar
 • 1 tablete de fermento fresco de 15 g • 500 g de farinha de trigo • 1/2 xícara de leite morno • 1/2 xícara de água morna • 1/2 xícara de óleo • 1/4 xícara de queijo parmesão ralado • sal a gosto
Recheio: • 6 tomates gratados bem

picados • 1 dente de alho picado • sal a gosto • 1/4 xícara de cogumelos em conserva fatiados • 50 g de linguiça calabresa defumada fatiada • 1 cebola fatiada • 400 g de mussarela ralada • 8 azeitonas verdes • orégano para polvilhar • azeite para regar • 6 tiras de pimentão

Doce

gelatina Espumante

Ingredientes
 • 4 xícaras (chá) de leite • 2 gemas • 1 colher (sopa) de margarina • 2 colheres (sopa) de amido de milho MAIZENA • 1 embalagem de gelatina em pó (sabor morango) • 2 claras
Modo de Preparar
 Misture o leite, as gemas, a margarina, 5 colheres (sopa) de açúcar e o amido de milho MAIZENA e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Coloque em tigelinhas. Despeje a gelatina e reserve. Bata as claras em neve, junte o restante do açúcar e acrescente a gelatina reservada, misturando delicadamente. Coloque sobre o creme e leve à geladeira.
Rendimento: 6 porções

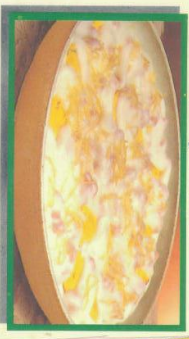


MAIZENA

020-10

Salgadas

Ovos gratinados



Ingredientes
 • 2 xícaras (chá) de leite • 2 colheres (sopa) de Margarina • 2 colheres (sopa) de leite condensado • 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão picadinho • 4 ovos cozidos e fatiados
Modo de Preparar
 Bata no fogo o leite com a margarina, mexendo até engrossar. Refogue os ovos, acrescente a margarina, sal, pimenta e o presunto. Coloque a mistura em uma forma untada com óleo e polvilhe com o queijo. Leve ao forno médio por 10 minutos. Sirva Variado. Omelete substitua o presunto por 1 lata de atum, escorrido e desfiado.

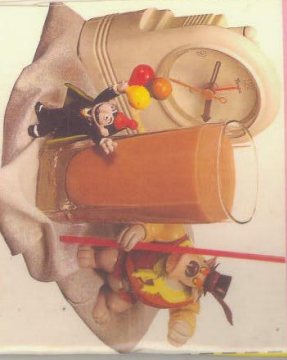
MAIZENA

01-10

Doce

Comidinha de Chocolate

Ingredientes
 • 1 xícara (chá) de leite • 1 colher (sopa) de açúcar • 1/2 colher (sopa) de chocolate em pó • 1 colher (sopa) de amido de milho MAIZENA
Modo de Preparar
 Misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar levemente. Sirva quente ou gelada.
Rendimento: 1 porção



MAIZENA

01-10

Doce

Amor em Pedra

Ingredientes
 • 1 envelope de gelatina branca em pó (sem sabor) • 1 abacaxi (grande) medido picado • 1 xícara (chá) de coco ralado (100 g) • 2 xícaras (chá) de açúcar • 1 colher (sopa) de margarina • 4 gemas • 3 colheres (sopa) de leite MAIZENA
Modo de Preparar
 Coloque a gelatina de molho em 1/2 xícara (chá) de água fria. Bata o abacaxi no liquidificador e misture com os demais ingredientes (grande), mexendo sempre até engrossar e cozinhe por 10 minutos. Refrite do fogo e junte a gelatina, misturando bem. Coloque num refratário untado. Corte e sirva bem.
Recheio: Dobre a gema.
Rendimento: 30 porções

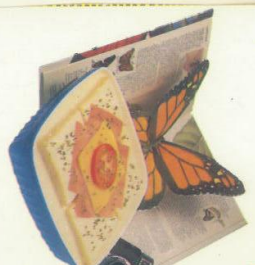


MAIZENA

02-10

Sandwich

- 2 colheres (sopa)
- 2 colheres (sopa) c
- 4 colheres (sopa)
- 4 colheres (sopa)
- 4 colheres (sopa)
- 1 pão de form
- 300g de presu
- 300g de mozar
- 3 tomates (sem pele
- orég



Modo de Preparar

Doure a cebola na margarina. Acrescente o amido de milho M dissolvido no leite, o queijo ralado e o sal, mexendo sempre até Reserve. Num refratário retangular (médio) faça camadas alter molho reservado, pão, presunto, mozzarella e tomate, polvilha orégano. Leve ao forno médio por 15 minutos. Sirva que Dica: querendo, substitua a mozzarella por igual quantidade de q Fica especial!

Rendimento: 8 porções

MAIZENA

AMIDO DE MILHO

Salgadas

Racombê de Queijo

Ingredientes
Recheio: • 1/2 xícara (chá) de leite • 1 colher (sopa) de MAIZENA • 2 colheres (sopa) de margarina (100 g) • 2 ovos batidos de margarina • 1 xícara (chá) de farinha de trigo • 1/2 xícara (chá) de MAIZENA • 1 colher (sopa) de fermento em pó • sal a gosto • 1 xícara (chá) de margarina (200 g) • 1 lata (para pichele)
Modo de Preparar
 Recheio: leve ao fogo os 4 primeiros ingredientes e misture bem. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Adicione o leite e a margarina. Espalhe no pão pichele e acomode. Pincele com a gema e leve ao forno.
Rendimento: 8 porções

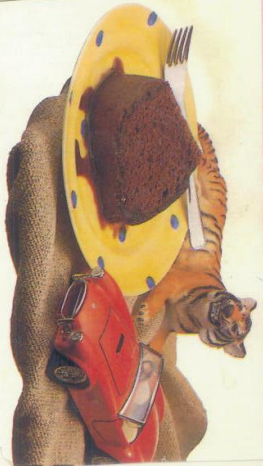


MAIZENA

01-10

Bola Unida de Chocolate

Ingredientes
 Massa: • 3 gemas • 1 xícara (chá) de açúcar • 4 colheres (sopa) de margarina • 1 xícara (chá) de amido de milho MAIZENA • 1 xícara (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento em pó • 3 colheres (sopa) de chocolate em pó • 1 xícara (chá) de leite • 3 claras em neve
 Calda: • 1/2 xícara (chá) de açúcar • 2 colheres (sopa) de chocolate em pó • 1 colher (sopa) de margarina • 1 xícara (chá) de leite • 1 colher (chá) de essência de baunilha
Modo de Preparar
 Massa: Bata as gemas com o açúcar e a margarina, até obter um creme claro. Sem bater, acrescente os demais ingredientes, aos poucos, os ingredientes secos peneirados, alternando com o leite. Misture delicadamente as claras. Coloque numa forma de furo central (grande), untada e enfiada. Leve ao forno médio por 40 minutos. Desmoldar quente.



MAIZENA

08-10



Torta de Milho

Ingredientes

Massa: • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1/2 xícara (chá) de MAIZENA® • 1 xícara (chá) de margarina (200 g) • 1 gema • 1 colher (chá) de sal
Creme: • 1 cebola (média) picadinha • 2 colheres (sopa) de margarina • 2 latas de milho verde (com a água) • 1 xícara (chá) de leite • 1/2 xícara (chá) de MAIZENA® • sal e noz-moscada KITANO®, a gosto • 1 gema (para pincelar)

Modo de Preparo

Massa: numa vasilha misture a farinha com a MAIZENA®, abra uma cavidade no centro e coloque a margarina, a gema e o sal. Misture tudo com as pontas dos dedos até obter uma massa homogênea. Reserve.

Creme: doure a cebola na margarina, junte uma lata de milho escorrido (reserve a água). Bata a outra lata de milho com a água reservada no liquidificador e acrescente a MAIZENA®, batendo tudo até obter um creme. Junte ao refogado e acrescente o leite, mexendo sempre até engrossar. Tempere com o sal e a noz-moscada. Reserve. Numa fôrma desmontável (média) forre o fundo e as laterais com a massa reservada, deixando uma parte para cobrir a torta. Coloque o recheio e, com o restante da massa, cubra bem a torta. Decore a gosto e pincele com a gema. Leve ao forno médio por 30 minutos, ou até dourar. Sirva quente ou fria.

Rendimento: 6 porções

MAIZENA®

Faz mais do que você imagina.

04-10

Salgados



Nhoque Francês

Ingredientes

Massa: • 1 xícara (chá) de farinha de trigo • 1/2 xícara (chá) de margarina (100 g) • 1/2 xícara (chá) de MAIZENA® • 3 xícaras (chá) de leite • 1 xícara (chá) de queijo prato ralado • sal e noz-moscada KITANO®, a gosto • 6 ovos
Creme: • 1 litro de leite • 3 colheres (sopa) de MAIZENA® • 1 xícara (chá) de creme de leite • sal e noz-moscada KITANO®, a gosto • queijo parmesão ralado, a gosto

Modo de Preparo

Massa: doure a farinha na margarina e acrescente a MAIZENA®, dissolvida no leite, mexendo sempre até engrossar. Junte o queijo, o sal, a noz-moscada e misture bem. Reserve. Bata as claras em neve firme e junte as gemas, batendo sempre. Misture ao creme delicadamente, até incorporar bem. Coloque num refratário (grande) untado e leve ao forno em banho-maria por 30 minutos, ou até dourar.

Creme: leve ao fogo o leite com a MAIZENA®, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, junte o creme de leite, o sal e a noz-moscada, misturando bem. Reserve. Corte a massa em quadrados. Num refratário (grande) untado coloque camadas alternadas de massa e creme, sendo a última de creme. Polvilhe com queijo e leve ao forno médio por 20 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções

MAIZENA®

Faz mais do que você imagina.

06-10



Ingredientes

Creme: • 3 xícaras (chá) de leite • 1 xícara (chá) de açúcar • 100 g de uva-passa • 1 de ameixa preta picada • 3 colheres (sopa) de MAIZENA® • 3 gemas • 1 1/2 (chá) de leite • 2 c (sopa) de chocolate em pó • 3 c (sopa) de leite • 1 pão de mel (sem casca)

Cobertura:

• 3 claras em neve • 6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Creme: leve ao fogo 2 1/2 xícaras de leite com o açúcar a uva-passa, a ameixa e deixe ferver. À parte, misture o leite restante com a MAIZENA® e as gemas. Acrescente aos poucos o leite quente, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

Misture bem o leite com o chocolate e o açúcar. Molhe algumas fatias de pão de mel e forre com elas o fundo de um refratário (médio). Espalhe a metade do creme e cubra com outra camada de pão molhado no leite.

Espalhe o creme restante e reserve.

Cobertura: bata as claras com o açúcar em ponto de suspiro.

Espalhe sobre o bolo e leve ao forno médio por 20 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 12 porções

MAIZENA®

Faz mais do que você imagina.

Doce

Musse de Uva

Ingredientes

• 1 envelope de gelatina branca em pó (sem sabor) • 1 1/2 xícara (chá) de suco de uva • 3 colheres (sopa) de MAIZENA® • 1 xícara (chá) de creme de leite • 3 claras • 9 colheres (sopa) de açúcar

Calda: • 1 xícara (chá) de suco de uva • 1 colher (sopa) de açúcar • 1 colher (sopa) de raspa de MAIZENA®

Modo de Preparo

Deixe a gelatina de molho em 1 xícara (chá) de água fria. Reserve. Leve ao fogo o suco de uva com a MAIZENA®, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo e acrescente a gelatina, misturando bem. Acrescente o creme de leite, misture e reserve.

