

# I Ebook

de receitas da disciplina de Técnica e  
Dietética

*Por uma alimentação  
mais saborosa*



Curso de nutrição da Univassouras  
Turma III





## **1º EBOOK de receitas da disciplina de Técnica Dietética**

### **Comissão Organizadora**

Luciana de Souza Marques

Emanuely Cristina Moraes Pereira

Juliane de Souza Jesus Azevedo

**Editora da Universidade de Vassouras**

**Vassouras/RJ**

**2023**

**2023**

**Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)**

Gustavo de Oliveira Amaral

**Reitor da Universidade de Vassouras**

Marco Antonio Soares de Souza

**Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Vassouras**

Carlos Eduardo Cardoso

**Coordenadora do curso de Nutrição da universidade de Vassouras**

Luciana de Souza Marques

**Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras**

Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

**Diagramação**

Gabriel Araújo B. de Souza

A11                    1º Ebook de receitas da disciplina de técnica dietética. / Organizado por : Luciana de Souza Marques, Emanuely Cristina Moraes Pereira, Juliane de Souza Jesus Azevedo. – Vassouras, RJ : Universidade de Vassouras, 2023.

52 f.

Recurso eletrônico

Formato: E-book

Modo de acesso: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/273>

ISBN: 978-65-87918-59-4

1. Ciências médicas. 2. Nutrição. 3. Alimentação. I. Marques, Luciana de Souza. II. Pereira, Emanuely Cristina Moraes. III. Azevedo, Juliane de Souza Jesus. IV. Universidade de Vassouras. V. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica Oline – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitido a reprodução parcial ou total desta obra, desde de que citada a fonte e que não seja para a venda ou qualquer fim comercial. O texto é responsabilidade de seus autores. As informações nela contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

## APRESENTAÇÃO

Ao final da disciplina de técnica dietética 2023-1 a professora Luciana Marques e os seus alunos do curso de Nutrição desenvolveram um ebook das receitas reproduzidas no laboratório de técnica dietética. Foram selecionadas receitas saborosas e de fácil reprodução no dia a dia.



Comissão Organizadora  
Professora Luciana de Souza Marques  
Emanuely Cristina Moraes Pereira  
Juliane de Souza Jesus Azevedo

Autores

Luciana de Souza Marques; Emanuely Cristina Moraes Pereira; Juliane de Souza Jesus Azevedo; Amanda Gomes Ribeiro; Ana Luisa Alves dos Santos; Ana Luiza de Macedo Silva; Anderson Gregório Souza; Darlaine da Silva França Lopes; Dayane Aparecida Da Cunha; Dayane Rodrigues; Denise Aparecida Nogueira da Silva; Eduarda Silva Santos; Esthefany Ferreira Piassá; Gabriel Oliveira dos Santos Soares; Gabriely Sant'Ana de Souza; Gustavo Ramos Sereno Cardoso; Iasmim Aparecida Ribas Oliveira Vargas; Isabela Barbosa da Silva Dutra; Jéssica Braga Oliveira; Karolyne Miguel Miranda; Lais Cristini Guimarães; Sergio de Oliveira; Laura Rodrigues Provenzano Martins; Leticia Quintella do Nascimento Oliveira; Leydiane Afonso Pereira; Livia Salerno de Azevedo Moreira Pacheco; Luciana Aparecida de Oliveira Amorim; Luiza Santos da Silva; Marcele Maia Bastos; Maria Clara Ribeiro da Silva; Maria Eduarda da Silva Serafim; Maria Fátima Barbosa Rodrigues; Maria Fernanda Martins de Mattos; Maria Luiza Guedes Esquerdo; Mariana Cardoso da Silva Resende; Mariana da Silva Ferreira; Mariana Rocha Goulart; Matheus Fillipe Macêdo Leal; Melissa da Silva de Almeida; Nalanda Lorraine Luz Lopes; Natacha Nascimento Ferreira; Rachel Fernandes dos Santos; Rafaela Carneiro Barbosa Ernandes; Roberta de Carvalho Fortuna Guerreiro; Sônia Mara Vieira Fernandes; Suelen Macedo Santiago; Thairara Cristina Valentim dos Santos Alves; Thaira Caroline Gomes; Vitória Cristina de Souza; Flôr Vitória de Almeida Ferreira Lessa; Wellington dos Santos Silva; Willian Rodrigues de Oliveira