Bata as claras em neve firme e acrescente o açúcar, batendo até o ponto de neve. Junte a mistura reservada, mexendo delicadamente sem bater. Coloque num refratário (médio) untado. Leve à geladeira por 4 horas, no mínimo.

Calda: leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre até engrossar. Sirva quente ou fria, com a musse.

Rendimento: 8 a 10 porções

Microondas

Deixe a gelatina de molho em 1 xícara (chá) de água fria. Reserve. Leve ao microondas o suco de uva com a MAIZENA® por 2 a 4 minutos, na potência alta, mexendo após 2 minutos. Retire e deixe descansar por 2 minutos. Junte a gelatina, misturando bem. Acrescente o creme de leite, misture e reserve. Continue a receita conforme instruções acima.



MAIZENA®

Faz mais do que você imagina.

Massa de Fogo

- 2 colheres fermento

- 1 copo leite morno

- 1 " " açúcar morno

- 1/2

- 1 ore

- 2 colheres margarina

- 1/2 copo óleo

- fermento até dar ponto

- 1 litro mais ou menos 5 passos.

21/02/94 1º aula - Bolo simples c/ Glace de laranja

Massa - 3 colheres (sopa) de margarina

1/2 xíc. (dec) de açúcar

2 ovos

2 xíc. (po) farinha de trigo

1 xíc. margarina

1 colher (sopa) fermento em pó

1 xíc. (dec) suco de laranja ou leite

1 colher (sopa) (refinada) sem o suco de laranja, flocos de milho

Glace

1 xíc. (dec) açúcar

1/2 xíc. (dec) suco de laranja q.s. para obter a consistência desejada

1) Bata muito bem a margarina com os ovos e o açúcar, até ficar cremosa.

2) Misture as passas a farinha, margarina e fermento peneirados juntos alternando com o suco de laranja.

3) Distribua lentamente a massa de laranja e por último os doces em uma assadeira untada com manteiga.

4) Bata em uma assadeira untada com manteiga e preaquecida com forno.

5) Assar em forno médio (180°C) por 40 minutos.

6) Gelar com o glaze enquanto quente.

"Bolo simples de laranja"

re microwaves - +- 10 min. potência alta.

g.s. - quantidade suficiente

x.c. - xicara de cafe

c - colher de sopa

cp - copo (de refrigerante)

lt - litro

l. - litro

pd - pedras

B.M. - biscoito-mauve

Ø - diametro do fôrno

* Cada 1 x.c. das dos reagentes unidos contem:

- açucar : 150 g

- farinha trigo : 110 g

- manteiga : 100 g

- margarina : 150 g

lbt: em media cada x.c. vem de qualquer

ingrediente ate para 100g

* Cada 1 colher (sopa) fôrno:

- açucar : 20 g

- trigo : 25 g

- manteiga : 15 g

- margarina : 30 g

Ingredientes:

1 litro e igual a:

- 4 copos de refrigerante

- 6 copos americanos

- 6 x.c. de cafe

Receita de bolo

- 1 Lt. margarina
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 5 colheres de chá de açúcar
- 1 Lt. leite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó

Molho: 3 ovos, 2 xícaras de leite, 1 xícara de óleo, 3 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de fermento em pó.

Bolo frito no liquidificador e por último juntar o pó de leite e deixar 30 minutos em fogo amarelo quente e pronto em 15 minutos. 1/2 xícara de leite e 1/2 xícara de açúcar.

Medidas

* Nota - as medidas são medidas

* normal - o ingrediente é colocado em porções
acima do bordo do recipiente

* desc - qdo o ingrediente forma um nível
acima do bordo do recipiente

- Como medir constantemente os ingredientes:

1). Medir primeiro os ingredientes secos,
depois as gorduras e por último os
líquidos.

2). Encher os ingredientes secos antes de
medir.

3). Os recipientes usados para medir devem
ser tomados cuidadosamente.

Importância do bee alimentogã pra saúde:

As alimentogãs produ opetar a:

capacimã
energã
saúde

Características de bee e mo' alimentogã.
multicelulã
mo' multã.

bee multã.

• tolerância em excesso
• sono agitado ou ausência
• pouca ou excessã de
apetite

Flocos

- 1 l. leite
- 4 colheres sopa milho
- 4 " " milho

Ferve o leite, depois acrescenta aos poucos a mistura de milho com água. Copeia alguns minutos e põe para esfriar (1 lit + ou - 200 ou 250 g)

Farofa de flocos

- Molho: 2 ovos
3 xucurus (do) leite
10 colheres (sopa) farinha de milho
sal a gosto

- Flocos: 200 gr. suco de laranja amarelo
100 gr. mussarela ralada grossa
1/4 xíc. de queijo parmesão ralado
1 ovo batido
sal a gosto, sal, pimenta vermelha a gosto
no mercado ralado a gosto.

Budin de Confeiteiro

- 3 ovos
- 1/2 l. de leite
- 1 colher sopa margarina
- 3 " " queijo ralado
- 1 copo açúcar
- 1 " " farinha de trigo

Creme de leite:

- 1 1/2 xíc. chá açúcar
- 1 xíc. chá água quente

Bater todas as ingredientes no liquidificador.
A calda deve ficar em pto de fio

Assar em banho-maria + ou - 50 min.
em fogo pto

Desmoldar depois de frio.

Grupos de Alimentos

- leite
- carnes
- hortaliças e frutas
- pães e cereais
- açúcares e gorduras

Leite - { cálcio (ossos e dentes)
 { proteínas (músculos e todos os tecidos do org.)

Precisamos de cálcio e proteínas desde a vida intra uterina até a morte.

A falta de cálcio em crianças pode causar o raquitismo. Em adultos a osteomalacia e em idosos a osteoporose.

- cs - raquitismo
- ad - osteomalacia
- id - osteoporose

As proteínas são responsáveis pela formação, manutenção e reconstrução de todos os tecidos do nosso corpo.

Leite A = P.M. 10.000 mol/cc (entrado)
 " 500 mol/cc (saída)
padrão microbiológico 0 mo coliformes / 1 ml. o germes totais presentes sem pept.

Leite B = P.M. 500.000 mol/cc (entrado)
 40.000 mol/cc (saída)
 mo col / 0,5 ml.

Leite C = P.M. sem limites mol/cc (entrado)
 100.000 mol/cc (saída)
 mo col / cc 0,2 ml.

21/03/94

Preparação à Colera

Hipoclorito de sódio a 2,5 %.

- água +1 beber: p/ cada 1 litro acrescentar 2 gotas de hipoclorito de sódio e aguardar 30 min. e consumi-la.
- para verduras: 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio p/ cada litro de água. deixar 30 min.

Maionese

- 2 ovos crus, gelados
- 1 c. (sobremesa) suco de limão ou vinagre, óleo q.s. ($\pm 1\frac{1}{2}$ xíc.)
- 1 c. (sobremesa) rasa de mostarda
- sal a gosto

Se desejar, colocar gotas de molho inglês e substituir parte do óleo por azeite.

① Colocar no liquidificador os ovos, o caldo de limão e o sal. Bater um pouco.

② Adicionar o óleo aos poucos, principalte no início, com o liquidificador ligado no mínimo, até o molho obter consistência cremosa (o óleo não desce + p/ o fundo do liquidificador.)

(Temperar com mostarda e molho inglês.)

As vitaminas, sais minerais e fibras vegetais são chamados de reguladores, porque regulam todas as funções do nosso organismo.

- Fibras vegetais - regulam a função intestinal, pois auxiliam a formação de massa fecal e dos movimentos peristálticos.

Para que servem as vitaminas?

- Exercem a função de reguladores das reações do nosso organismo. A falta delas pode ocasionar vários sintomas:

- Vitamina A. Cegueira noturna, pele áspera e seca, crescimento longitudinal deficiente, falha no esmalte do dente.

- Vitamina D: diminui a dureza dos ossos, pernas arqueadas, deficiência dentária, deformil. esqueléticas.

- Vitamina E. Crescimento deficiente, problemas no aparelho respiratório e sistema nervoso, alteração no desenvolvimento do tecido muscular.

Esta vitamina atua tb. nos hormônios sexuais e pele, cabelos, unhas.

- Vitamina K - aumento do tempo de coagulação sanguínea, doenças hemorrágicas.
- Vitamina B₁ ^(Tiamina) - degeneração de músculos e nervos.
- Vitamina B₂ (Riboflavina) - atraso do crescimento, distúrbios digestivos e nervosos, lesões da pele e olhos e boca.
- Vitamina B₁₂ - ~~Das~~ (Cianocobalamina) Anemia perniciosa, distúrbios nervosos e mentais.
- Vitamina C - (Ácido ascórbico) Escorbuto, chagas nas juntas e articulações, cicatrização deficiente de ferimentos
A vitamina C estimula as funções de defesa do organismo (formação de anticorpos)

Vitaminas e suas fontes

- * Vitamina A: Leite, manteiga, creme de leite, queijos, fígados, gema de ovo, abóbora, batata doce, cenoura, milho, salsa, ervilha, mamão, laranja, banana, azeite de dendê.
(Ela é lipossolúvel = é solúvel na gordura)

* Vitamina B1 - Cereais integrais (Trigo, arroz, centeio, etc) ervilha, vagem e feijão, carne de porco, carne de boi, fígado, rim, língua, couve, espinafre, brócolis e batata.

(É hidrossolúvel = é solúvel na água)

* Vitamina B2 - Fígado e rim, leite, queijo, ovos, verduras de folha, mandioca, cará, feijões, ervilha, soja, lentilha, amendoim, grão de bico, cereais integrais
(É hidrossolúvel)

* Vitamina B6 - Fígado, carne em geral, cereais integrais.
(Piridoxina - hidrossolúvel)

* Vitamina B12 - Fígado, carne e leite.
(Hidrossolúvel)

* Vitamina C - laranja, caqui, limão, goiaba, morango, banana, mamão, tomate, brócolis, couve, nabo, pimenta, acerola.
(Hidrossolúvel)

* Vitamina D - Óleo de fígado de bacalhau, atum e cachaço, gema de ovo, fígado.
(Lipossolúvel)

* Vitamina E - Verduras de folha, óleos vegetais (milho, algodão, girassol, canola, azeite) ovos, soja, cereais integrais. (lipossolúvel)

* Vitamina K - Verduras de folha (principalmente alface e espinafre) e fígado. (lipossolúvel)

Sais Minerais

São indispensáveis como componentes estruturais e em muitos processos vitais.

Alguns formam tecidos duros como ossos e dentes.

Alguns estão nos líquidos e tecidos moles. Embora a quantidade total de sais minerais presentes no organismo seja pequena, cada um deles é vital para o funcionamento adequado das células.

Os sais minerais que possuem função comprovada no corpo humano são:
- cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio, cloro, enxofre, ferro, cobre, cobalto, iodo, manganês, zinco, e talvez flúor.

2º Bimestre

2ª feira - 14:30 - 17:00 h - Sec. Congelamento
18:00 - 20:30 h - Ref. Variadas

3ª feira - 13:15 - 15:45 h - Ref. Variadas
17:00 - 19:30 h - Ref. Variadas

4ª feira - 14:15 - 16:45 h - Doc. e Salg. II
18:00 - 20:30 h - Fotos à Base de
Arroz e carne moída

5ª feira - 13:00 - 15:30 h - Foto Frutas Congeladas
16:00 - 18:30 h - Ref. Variadas (doc. e salg.)

6ª feira - 13:00 - 15:30 h - Bola Decorada II
16:00 - 18:30 h - Especial de Festa Junina

} sujeito a
mudança.

de licor de cacau.

- Recheio de Cobertura:

- 1 pot de 250 grs de margarina sem sal
- 1 xícara de açúcar
- 1 " de nescau
- 1 lata de creme de leite sem soro.

Bater o recheio na batedeira

Cortar a massa ao meio com uma linha e colocar 1ª a calda e depois o recheio.

Passar chocolate em barra da Nestle e colocar por cima e dos lados. Enfeitar com cereja também.

O recheio e a calda dá para 2 receitas de massa.

Bolacha de Nata

- 1 colher por' royal
- 1 ovo
- 1 colher nata
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de margarina
- 1 pacote de sal
- farinha até dar ponto de enrolar

ou

- 2 ovos
- 1 xícara de nata *ou* *abobras* *ou* *leite*
- 1 xícara de açúcar *ou* *abobras*
- 1 colher por' royal
- 1 pitada de sal
- farinha até dar ponto de enrolar

Receita de Leite Condensado

- 1 l. leite condensado
- 1 1/2 l. leite de vaca
- 4 ovos
- 1 colher rasa de margarina

- untar a lata de leite com açúcar queimado.

- ~~Botar~~ Botar todos os ingredientes

no liquidificador e deixar na forma.

- Ferver no panela de pressão por 20 minutos com 3 colheres de margarina de açúcar.

Bolinho de Mingue

- 3 ovos
- 3 colheres de mingue
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher sopa de pó royal
- vai colocando farinha de trigo até ficar como massa de mingue

Embol-se e cota-se como mingue, frita-se e passe-se no açúcar com canela.

CREMAHERO

1 lata de (370g) de CREME DE MILHO VERDE HERO

1/2 colher (chá) de sal
1/2 xícara de água
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 colher (sopa) de maizena

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo, mexendo sem parar até a fervura. Após a fervura deixe o fogo por mais 20 minutos. Leve à geladeira e sirva depois de gelado, se quiser polvilhe com canela.

BOLO CREMOSO DE CREME DE MILHO VERDE HERO

1 lata de (370g) de CREME DE MILHO VERDE HERO

1/2 xícara de açúcar
1/2 xícara de açúcar
2 colheres (sopa) de fermento

Bata o creme de milho verde, óleo, o leite, o açúcar e a maizena no liquidificador. Coloque a mistura em uma forma untada e assine em forno médio. Leve para assar em forno médio de 170 no máximo em assadeira quadrada de 17x17 cm.

Receita Moleca

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras farinha de trigo
- 1 " " açúcar
- 1 " " óleo
- 1 " " leite
- 1 pitado sal
- 1 colher pó royal

Cobertura

- 1 colher de manteiga
- 3 " " açúcar
- 3 " " açúcar
- leite

Misture os ingredientes numa panelinha e leve ao fogo para engrossar. Coloque por cima de cada bolo.

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes

deveirando o pó royal por último.

Depois misture a leite em neve e ponha para assar.

Doce de leite

- 1 copo leite
- 3 copos açúcar
- 3 colheres farinha de trigo
- 1 1/2 ~~colher~~ colher manteiga

Quando ferver deixar 7 minutos.
Bater até engrossar, despejar e
cortar em pedacinhos.

Sorvete de leite

- 1 copo açúcar
- 1 " " leite
- 3 ovos
- 2 colheres manteiga
- Bate no liquidificador
- 2 copos farinha de trigo
- 1 colher pó royal
- 1 pacote sal
- Leve a bater e leve ao forno

Cobertura

- 2 xícaras de leite
- 2 " " açúcar
- 1 pacote açúcar - 50 grammas
- Leve ao fogo.
- Bolo quente, passe a colher a
cobertura em cima.

Gelatina Especial

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina royal (menor)
- 1 lata de leite condensado
- 2 1/2 xícaras de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos separados
- 6 colheres açúcar (1/10 açúcar)

Em uma panela coloque: 2 xícaras de leite de vaca, as gemas batidas anteriormente, a lata de leite condensado, misture bem.

Adicione a manteiga na 1/2 xícara de leite restante e pinte a panela.

Leve ao fogo mediano sempre até engrossar. Verifique o açúcar. Coloque este creme em pirex. Deixe esfriar. Faça a gelatina com as instruções. * Bata as claras em neve, e junto a gelatina, misture bem.

Depois esta mistura sobre o creme do pirex. Leve ao refrigerador.

Leve ao fogo - 25 ml. manteiga

Servete de Abacaxi

- Ferver bem a calda de abacaxi com 5 copos de água.
- Coar no guardanapo.
- Fôr: 1/2 kg de açúcar
- 1 colher não muito de leite condensado.

Leve ao fogo e foy sem mingau + leite.

Deixe esfriar e bate no liquidificador o abacaxi com esta calda (depois pode coar se quiser).

Fura o fiapo
Bate 2 claras em neve, misture tudo e bate no liquidificador.
Quando estiver quase gelado bater de novo.

Bombem

- 2 copos leite em pó
- 2 colheres de açúcar
- 1 lata leite condensado

- 1 lata leite ninho integral (400 grs)
- 1 lata leite ninho de açúcar
- 8 colheres de leite
- 1 colher (sobremesa) manteiga
- 1 copo leite morno

Misturar e rechear com ameixas (200 gramas) ou uma papa que deve estar de molho na pinga.

Bolo - cogonça

- 2 copos e meio de leite (copo americano)
 - 7 colheres de farinha
 - 4 ovos
 - 1 colher de margarina
 - 1 pct queijo ralado
 - 2 copos de açúcar (copo americano)
- Bate no liquidificador e põe para assar em forma untada.

Budim de morang

- 4 ovos
 - 11 colheres de açúcar refinado
- Bate
- 4 colheres sopa de farinha trigo
 - 2 " " queijo (se quiser)
 - 1/2 " " margarina
 - 300 ml de leite
- Bate tudo e põe p/ assar.

Budim

- 1 l. leite condensado
- 1/2 l. leite nata
- 1 colher margarina
- 4 " " leite
- 1 colher leite morango

Bolo de Leite Fermento (Bomolite)

- 3 - 5 ovos - claras batidas em neve, em seguida as gemas e bate novamente.
- 1/2 - 3 copos (requeijão) de açúcar peneirado
- 1 pitada de sal
- 1/2 - 3 copos de farinha de trigo peneirados de um em um.
- 4 - 2 colheres de pó royal mal claras e por último um copo e meio de leite fermentado.

receita

- 1 l. Leite condensado
 - 3 gemas
 - 3 copos de leite
 - 3 colheres de margarina (não muito claras)
- Bate no liquidificador e depois coloca mexendo sem parar
- cobertura
- 3 claras em neve
 - 6 colheres de açúcar. Bate bem.

Pãoes

- 2 copos (americanos) de água (ou leite)
 - 1 tablete fermento
 - 1 ponta de colher de sal
 - 2 colheres de açúcar
- põe farinha e deixa meio mole, deixa crescer

6 colheres açúcar

2 ovos

+ 1 kg farinha (até ficar firme)

Deixa crescer com um pouco de manteiga em cima e põe no forno.

Leite Condensado

- 1 x leite não integral
- 1 x açúcar cristal
- 1 x água fervente

Colar o leite em potes e o açúcar no liquidificador e mexer até jogando a água fervente sem passar de botar.

1 litro Leite

1/2 kg açúcar
depois que ferve, deixar no fogo 40 min. mexendo de engraxar

Receita de Condensado

- 1 l. leite condensado
- 1 l. óleo
- 1 l. água
- 4 colheres fermento
- 4 ovos
- 2 colheres papa açúcar

Bate tudo no liquidificador

- 1 kg fugo mistura - se tudo e deixar crescer

por 3 horas. sempre bem.

Ado por emoldo ajudar com o fugo. Colar no amassado e deixar crescer por mais um fugo. Forno coberto com um pano. Colar pl amon.

Glacê: 1 x açúcar
1/2 x leite

1 colher papa montado

Por no fogo 30' para derreter e por o glaze com a pasta ainda quente.

Biscuits Italiano

- 2 1/2 copos açúcar
- 2 1/2 ~~po~~ copos leite
- 1 copo farinha trigo
- 1 colher manteiga
- 1 praes queijo ralado
- 3 ovos

Bata tudo no liquidificador
ou a - le em forma para untada
com manteiga e polvilhado com
farinha para não grudar.

15095

Bolo de Leite Alémni

- 1 copo leite
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos inteiros
- 1 prt margine 400 gram.
- 1 colher sopa manteiga
- 1 colher sopa po royal
- 2 xícaras farinha de trigo

Misturar a farinha, po royal,
açúcar e margine, em seguida, os
ingredientes unidos como leite, ovos,
manteiga.
Deixar de tudo amornado, foga
três cordões em pedacéis como
le form nlogue. Ate em forma
quente, forma untada com manteiga.

Compras

- 1 varela líquida
- 4 comprimidos melhora
- 1 água oxigenada cremosa - 200

Fulva

- 3 ovos
- 2 x. águas refinadas
- 2 colheres óleo

- 2 x. fubão trigo
- 1 x. fulva
- 1 colher pó royal
- 1 x. de leite + 1 tupo pitado sal

Salchicha pt Cachoeira Arrente

- 1º) Tirar a salchicha pt ferventada depois que a água estiver fervendo. Não deixar muito tempo.
- 2º) Se quiser cortar a salchicha, fazer depois de ferventada.
- 3º) Para cada quilo de salchicha por + 1 ca de espina + 1 ca de água.

Budim Gelado

- 2 cx. maná mole
- 1 l. leite condensado
- 1 vidro leite de côco 200 ml.
- 50 gr. coco ralado
- 1 creme de leite
- 1 lata de leite

Se nos quiser leite de côco,
substitua por leite

Budim Gelado (do Regina)

- 1 l. leite condensado
- 1 l. creme de leite
- 2 l. de leite (pode por leite de côco)
- 2 cx maná mole

Serve a água e dissolve a maná mole, deixa esfriando.

Mistura o restante (no liquidificador ou no
cabe) e põe a maná mole. - Caramela a forma.

38648903 - alimentos ervas saude @ yahoo.com.br

Suco Anti Radicais Livres

- uvas rubi (verde e rosada) sem semente, com a casca
- morangos
- suco caqui
- mel

1/2 x. ~~ajoeiro~~ aipo

- 1/2 talo de agião (o. + grenos) - pode ser tb. de mócolis
- broto de alfafa
- pimentão

~~Dea~~

Suco diurético

- 3 maçã
- 1 limão
- 1 fatia média de melancia

Suco - (muito vitamina c)

- 2 laranjas
- 1 limão
- 1 manga
- mel

Doce de Batata Doce

- 1 Kg açúcar refinado
- 1 Kg batata doce amassada ou espremida
- 1 vidro leite de côco
- 2 pot gelatina incolor

Misture tudo e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, ± uns 20 minutos. Despeje numa forma untada com manteiga em sal, quando fria leve a geladeira, corte em quadradinhos e passe no açúcar (leve a geladeira só para endurecer).

Frango Sukuno

- 8 ante coxas grandes
- 1 dente de alho
- 1 cebola grande
- 1 vidro de champignon
- 4 a 5 colheres de sopa de sukuno especial
- salsa picada e óleo

Sempre os pedaços de frango com alho, sukuno especial e 2 colheres de óleo.

Deixe descansar aproximadamente 1 hora e leve em fogo bem brando dos 2 lados (em frigideira com bastante óleo) furando próximo ao osso com frequência com um faca afiada para cozinhar bem.

Quando estiver dourado acrescente a cebola e deixe ficar transparente, em seguida escorra todo o óleo e acrescente uma

- 1 l. leite

- 3 ovos

- 3 copos ^{pequenos} açúcar rasa

- 10 colh. farinha trigo

- 1 pot. queijo ^{palato} 150g.

+ - 45 min

carteira ~~para~~ profis.

riano de água e regue com o restante do molho especial, deixe cozinhar até que o molho engrosse. Depois, coloque os champignons e a salsa picada e abafe por mais 3 minutos. Sirva com purê de batata e arroz branco.

Repeto

- 1/2 kg de carne moída Temperada com sopo de cebola.
fechura - X com presuntos, pimentas e azeitonas picadas.
Forno - X no ens e no forno de noiva.
Em seguida abra - X no molho que deve estar quente.
1 lata de purê, cebola, alho, etc e deixo - X cozinhar.

Leite de Queijo

- 1 ovo
- 1/2 copo (americano) de óleo
- 1 copo de leite
- 2 colheres de polvilho
- 1/2 pct de queijo ralado (± 50g.)
- sal

Obs: *Bata o queijo só depois que bater os outros ingredientes.
*Congelar as formidulas com óleo.

Leitão à Brasileira

Sempre 500 gr de filé de peixe com sal, pimenta-do-reino, limão e deixo resida picada.

Oferecente uma colherada de louro e deixo por 1/2 hora.

Depois desse tempo, refogue uma cebola pequena bem picada com uma colher de sopa de azeite, acrescentando o peixe e os temperos e deixo faltar bem.

Oferecente 6 tomates (retire as peles e os lençóis) e adicione ao refogado

pondo um rinho de leite de coco e deixo que comece a ferver.

Por fim então, 1 colher (sopa) de azeite de dendê, 1 pimenta vermelha esmagada e retire do fogo.

Sirva bem quente com arroz branco e farinha de mandioca crua.

Sorta de Lingüística

- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de leite
- 1 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de pó royal
- sal a gosto

Bater no liquidificador e receber a gosto.

Picles

- 2 botatos de solivados
- 300 grs de agüeros verdes
- queijo rex ou mustardo ou queijo fresco
- 1 vidro de picles tomando medido.

Figue todos os ingredientes em cubinhos de tamanho regular e re- cobrando-os ~~em~~ ^{em} palitos de dentes.

Panquecas

- 1 copo e meio de farinha de trigo
- 1 copo e meio de leite
- 1 ovo
- sal

Quissino Quente

Quissino 2 tabletas de fermento em um copo e $\frac{1}{2}$ de leite morno.

Função: - 1 colher dea de margarina

- 1 " " óleo

- 1 " " Sa de açúcar

- 2 " " café de sal

- 1 ovo.

- 2 botatos cozidos e amassado

- farinha de trigo até dar

o ponto de amassar.

Forma 2 ardoeiros médios, cobri-

com uma camada de presunto,

uma de mustardo, e uma de creme

de leite temperado com cebola, sal e

deixe repouso e pimenta a gosto.

Cobria com o resto do massa

pinicelar com gema e aitar.

Requeijão

- 1 l. leite
- 1 colher (sopa) sal rosa
- 4 " " margarina

Faz o creme até engrossar. Bot. for.

- 1 pct 250g. margarina
 - 1 l. creme de leite.
- Se quiser acrescentar queijo ralado.

Fiage

- 3 x. farinha de trigo
- 3 col. de Sa. de fermento
- 1/2 " " de açúcar
- 1 " " de sal
- 1/4 x. de óleo
- 1 x. de água temperatura ambiente

Doce Italiano

- 5 xícaras de farinha trigo
- 2 ovos
- 2 colh. margarina
- 3 " " óleo
- 1 " " sapa no açúcar
- sal
- leite até dar ponto

Recheio:

- Divide a massa em 3 ou 4 partes, abre e recheia:
- linguiça cozida
 - batata
 - tomate em pedacinhos
 - cebola
 - ovo cozido em pedacinhos

Envole a massa e parte grossa por cima e por parte artes.

Figga de milho verde

- 1 colher sopa manteiga
- 1 cebola qda picada
- 1 lata milho verde
- 2 colheres sopa farinha trigo
- 1/2 l. creme de leite
- sal e pimenta - do - reino
- milho verde e + 2 col. parmesão ralado

Primeiro ponde aquecer a manteiga e refogue a cebola. Junte o milho verde (sem o líquido) e frite + um pouco junto a farinha necessando até dourar um pouco. Despeje lentamente o líquido do milho e misture sempre até não empelatar. Sempre com sal e pimenta - do - reino, aquece o fogo e acrescenta o creme de leite. misture até o milho de ferver sobre a mancha pre-arrada, método de murarada ralada, por cima o creme de milho e cubra com o restante do milho verde + o parmesão.

- 4 Berinjelas (cortada em quadrados)
- 2 pimentões verdes
- 2 " " vermelhos
- 2 " " amarelos
- 4 cebolas - fatias qds
- 1 copo óleo
- 1 copo mingão
- 1/2 copo azeite
- umas parras
- sal

Deixar as berinjelas de molho no azeite com sal + - meia hora..

Depois misture todos os demais

~~ingredientes e deixe no forno + 1 hora.~~

Pão de mandiocaquinha
 2 tabletes de fermento
 Fleischmann
 2 ovos
 500 grs. de mandiocaquinha
 cozida
 1 lata de leite condensado
 1 pitada de sal
 700 grs de farinha de
 trigo.
 4 colheres de manteiga
 ou margarina

Modo de preparo: Coloque 1/2 de lata de leite moço
 mesmo líquido com meia xícara (de) de açúcar.
 Dissolva aí o fermento e junte a farinha de
 trigo suficiente para dar consistência de massa para
 panqueca. Deixe descansar em local protegido até
 crescer até o dobro de volume.
~~Com o restante de farinha e do leite moço.~~

COMUNICAÇÃO INTERNA

DE:

DATA: / /

PARA:

REF:

Com os demais ingredientes. Acrescente a
 massa já crescida e amasse bem.
 Forme 2 pães e deixe crescer em assadeira
 assadeira untada, até dobrar de volume.
 Deve ser assado em forno quente (200°C)
 por aquecido, por aproximadamente 30
 minutos.

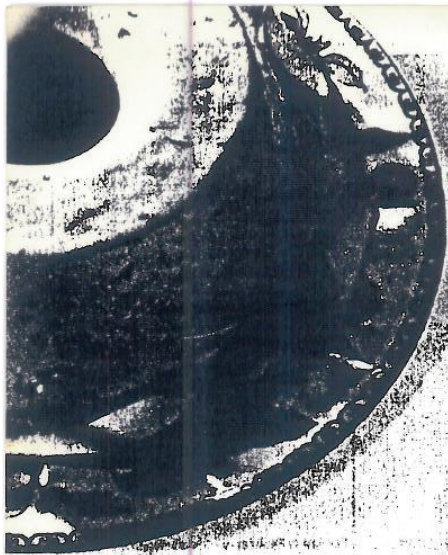
Rendimento: 15 a 20 pães

Tempo preparo: 1 hora e 30 minutos

Batida Spumanti

- 1 lata de leite condensado
- a mesma medida de vinho tinto
- 6 morangos (100g)
- 5 pedras de gelo
- 2 vezes a mesma medida de champagne

Preparo: Bata no liquidificador o leite condensado, o vinho, os morangos e o gelo. Despeje o conteúdo do copo do liquidificador numa jarra e coloque a champagne e sirva a seguir.



Prato frio serve como entrada e acompanha aperitivos

praticidade, a leitora **Sônia Abdo, de São Paulo, SP**, ensina essa mousse rapidinha. "Além de ser uma entrada diferente e sofisticada, serve para acompanhar aperitivos."

MOUSSE DE PEPINO

1 caixinha de gelatina de limão
 $\frac{3}{4}$ xícara de água quente

$\frac{1}{4}$ xícara de suco de limão
1 colher (chá) de cebola ralada
1 xícara de pepino com casca, picado
1 xícara maionese

Numa vasilha, misture bem todos os ingredientes. Despeje numa fôrma decorativa, molhada, com capacidade para 1 litro. Leve à geladeira até que esteja firme. Desenforme.

Quem resiste a um prato geladinho no verão? Unindo a necessidade e a

PHOTO: ROBERTO SWANES, JOJO AMERICANO, HOME STYLE

Receita prova que nem só de mousse vive o maracujá

"Maracujá não serve só para fazer mousse", argumenta a leitora **Gisele Alonge, de Panorama, SP**, que envia esta receita de bolo. "Aproveito essa fruta superversátil e disponível o ano todo para dar à massa um sabor diferente. Além disso, o bolo faz sucesso com todas as minhas visitas".

BOLO DE MARACUJÁ

5 ovos
4 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de maisena
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara de polpa de maracujá fresco com sementes

Bata as gemas, a margarina e o açúcar até obter um creme

esbranquiçado. Acrescente a farinha, a maisena, o fermento e misture bem. Bata as claras em neve e acrescente à mistura anterior batendo sempre. Acrescente a polpa de maracujá e mexa. Depeje numa assadeira de 35 cm x 23,5 cm untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno moderado preaquecido (200°C) por 25 minutos. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

PHOTO: ROBERTO SWANES



PATÊ DE SALAME

250 grs de salame hamburguês
01 lata de creme de leite
01 colher (de sopa) de maionese
01 tablete de caldo de galinha
3/4 de pacotinho de gelatina branca sem sabor
01 xicara de agua.

Deixar a gelatina de molho na xicara de agua por + ou \approx 5 minutos
levar ao fogo para derreter. Depois de morna colocar no liquidificador
com os outros ingredientes (que ja devem estar bem batidos).

PATÊ DE QUEIJO

300 grs de queijo parmesão ou provolone ralado na parte fina de ralador.
Creme de leite até o ponto desejado.
Se quiser pode colocar cheiro verde bem picadinho.

PATÊ DE PRESUNTO

300 grs de presunto
Bater no liquidificador com maionese até o ponto .
Se quiser, depois de batido, pode acrescentar cheiro verde picadinho.

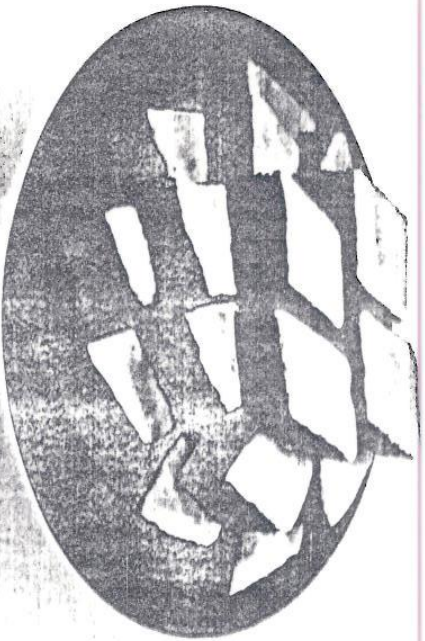
PATÊ DE ATUM

01 lata de atum
amassar bem, com cheiro verde picadinho.
acrescentar maionese.

PATÊ DE BERINGELA

01 beringela grande ou duas pequenas.
cortar em cubânhos e levar ao fogo para cozinhar.
~~Espremer~~ Depois de cozido, espremer levemente e colocar no liquidificador
com cheiro verde, limão, alho, azeite, azeitonas e sal a gosto , bater com
maionese.

Babuleiro de Chocolate



Ingredientes para 16 a 20 quadrados

- 150 g de manteiga ou margarina
 - 1 xícara de chá de açúcar
 - 3 ovos
 - 1 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
 - 1 colher de sopa de Pó Royal
 - 1/2 xícara de chá de Leite Glória
 - 1/2 xícara de chocolate em pó (Cholat)
- ### Ingredientes Glacê
- 10 colheres de sopa de açúcar de confeitar ou açúcar peneirado
 - 4 colheres de sopa de água
 - 1 colher de chá de suco de limão

Modo de Fazer

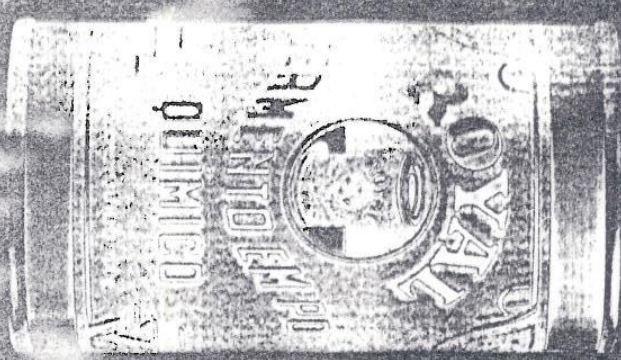
- 1 - Bata em creme a manteiga com o açúcar. Junte os ovos, um de cada vez.
- 2 - Peneire a farinha, o chocolate e o Pó Royal. Adicione ao creme, alternando com o leite.
- 3 - Asse em tabuleiro pequeno por 30 minutos em forno moderado.
- 4 - Assim que sair do forno, cubra com o glacê.
- 5 - Depois de frio, corte em quadrados.

Modo de Fazer o Glacê

- 1 - Misture todos os ingredientes e leve ao forno até aquecer bem.
- 2 - Espalhe rapidamente sobre o bolo.

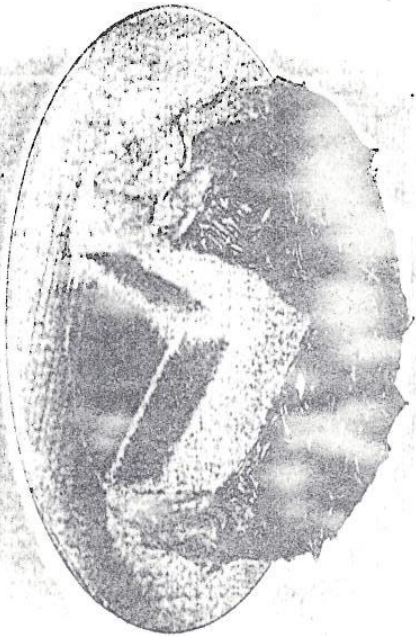


Original do primeiro Bolo
ESTÁ COM SUAS MÃOS.



ROYAL
Pó de Amido de Milho

Bolo Duas Cores



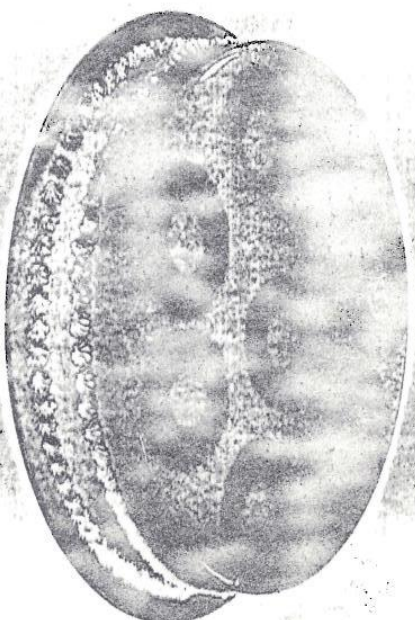
Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de Pó Royal
- 1 pacote de Pudim Royal Chocolate
- 1 pacote de Pudim Royal Baunilha
- 100 g de manteiga ou margarina
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 2 ovos
- 1/2 xícara de chá de Leite Glória

Modo de Fazer

- 1 - Peneire juntos a farinha, o Pó Royal e o pó para pudim sabor chocolate.
 - 2 - Bata em creme a manteiga com o açúcar. Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo sempre.
 - 3 - Junte os ingredientes secos, alternando-os com o leite. Bata bem.
 - 4 - Coloque em forma média, untada e enfiada, e asse em forno moderado (190° C) por 20 a 25 minutos. Retire da forma e deixe esfriar. Receta a receita acima com o pudim sabor baunilha.
 - 5 - Arrume as camadas recheando-as com geléia a gosto.
- Opcional - Cobra com o glacê de sua preferência.
- Rendimento: 20 a 24 fatias.

Bolo Corado



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de sopa de Pó Royal
- 1 colher de chá de sal
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 100 g de manteiga ou margarina
- 1/2 xícara de chá de Leite Glória
- 3 ovos
- 2 pacotes de Gelatina Royal Morango
- 3 xícaras de chá de água
- 1 lata de abacaxi em calda

Modo de Fazer

- 1 - Peneire juntos a farinha, o polvilho, o Pó Royal, o sal e o açúcar. Junte a manteiga ou margarina, misturando bem até formar uma farofa.
 - 2 - Adicione os ovos e misture até a massa ficar homogênea.
 - 3 - Coloque em forma redonda de 25 cm de diâmetro e asse em forno moderado (180° C) por 35 minutos. Desentorne moído.
 - 4 - Prepare a gelatina com as 3 xícaras de água, coloque na forma em que assou o bolo e leve a gelar até a consistência de clara.
 - 5 - Coloque as rodélias de abacaxi na gelatina, arumando-as. Por cima coloque o bolo e leve a geladeira até gelar bem.
 - 6 - Adueça ligeiramente a forma e desenforme.
- Opcional - decore com chantilly.
- Rendimento: 10 a 12 fatias.

BOLO DE AMEIXAS

Ingredientes:

- Doce
- 250 g de ameixas sem caroço
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 cálices de licor de cacau
- Massa
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de manteiga
- 5 gemas
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- 5 claras em neve

Modo de preparo:

Leve ao fogo as ameixas e água e cozinhe até amolecer um pouco. Acrescente o açúcar e mexa até desmanchar as ameixas, formando um doce. Retire, deixe esfriar e misture o licor. Reserve. Bata na tigela grande, à velocidade indicada para bolo, o açúcar e a manteiga até formar um creme. Junte as gemas, uma a uma, e bata novamente. Misture alternadamente a farinha peneirada com o fermento e o leite, aos poucos. Junte o doce e acrescente as claras em neve levemente. Despeje numa forma de buraco (média), untada e polvilhada, e leve ao forno moderado por 35 minutos aproximadamente.

Rendimento: 12 porções

Tempo de uso do aparelho: 5 minutos

Dica:

Para que a massa fique úmida, tampe a forma com papel alumínio nos 10 primeiros minutos de forno.

Variação:

Querendo, substitua o licor por conhaque.

BOLO DE CARÁ

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de cará ralado
- 1 cenoura pequena ralada
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de nozes raladas
- 1 colher (sopa) de canela
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Ponha na tigela grande da batedeira o cará e a cenoura e bata-os, usando os batedores para massas leves, à velocidade indicada para bolo, juntando os ovos, um a um. Coloque, sempre batendo, o açúcar, o óleo, as nozes, a canela e o leite. Acrescente a farinha, o fermento e o bicarbonato peneirados, misturando bem. Coloque numa forma de buraco (média), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Assa em forno médio por 50 minutos aproximadamente.

Rendimento: 12 porções

Tempo de uso do aparelho: 4 minutos

Dica:

Polvilhe açúcar de confeiteiro.

BOLO DE MANDIOCA E COCO

Ingredientes:

- 4 Ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 kg de mandioca crua triturada
- 1 coco médio ralado
- 100 g de margarina derretida
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata as claras na tigela grande da batedeira, usando os batedores para massas leves, à velocidade indicada para clara em neve, e adicione as gemas. A velocidade indicada para bolo, com os mesmos batedores, acrescente o açúcar, a mandioca, o coco, misturando levemente. Junte a margarina, o sal, o leite e o fermento. Coloque em forma média untada e polvilhada. Assa em forno quente por 30 minutos aproximadamente.

Rendimento: 12 porções

Tempo de uso do aparelho: 5 minutos

Variação:

Querendo, substitua o coco fresco por 100 g de coco seco ralado e o açúcar por leite condensado.

BOLO DE NATAL

Ingredientes:

- Recheio
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 1 xícara (chá) de passas
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de canela em pó
- Massa
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de maizena
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 maçãs (médias), cortadas em fatias finas

Modo de preparo:

Misture os ingredientes do recheio e reserve. Bata a margarina na tigela grande, com os batedores para massas leves, à velocidade indicada para bolo, até alcançar a consistência de creme e junte, aos poucos, o açúcar, os ovos e a baunilha, batendo sempre. Acrescente a maizena misturada com a farinha e o fermento, alternando com o leite. Despeje a metade da massa numa forma de torta desmontável (média) untada. Cubra com a metade das fatias de maçã e espalhe a metade do recheio reservado. Cubra com a massa restante e coloque o restante da maçã e do recheio. Leve ao forno médio por 40 minutos aproximadamente.

Rendimento: 12 porções

Tempo de uso do aparelho: 5 minutos

Dica:

Desenforme depois de 10 minutos e deixe esfriar.

Variação:

Querendo, acrescente uma maçã ralada à massa.

fazesse por cima doce de leite ou leite condensado cozido.

Bolo gelatina

Receta p. o. de la asadura de la...

1 lata creme de leite, 1 lata leite condensado cozido
doce, 1 pessego, um calda cortado, fatias finas, fimo, corta
do, em fatias finas, cruas, picadas, uma libelia
cortada ao meio.

2 ca gelatina marango e 1 envelope gelatina
sem sabor incolor, futas, com 2 copos agua
quente e 2 de agua gelada.

Depois de retirar o bolo da asadura, passar
levemente margarina sem sal, colocar a gelatina
para p/ endurecer. Logo estiver bem dura colocar
frutas formando desenhos, sobre a gelatina, espalhar
bem cuidado o creme de leite, cortar o bolo
ao meio em em tres partes, colocar a 1ª parte
do bolo sobre as frutas, rechear com leite condensa
do e pedacos de pessegos, colocar a outra parte e
por fim, deixar na geladeira até o dia seguinte
e molhar o bolo com calda de frutas ou leite
misturado com leite de coco.

No dia seguinte, passar o fundo da asadura na
chama do fogão para soltar a gelatina e
o bolo. Virar sobre um prato.

Passar chantilly sobre a volta do bolo.

Essa pode colocar 2 recheios a gosto.

creme branco com nozes e 2 de leite
condensado com pessegos picados.

Birca

Serguillo

me segue se tiver duvidas

OK?

zeze por favor me mande a receita do
pas selguillo el forno se tiver ou outro.

co. Depois coloque sobre o bolo ainda quente.

ROTARY CLUB DE
MIGUELÓPOLIS/SP

BOLO CHIFFON

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 6 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de água fervendo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Fazer:

Bater o açúcar, o óleo e os ovos inteiros, à parte. Misturar a farinha de trigo, o fermento e o chocolate e ir untando a primeira mistura, alterando com a água fervente. Apenas mexer.

Recheio:

- 1 lata de creme de leite *ou leite*
- 2 tabletes de chocolate meio amargo
- ou 1 tablete grande da Nestlé
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- devar em banho-maria todos os ingredientes e ir misturando tudo.

Giacé Mármore:

- 1 clara sem bater
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de leite frio

Glaçúcar até dar ponto (300 gramas)
NOTA: Antes de por o recheio untar o bolo com leite e licor de cacau.

REGINA LAURA
FONE: (0162) 22-1880
CASA DA AMIZADE DO
ROTARY CLUB DE
ARARAQUARA/SP

LÚCIA BERENICE
FONE: 667-1547
CAJURÚ

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de Maizena
- 1 copo de leite
- 3 claras em neve
- 1 colher (sopa) de fermento Royal

Giacé:

- 1/2 litro de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Baunilha a gosto
- 1 pitada de sal

BAR, BAZAR E ARMARINHOS - BAR RIVA

Maria Nunes da Silva Chiquito

Rua Rui Barbosa, 1.195

Fone: 51-1533

Guariba/SP

Modo de Fazer:

Faça o bolo da maneira de costume. Quando esfriar coloque o glacê que deve ser levado ao fogo, e quando estiver fervendo coloca-se 2 colheres (sopa) de Maizena desmanchadas em água. Cozinhar após 5 minutos e quando retirar do fogo, juntar 2 colheres (sopa) de manteiga. Deixar esfriar e depois cobrir o bolo. Leve a geladeira.

VERA LÚCIA
ROTARY CLUB DE
SERTÃOZINHO/SP

MARIA ANGÉLICA
ROTARY CLUB DE
S. CARLOS DO PINHAL/SP

BOLO DE CHOCOLATE COM MAÇÃ

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 maçãs picadas
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó, Nescau ou Toddy

Modo de Fazer:

Bata o bolo da maneira comum e junte as maçãs bem picadinhas. Unte-se uma forma e leve ao forno para assar. E ainda quente cobre-se com:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/3 de xícara (chá) de leite

DARCI MARIA
FONE: (0195) 83-1683
CASA DA AMIZADE DO
ROTARY CLUBE DE
DESCALVADO/SP

BOLO DE CHOCOLATE DA CRIANÇA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 1/2 xícaras (chá) de leite coalhado frio
- Caldo de limão (para coaltar o leite)
- 2 colheres de (sopa) de manteiga
- 1 1/2 colher de (chá) de bicarbonato
- 2 1/2 xícaras de (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara de (chá) de Nescau
- 5 ovos

Modo de Fazer:

Bata a manteiga com o açúcar, e a seguir as gemas. Depois coloque a coalhada, e o chocolate. Mexa bem, junte a farinha e as claras em neve, sendo por último o bicarbonato. Leve a assar em forma untada. Depois de pronto o bolo, virar ainda quente, num prato de vidro e jogar a calda quente por cima, deixando sobrar no prato.

Calda de Chocolate:

- 2 xícaras (chá) de chocolate em pó ou Nescau
 - 2 xícaras (chá) de açúcar
 - 2 colheres (sopa) de manteiga
 - 5 gemas
 - 4 copos de leite
- Junte-se tudo e leva-se ao fogo para ferver, mexendo sempre. A calda que sobrar guardar para servir na hora.

pãezinhos de maçã

Receita (N.º 56-A) enviada por Do. Dilce de V. Jacintho, residente na Rua Dr. Quirino N.º 1353, Campinas, SP.

Desmanche 2 tabletes de fermento em um copo de água morna. Junte uma xícara (de chál) de Açúcar UNIÃO, uma colher (de café) de sal, 3 colheres (de sopa) de banha, outra de manteiga e 2 ovos, misturando tudo muito bem. Acrescente aos poucos 750 g de farinha de trigo, sovando a massa até levantar bôlhas. Deixe descansar por uma hora. Abra a massa com o rôlo, na espessura de meio centímetro. Unte a superfície com 3 colheres (de sopa) de manteiga derretida, cubra com fatias finas de 2 maçãs descascadas e 100 g de passas sem sementes. Corte com o rebordo de um copo e enrole os pãezinhos. Deixe crescer novamente durante uma hora. Leve ao forno já quente. Logo que os pãezinhos estejam assados, ainda quentes, cubra-os com o seguinte glacê: Desmanche em banha-maria dois copos de Açúcar UNIÃO e 4 colheres de leite.



UNIÃO, duplamente filtrado, é o famoso açúcar que adoça mais. Nos pacotes do Açúcar UNIÃO você encontrará sempre uma receita de doce selecionada entre milhares pela Cozinha Experimental União.



Torta de Moangos (Raquel)

massa:

2 c. (sopa) de margarina ou mant.
3 c. " " açúcar
4 c. " " leite
2 gemas.

1 c. (sopa) de Royal - fa fogo - o qto basta para abrir a massa.

Depois de pronta, coloque em um pirex ou assadeira, e leve p/ assar levemente; qdo estiver começando a dourar, tire e reserve.

Recheio: Brigadeiro Branco

2 l. de leite condensado

1/2 c. (sopa, rasa) de margarina.

Tire do fogo antes do ponto e, coloque na massa já pronta.

Cobertura.

2 claras em neve

5 colheres (sopa) de açúcar

1 l. de creme de leite

Faça um suspiro bem firme e junte o crem de leite, misture bem e, coloque por cima do brigadeiro.

Leve à geladeira.

Mousse de Limão.

- 1 l. leite condensado
- 1 l. creme de leite
- 1 x. café-limão

Pizza

3 copos de farinha de trigo.
100 gramas de Clayton
 $\frac{1}{2}$ tablete de fermento Fleischmann (uma
colher de sopa bem cheia de fermento
de pão)
1 ovo
1 colher de chá de açúcar
1 " de " " sal
1 copo de leite (copo geleia)

Modo de fazer

Colocar os ingredientes em uma
vasilha misturar bem a massa
deve ficar com consistência mole
colocar esta massa em uma va-
silha plástica dentro de um saco
plástico e deixar fermentar
deixe crescer bem até ficar
fofo.

lão rápido

1 ovo

½ copo de óleo

1 colher de sopa rasa de sal

1 copo de leite normal do grande

1 colher ^{cheia} de fermento de padaria
(fleshman)

farinha que dá para enrolar ± ½ Kg.

- depois de aberta a massa (como
para rocambole) passa-se um pou-
quinho de margarina ou manteiga
e polvilha-se com queijo ralado
e enrola-se sem apertar.

Cortar as beiras com uma
tesoura e deixar crescer (qdo a
~~bolinha~~ bolinha subir)

depois de crescido passar margarina
com gema e pôr para assar.

Torta Freguêosa de Banana

- 2 xícaras açúcar
- 1 1/2 xícaras farinha de trigo
- 1 colher sopa pó royal
- canela em pó
- 100 gramas margarina
- 2 ovos
- bananas cortadas em rodélas ou de comprido.

Misture o açúcar, farinha, o fermento e a canela.

Unte uma forma retangular e alterne camadas de farofa com camadas de banana. Se gostar coloque um pouco de açúcar e algumas gotas de limão. Termine com a camada de farofa.

Derreta a margarina, misture os ovos inteiros e jogue por cima da torta.

Coloque pl assar.

Pão de Batata

3 ovos

1 xíc. de óleo

2 batatas cozidas grandes

1 copo de leite

2 tabletes de fermento

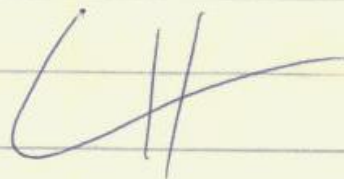
1 colher (sobremesa) rasa de sal

2 colheres (sopa) de açúcar

Bater-se tudo no liquidificador.
Depois, vai juntando
farinha de trigo (1 kg ou -)
até dar o ponto.

Enrolar os pãezinhos, deixar
crescer e levar para assar.

Pincelar gema com óleo.



SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhorias da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

2 AULA

DOCE DE BANANA COM CREME SUSPIRO

Ingredientes:

Calda de caramelo: 1 e 1/2 xicara (CHA) de acucar
3/4 xicara (cha) agua

Banana: 6 bananas nanicas firmes em rodela

Creme: 1/2 litro de leite
2 colheres (sopa) de maisena
2 colheres (sopa) de acucar
2 gemas
1 colher (sobremesa) de margarina

Suspiro: 2 claras
4 colheres (sopa) de acucar
gotas de suco de limao

Modo de Preparo:

1. Calda: Levar ao fogo baixo o acucar para derreter e dourar. Acrescentar a agua e deixar no fogo ate dissolver totalmente.
2. Espalhar a calda no fundo de um pirex medio e cobrir com as rodela de banana.
3. Creme: Bater no liquidificador todos os ingredientes do creme e levar ao fogo mexendo sempre ate engrossar.
4. Despejar o creme no pirex sobre as bananas.
5. Suspiro: Bater as claras em neve firme e acrescentar aos poucos o acucar batendo sempre ate ficar brilhante (ponto de suspiro). Acrescentar gotas de suco de limao.
6. Decorar o doce com o suspiro e levar ao forno fraco apenas para secar o suspiro e dourar levemente.

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhorias da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

Grupo das Hortalicas e Frutas
6 AULA

Bolo Invertido de Abacaxi

Ingredientes:

1/2 xicara (cha) de margarina
3/4 xicara (cha) de acucar
Fatias de abacaxi em calda
Se quiser algumas ameixas pretas para colocar no centro das fatias de abacaxi.

Massa: 3 ovos

1 xicara (cha) de acucar
1 xicara (cha) de calda de abacaxi (ou de outra fruta), leite ou agua.
2 xicaras (cha) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em po
uma pitada de sal
1 colher (sopa) margarina

Modo de preparar:

1. Derreter a margarina numa forma redonda e juntar o acucar (3/4 xicara). Arrumar as fatias de abacaxi de modo decorativo, colocar as ameixas pretas no centro da fatia.
2. Bater as gemas ate ficarem espumosas, adicionar margarina, acucar e a calda do abacaxi, continuar batendo ate ficar cremosa.
3. Adicionar a farinha, o fermento e o sal peneirados juntos.
4. Por ultimo misturar levemente as claras batidas em neve e despejar sobre as fatias de abacaxi.
5. Assar em forno medio pre-aquecido.
6. Depois de assado virar o bolo sobre um prato.

Sao Paulo, 24 de Abril de 1.989

SERVICO SOCIAL DA INDUSTRIA
Departamento Regional de Sao Paulo
Divisao de Melhorias da Saude
Subdivisao de Estudos e Educacao para a Saude

CURSO BASICO

1 AUL

Bolo Simples com Glace de Laranja

Ingredientes:

Massa:- 3 colheres (sopa) de margarina
1 1/2 xicara de (cha) de acucar
2 ovos
2 xicaras (cha) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em po
1 xicara (cha) de maisena
1 xicara (cha) de suco de laranja ou leite
1 colher (sobremesa) de casca de laranja ou de limao ralada

Glace:- 1 xicara (cha) de acucar
Suco de laranja, quantidade suficiente

Modo de Preparar:-

1. Bater muito bem a margarina, o acucar e as gemas ate ficar cremosa.
2. Misturar aos poucos a farinha, o fermento e a maisena peneirados juntos, alternando com o suco de laranja.
3. Por ultimo adicionar levemente a casca de laranja ralada e as claras batidas em neve.
4. Despejar em assadeira regular numero 1, untada com margarina e polvilhada com farinha.
5. Assar em forno medio (180 C) pre-aquecido.
6. Enquanto quente cobrir com o glace.

Glace: Adicionar o acucar, mexendo sempre, suco de laranja ate dar o ponto de espalhar.

Sao Paulo, 10 de dezembro de 1.989

Cacarela Italiana

(ana maia)

3 ovos

5 copos de leite

5 copos de açúcar

2 copos de farinha de trigo

1 pacote queijo ralado

1 colher (sopa) pó royal

Bater tudo no liquidificador
untar a forma e assar

Re de moleque de leite condensado

1/2 Kg de amendoim cru

4 copos de açúcar

1 colher de (sopa rasa) margarina

1 lata de leite condensado

Deixar caramelar os 3 primeiros ingredientes. Desligar o fogo, acrescentar o leite condensado e mexer até dar ponto.

Quitar no mármore e cortar

Amendoim doce

2 colheres de Soddy

2 copos de amendoim cru

2 copos de água

2 " de açúcar

Resquinhas de Coco

- 2 tabletes fermento
- 1 kg farinha trigo
- 3 ovos
- 2 xícaras leite morno
- 3 colheres margarina
- 2 colheres açúcar
- 1 pitada de sal

Recheio

- 2 colheres margarina
- 2 xícaras açúcar

derreter no fogo, abir a massa e esparramar o açúcar e por coco ralado

enrolar, cortar as resquinhas, deixar crescer e assar.

Depois de assada umedece-las com leite

MENINA-MOÇA

(Batida de Pêssego e Vodka)

Ingredientes:

- 1 lata de Leite Moça
- 1 vez a mesma medida da lata de vodka
- 6 metades de pêssego em calda
- 1 fôrma de gelo picado
- pedaços de pêssego para decorar

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem e sirva a seguir decorando com pedaços de pêssego.

Rendimento: 1 litro de bebida

Para obter mais receitas ou informações, escreva para o Centro Nestlé de Informação ao Consumidor, Caixa Postal 21144, São Paulo, SP, CEP 04698-970

BABA DE MOÇA ECONÔMICA



É NECESSÁRIO: • 2 xícaras de chá de açúcar • 1 xícara de chá de água • 3 gemas • 2 colheres de chá de maisena • 1 garrafinha de 200 ml de Leite de Coco **SOCOCO** • canela em pó.

COMO PREPARAR: Numa panela, coloque o açúcar e a água, misture bem e leve ao fogo para ferver até formar uma calda grossa. À parte, peneire as gemas, acrescente o leite de coco **SOCOCO** e a maisena, misture bem até dissolver tudo. Junte esta mistura e calda, mexa bem e deixe ferver em fogo brando durante 5 minutos, mexendo sempre. Retire do fogo, coloque em taquinhos e polvilhe com canela em pó. Sirva fria ou gelada. Rendimento: 5 porções. Obs.: Esta deliciosa Baba de Moça, também é excelente para recheio de bolo e torta.



7 896004 400075 >

1/2 colh. margarina Casquinha de Siri
 1 cebola picadinta p/ doucan
 2 dentes ALHO
 1/2 kg siri Frite bem
 põe sal, pimenta do reino ou entee
 até ficar d'agua
 2 ou 3 tomates no mixer
 Frite bem
 põe dois rods
~~1~~ 1/2 lt. creme de leite por último
 pouso leite de coco
 põe mais untado
 polvilhar queijo ralado e facinho pão e vai ao forno

70 de por
 azeit de dente
 de dente



OVOS TROPICAIS

COMO PREPARAR: Numa frigideira grande, que tenha tampa, aqueça o azeite e junte os tomates, as cebolas e os pimentões. Tempere com sal e pimenta a gosto, acrescente o molho inglês e o catchup. Tampe a frigideira e deixe cozinhar durante 10 minutos (mais ou menos). Acrescente o Leite de coco **SOCOCO** e deixe ferver um pouco. Depois abra 5 buracos no refogado e coloque 1 ovo em cada buraco. Tampe a frigideira e deixe em fogo brando até que os ovos fiquem cozidos. Sirva a seguir. Rendimento: 5 porções.

É NECESSÁRIO: • 4 colheres de sopa de azeite • 4 tomates sem pele e sem semente, picados • 3 cebolas pequenas cortadas em rodela grossas • 1 pimentão verde e 1 vermelho cortados em fatias • sal e pimenta a gosto • 1 colher de café de molho inglês • 1/2 colher de sopa de catchup • 5 ovos • 1 garrafinha de 200 ml de Leite de Coco **SOCOCO**.



FRANGO PRÁTICO

COMO PREPARAR: Tempere o frango com o sal, a pimenta e o suco de limão. Deixe descansar por meia hora. A seguir, coloque numa forma refratária os pedaços de frango, cubra com o refogado e o leite de coco **SOCOCO**. Polvilhe tudo com queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido e quente (200°), regando de vez em quando com o próprio caldo. Quando o frango estiver macio, retire do forno e sirva a seguir acompanhado de arroz branco ou macarrão na manteiga. Rendimento: 6 porções.

É NECESSÁRIO: • 1 frango inteiro cortado em pedaços • sal, suco de limão e pimenta a gosto • 1 lata de refogado de tomates • 1 garrafinha de 200 ml de Leite de Coco **SOCOCO** • 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.



Sorvete

Bater no liquidificador 1 litro de leite, 2 xícaras (chá) açúcar, 1 colher (sopa) liga neutra e 2 colheres de sabor.
 Bevar no congelador.
 Depois de bem duro bater na batedeira com uma colher de sobremesa de geleia.
 Bater por 20 minutos e levar

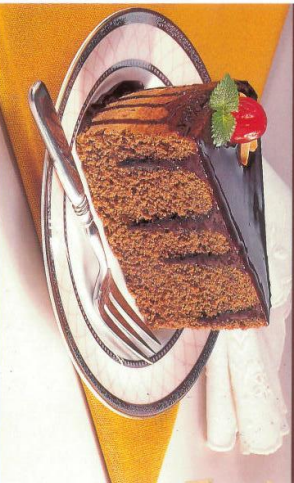
Ganha quem faz Sport



Concorra a uma camiseta da **Vida & Saude**, enviando-nos uma receita natural e 100% vegetariana (sem carne, ovos, leite, queijo e produtos refinados). Todos os meses serão sorteadas 10 camisetas entre os leitores que preencherem os requisitos. **Observação:** A receita deve ser inédita e testada.

Vida & Saude
 Vida e Saude, Caixa Postal 34, Taubaté, SP, CEP: 18270-000.

BOLO DE CHOCOLATE GAROTO



MASSA
 Ingredientes:
 1 xícara de manteiga sem sal - 4 ovos - 2 xícaras de açúcar - 2 xícaras de farinha de trigo - 1 xícara de CHOCOLATE EM PO GAROTO - 1 xícara de leite - 1 colher de sobremesa de fermento em pó.
 Modo de Preparo:
 Bata a manteiga até ficar bem cremosa. Adicione o leite e o açúcar. Acrescente as gemas, uma a uma, batendo até que fiquem bem cremosas. Adicione o chocolate em pó e o leite. Bata bem.
 Por último, bata as claras em neve juntando-as à massa, misturando vagarosamente a massa, sem bater. As claras dão leveza e volume ao bolo, por isso, devem ser muito bem batidas antes de serem adicionadas à massa em uma única etapa e cuidadosamente e sabe em forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 50 minutos ou por 10 minutos no forno de micro-ondas.
COBERTURA
 Ingredientes:
 1 xícara (chá) de açúcar - 1 colher (sopa) de manteiga - 3 colheres (sopa) de CHOCOLATE EM PO GAROTO - 1 xícara (chá) de leite.
 Bata todos os ingredientes no liquidificador dependendo sobre o bolo quente, ao sair do forno.
 Modo de Preparo:
 Bata todos os ingredientes no liquidificador dependendo sobre o bolo quente, ao sair do forno.



Bolacha de nata

- 1 copo de nata
- 1 1/2 copo de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de pó vegetal
- margarina até dar o ponto

Bata a nata e o açúcar até ficar bem. Por o ovo inteiro e bata mais um pouco. Em seguida colocar a farinha, o sal e por último a margarina e o pó vegetal. Faça bolinhas e coloque em uma travessa untada com farinha. Cisar em forno moderado.

- 3 ovos
- 4 colheres de açúcar
- 4 " de óleo
- 2 colheres de fermento
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite morno
- leite.

Tanulenta

1 cello (acc) de ciy cor
90g (celofolius) de fumele pour

pas

1/2 Xicoras (acc) de gure, m. m. m.
1/2 " " de fumele de fuge

4 oues

1/2 cello (acc) de ciy cor

3 cello (acc) de m. m. m.

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 kg de fumele de fuge (aproximativ
dumbrav)

1 cello (acc) de ciy cor

1 cello (acc) de ciy cor

1 cello (acc) de ciy cor

hyde de prepare

he fugele grande de m. m. m.

celofolius de fumele de fuge

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

pas de fugele grande de m. m. m.

celofolius de fumele de fuge

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

1/2 cello (acc) de ciy cor

LEITE DE SOJA

- 150g de grãos de soja
- 1 1/2 litro de água
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio

Preparo:

1. Ferver 1/2 litro de água com uma pitada de bicarbonato de sódio;
2. Quando a água estiver fervendo, colocar os grãos por três minutos;
3. Escorrer a água e esfriar imediatamente;
4. Ferver um litro de água com uma pitada de bicarbonato de sódio;
5. Quando a água estiver fervendo, colocar os grãos pré-cozidos por três minutos;
6. Deixar esfriar e, quando estiver morno, bater no liquidificador os grãos na água por cinco minutos;
7. Cozinhar este líquido por dez minutos em fogo baixo; o fogo deverá ser abaxado depois da primeira fervida;
8. Coar o leite num pano de algodão umedecido; e
9. Adicionar ao leite duas colheres (sopa) de açúcar e uma colher (café) de sal.

Atenção: A massa restante, chamada **resíduo**, é muito nutritiva e pode ser utilizada na preparação de várias outras receitas.

FARINHA DE SOJA

1. Escolher e torrar os grãos de soja em uma frigideira ou forno;
2. Quando os grãos estiverem dourados, passar pela máquina de moer, com peça fina, ou bater no liquidificador;
3. Peneirar a farinha; e
4. Guardar em vasilha bem fechada.

Obs.: Em qualquer receita com farinha de trigo, pode-se colocar 1/3 de farinha de soja. Esta quantidade deve ser reduzida na farinha de trigo. Por exemplo, 1/3 de xícara de farinha de soja e 2/3 de xícara de farinha de trigo.

ARROZ DOCE

- 2 xícaras de arroz cru, lavado e escorrido
- 12 xícaras de leite de soja
- 6 xícaras de água
- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 a 1/2 xícaras de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Canela em pó a gosto

Preparo:

1. Colocar 6 xícaras de água e 4 xícaras de leite de soja para ferver e adicionar o arroz, deixando-o cozinhar;
 2. Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do leite de soja, o açúcar, o sal e as cascas de limão raladas;
 3. Depois de cozido, salpicar com canela em pó;
 4. Servir morno ou gelado.
- Rendimento: 20 porções.

TORTA DE BANANA

- 15 bananas Nanica maduras
- 1 xícara de farinha de soja
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 1 tablete de margarina (100g)

Preparo:

1. Untar a assadeira com margarina ou óleo de soja e polvilhar com farinha de trigo;
 2. Misturar o açúcar, as farinhas e o fermento e penetrá-los;
 3. Picar as bananas descascadas, no sentido do comprimento, dividindo-as em 3 partes e forrar o fundo da assadeira com uma camada de bananas;
 4. Salpicar, por cima, os ingredientes secos peneirados e colocar pedacinhos de margarina e alternar com as camadas de bananas;
 5. Bater os ovos e derramar sobre a torta, salpicando canela em pó em cima;
 6. Assar, esperar esfriar e cortar.
- Rendimento: 15 porções.

BOLINHO DE QUEIJO

- 200g de queijo mussarela (sem fátia)
- 100g de resíduo
- 1 clara de ovo batida
- 3 colheres (sopa) de maizena
- Sal a gosto

Preparo:

1. Gelar e ralor o queijo mussarela;
2. Adicionar o resíduo do leite de soja e misturar bem;
3. Acrescentar as claras, o sal e a maizena até dar ponto de enrolar em bolinhas.

Nota: A quantidade de maizena dependerá da umidade de resíduo. Pode-se usar mais ou menos maizena, ou claras de ovos.

Rendimento: 50 porções.

ALMÔNDEGAS DE CARNE COM PTS

- 4 xícaras de PTS*
- 5 xícaras de água
- 250g de carne moída
- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de massa de tomate
- 2 dentes de alho
- 1 molho de tempero verde
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para fritar a gosto

Preparo:

1. Colocar o PTS na água morna, cerca de 15 minutos;
 2. Escorrer bem o PTS, misturar com a carne, a cebola ralada, o alho moído, o tempero verde picadinho, a massa de tomate, o sal e a farinha de trigo;
 3. Amassar bem até ficar uma mistura bem homogênea;
 4. Formar as almôndegas no tamanho desejado e passá-las na farinha de trigo;
 5. Fritar em gordura não muito quente.
- Rendimento: 30 porções.

*PTS: Proteína Texturizada de Soja, encontrada no mercado. Também conhecida como carne de soja.

PÃO DE MEL

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de mel

Derroscar e
 cortar a súpita em rodelas finas
 Fever e ferver p/ ~~1~~ hora o oxero de
 ardido. (fomen will com o parte cast)
 Fazer uma calda de açúcar. Muito açúcar e
 pouca água. Colocar as rodelas de súpita
 e deixar ferver bem.
 Enxovar e secar ao sol.

País de Bernadete

- 30 gms de fermento (impastado) em 2 fatias.
- 3 ovos
- 1 ovo de ovos (-1 de ovo)
- 1 pol 1 colher de sopa (massa)
- 3 cell de açúcar (clase) de açúcar 40 mm
- 1/2 copo de água (normal) 2 colheres de sopa
- 1/2 " leite (") fery e pra e
diverte a lactar.
- fermento no açúcar
- fermento e fery e fery em uma travessa nivel.
- ali' desquidar de mas

Proque?

- 1 K de atata
- 4 colheres Sopa de Maionesi
- 2 colheres chá farinha trigo
- 1 gema
- Sal a gosto
- 2 colheres de Sopa Maionesi
- 2 " " " " " " " " " " " "
- 6 de Agosto 1995

Bolacha de
fibra

Ing.: (chá)
2 xícaras de farinha de trigo
4 xícaras de fibra grossa (favele)
6 ovos
2 xícaras de açúcar (- deca → 1 x 1/2)
1 colher sopa de

pro royal
1 xícara (chá) e 1/2 de óleo
Canela à vontade.
Misture todos os ingredientes e assu em forno pré-aquecido, brando.
Mantenha as descobertas, em to queles, até esfriarem, p/ ficar →



- 1 pacote de espaguete
- 200 grs. peito frango em tiras
- 200 grs. carne de porco "
- 200 grs. camarão
- 2 cenouras
- 250 grs. cogumelos
- 2 talos de salsaõ
- 1 maço maccher
- 1 cebola
- 2 colheres de cebolinha
- 10 " d'os
- 1 " gengibre
- sal
- 5 colheres shoyu
- 2 " maizena
- 2 xícaras de água

17,00 dryfish
17,00 yakubudon
12,00 bigua
34,00

- 3 colheres (chá) açúcar
- 4 " "
- sakê

★ Modo de preparo :

Cozinhe o macarrão oriental maggi por 1 minuto. Escorra e frite.

Doure a cebola, cenoura, cogumelos, salsaõ, mo'coli. Frite tudo rapidamente em fogo forte.

Sempre as carnes de porco e de frango e camarão e gengibre e sal.

Frite e adicione a maizena já dissolvida na água, com shoyu, açúcar e saki.

Assim que ferver, junte os legumes já preparados, misture bem e coloque o macarrão.

IMPRESSO



EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA – EMBRAPA
Vinculada ao Ministério da Agricultura
CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA – CNPSO
Rodovia Celso Garcia Cid, km 375 – Fones: 26-1159 e 26-1917
Telex (0432)208 – Cx. Postal 1061 – 86001 - Londrina - PR



CAÇAROLA DE LEGUMES

Ingredientes

- . 1/2 kg de alcatra cortada em pedacinhos
- . 4 xícaras de soja verde
- . 3 cenouras cortadas em rodélas
- . 2 tomates, sem sementes e sem pelo, picados
- . 1 abobrinha pequena cortada em pedaços
- . 1 cebola grande picada
- . 1 dente de alho socado
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- . Sal, pimenta-do-reino
- . Salsa picada

Preparo

1. Cortar a carne em pedaços pequenos; levar ao fogo uma panela com o óleo e refogar a cebola e o alho. A seguir, adicionar a carne, o sal e a pimenta;
2. Quando a carne estiver dourada, acrescentar os legumes;
3. Cozinhar tudo, juntando água se for preciso. Despejar numa travessa e adicionar salsa picada antes de servir.

FRANGO AO MOLHO DE SOJA VERDE

Ingredientes

- . 1 cebola picada
- . 3 colheres (sopa) de margarina
- . 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- . 500 gramas de peito de frango
- . 2 xícaras de soja verde cozida
- . 3 xícaras de leite de soja
- . Sal, pimenta-do-reino a gosto
- . 1 colher (sopa) de curry

Preparo

1. Mergulhar as vagens verdes de soja (bem granadas) em água fervendo por 15 minutos e escorrer, resfriando-as em água fria. Abrir as vagens e retirar os grãos verdes;
2. Cozinhar o frango, cortar em cubos e reservar;
3. Refogar a cebola na margarina até amaciar e colocar a farinha de trigo, o sal, a pimenta-do-reino, o curry e adicionar o leite de soja aos poucos, mexendo para não formar grumos;
4. Ferver o molho até a consistência desejada e adicionar o frango em cubos e os grãos de soja. Ferver e servir quente, acompanhando arroz branco.

Variações: Substituir o frango por carne em fitas, ou camarão cozido.

BOLO DE SOJA

Ingredientes

- . 4 ovos
- . 2 xícaras de açúcar
- . 2 xícaras de farinha de soja
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 vidro de leite de côco
- . 1 xícara de leite de soja
- . 2 colheres (sopa) bem cheias de manteiga ou margarina
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

1. Bater as gemas com o açúcar;
2. Juntar a manteiga ou a margarina e bater mais um pouco, acrescentando as farinhas, o leite de côco (reservar um pouco) o leite de soja, o fermento em pó e, por último, as claras em neve.
3. Colocar a massa numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Levar ao forno pré-aquecido moderado até assar.

Cobertura

- . 2 xícaras de açúcar e a sobra do leite de côco.
1. Levar ao fogo até ferver e colocar no bolo ainda quente.

BOLINHO DE RESIDUO DE SOJA

Ingredientes

- . 2 xícaras de resíduo de soja
- . 2 batatas cozidas
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . 1 ovo
- . 2 colheres (sopa) queijo
- . sal, cheiro verde, cebola

Preparo

- . Misturar os ingredientes, amassando bem. Fazer os bolinhos e fritar em óleo quente.

Obs.: Se quiser, juntar uma sardinha amassada sem espinhas.

LEITE DE SOJA

Ingredientes

- . 150 g de grãos de soja
- . 1 1/2 litro de água
- . 1 colher (café) de sal
- . 2 colheres (sopa) de açúcar
- . 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio

Preparo

1. Ferver 1/2 litro de água com uma pitada de bicarbonato de sódio;
2. Quando a água estiver fervendo, colocar os grãos por três minutos;
3. Escorrer a água e esfriar imediatamente;
4. Ferver um litro de água com uma pitada de bicarbonato de sódio;
5. Quando a água estiver fervendo, colocar os grãos pré-cozidos por três minutos;
6. Deixar esfriar e quando estiver morno, bater no liquidificador os grãos na água por cinco minutos;
7. Cozinhar os grãos e o líquido batido no liquidificador, por dez minutos em fogo baixo; o fogo deverá ser abaixado depois da primeira fervida;
8. Coar o leite num pano de algodão umedecido;
9. O leite deverá ser misturado com duas colheres (sopa) de açúcar e uma colher (café) de sal; e
10. Sabores podem ser adicionados como chocolate, morango, canela ou baunilha.

FARINHA DE SOJA

1. Escolher e torrar a soja em uma frigideira ou forno;
2. Quando os grãos estiverem dourados, passar pela máquina de moer, que tenha peça fina, ou bater no liquidificador;
3. Peneirar a farinha; e
4. Guardar em vasilha bem fechada.

Obs.: Em qualquer receita com farinha de trigo, pode-se colocar 1/3 de farinha de soja. Esta quantidade deve ser reduzida na farinha de trigo. Por exemplo, 1/3 de xícara de farinha de soja e 2/3 de xícara de farinha de trigo.



UTILIZAÇÃO DE SOJA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Mercedes C. Carrão-Panizzi¹

O Brasil é o segundo produtor mundial de soja com uma produção média de 17 milhões de toneladas, o que significa 7 milhões de toneladas de proteína, no entanto, cerca de 70% desta proteína é exportada. Considerando o valor nutritivo da soja, e as deficiências nutricionais da população brasileira, 40 milhões em estado de miséria, é necessário que se faça um esforço para que o consumo humano da soja seja aumentado.

A aceitação da soja como alimento é limitada devido ao sabor desagradável que apresenta. Sabe-se que este sabor é devido a uma substância (enzima lipoxygenase) que se encontra nos grãos e que reage com o óleo da soja, causando o sabor característico. Dependendo da maneira como a soja é preparada, o sabor aparece. Não há sabor desagradável quando os grãos estão inteiros ou quando são quebrados em ambiente seco, pois neste caso as substâncias ficam inativas embora estejam presentes. O sabor desagradável surge quando os grãos são quebrados em condições úmidas - presença de água fria. Evidencia-se, portanto, que grãos quebrados e umidade são condições ideais para o desenvolvimento do sabor característico, o que aliás é uma prática comum no processamento da soja. Por exemplo, algumas receitas, recomendam deixar os grãos de molho por determinado período e depois esfregá-los uns nos outros para retirada da casca. Este processo produz grãos quebrados e molhados, condições ideais para piorar o sabor da soja.

Este sabor desagradável pode ser evitado se a substância for inativada. Para isto deve-se ferver os grãos em água por três a cinco minutos, tempo este suficiente para a inativação da enzima. Salienta-se que o tempo de aquecimento deve ser cuidadosamente observado para que não haja perda de nutrientes, por exemplo, proteínas.

¹ Eng^o Agr^o, M.Sc., pesquisadora do Centro Nacional de Pesquisa de Soja - EMBRAPA. Cx. Postal 1061. 86.001 - Londrina, PR.

Portanto, o sabor pode ser melhorado, necessitando apenas que a soja seja convenientemente processada tanto ao nível industrial como doméstico.

Outra opção de utilização da soja é quando os grãos estão totalmente crescidos mas ainda de cor verde. Nesta fase, a soja apresenta os teores mais altos de vitamina C e pró-vitamina A, além de qualidade proteica igual à dos grãos maduros. Portanto, grãos verdes de soja podem ser utilizados como qualquer hortaliça, por exemplo ervilha.

Uma vez colhidas as plantas, as vagens verdes são separadas. Para facilitar a debulha, deve-se fervê-las por cinco minutos. Para conservar a soja verde, deve-se congelar as vagens e os grãos.

As vagens verdes podem ser fervidas com água e sal por 30 minutos e os grãos consumidos diretamente. Este é um alimento saboroso e muito comum no Japão.

Finalizando, salienta-se que a soja é uma excelente fonte de proteínas, calorias e ferro. A soja é, portanto, uma opção de alimento na dieta diária do brasileiro, oferecendo mais diversidade à lista dos vegetais disponíveis. É, portanto, um alimento complementar e não de substituição a outros alimentos.

Algumas receitas básicas com soja são apresentadas em anexo. Além destas, foram testadas cerca de 150 outras receitas à base de soja, que serão publicadas num livro de culinária. Este livro está em fase final de elaboração, devendo ser publicado dentro de alguns meses.

Bolacha de
fibra

Ing.: (chá)
2 xícaras de fari-
nha de trigo
4 xícaras de fibra
grossa (flocos)
6 ovos
2 xícaras de açú-
car (- deca \rightarrow 1x $\frac{1}{2}$)
1 colher sopa de

po royal
1 xícara (chá) e $\frac{1}{2}$ de
óleo
Canela a vontade.
Misture todos os
ingredientes e asse
em forno pré-aque-
cido, brando.
Mantenha-as desco-
bertas, em toalha úmida,
até esfriarem, p/ ficar \rightarrow

Para

Analamo

A bolacha do Daniel que
prometi.

W