## Sumário

• <u>Maionese Caseira</u> .....	8
• <u>Omelete Básico</u> .....	9
• <u>Tomate Recheado com Ovo</u> .....	10
• <u>Seleta de legumes</u> .....	11
• <u>Quindim</u> .....	13
• <u>Torta de Brócolis</u> .....	14
• <u>Salada de Soja</u> .....	15
• <u>Berinjela à Parmegiana</u> .....	16
• <u>Guacamole</u> .....	17
• <u>Abacaxi Grelhado com Raspas de Limão</u> .....	18
• <u>Torta de Maçã Americana</u> .....	19
• <u>Vinho Quente</u> .....	21
• <u>Capuccino Cremoso</u> .....	22
• <u>Suco de Abacaxi com Água de Coco</u> .....	23
• <u>Suco Verde</u> .....	24
• <u>Bolinha de Queijo</u> .....	25
• <u>Cheesecake de Goiabada</u> .....	26
• <u>Batata Gratinada com Molho Bechamel e Queijo</u> .....	27
• <u>Bolo de Chocolate com Ganache e Nozes</u> .....	29
• <u>Macarrão ao Molho Pomodoro</u> .....	31
• <u>Creme de Milho</u> .....	34
• <u>Carré Suíno Grelhado</u> .....	35
• <u>Peito de Boi com Vinagrete de Abacaxi</u> .....	36
• <u>Costela de Porco com Barbecue e Batata Rústica</u> .....	38
• <u>Galeto Assado com Salada de Couve e Bacon</u> .....	40
• <u>Carré de Cordeiro Grelhado</u> .....	42
• <u>Avestruz em Calda de Ervas e Azeite</u> .....	43

• <u>Rã Empanada</u> .....	44
• <u>Canja com Carne de Rã</u> .....	45
• <u>Codorna Assada</u> .....	46
• <u>Batata Frita Crocante</u> .....	47
• <u>Doce de leite</u> .....	48
• <u>Cuca de Banana</u> .....	49
• <u>Croquete de Milho</u> .....	50
• <u>Bolinha de Queijo Branco</u> .....	51

# MAIONESE CASEIRA

## Ingredientes

- 9 Ovos cozidos
- 1 e 1/2 Xícara de chá de azeite
- 1 Xícara de chá de leite
- Suco de 2 Limão médio
- 6 Colheres de chá de sal
- Cheiro Verde
- Tempero verde a gosto
- 3 Batatas cozida

## Modo de Preparo:

- Cozinhe os ovos e separe as gemas da clara.
- Coloque no liquidificador as gemas, o azeite, o leite, o sal e o limão e bata. Adicione as claras cozidas sem parar de bater.
- Adicione a batata cozida ao creme para engrossar.
- Coloque o cheiro verde e o sal e leve para gelar por 30min.



# OMELETE BÁSICO



## Ingredientes

9 ovos

Sal a gosto

6 colheres (sopa) farinha de trigo (peneirada)

3 ramos de agrião

6 fatias de presunto (picadas)

6 fatias de mussarela (picadas)

3 tomates (picado)

Margarina ou óleo para fritar

## Modo de Preparo

- Bater as 9 claras até formar uma leve neve, em seguida adicionar uma pitada de sal.
- Continue batendo.
- Adicionar a farinha de trigo peneirando nos ovos batidos.
- Misturar o presunto, agrião e o tomate.
- Untar a frigideira ou óleo e leve em fogo baixo, em seguida jogue a mistura.
- Para finalizar jogue a mussarela, aguarde alguns minutos para virar o omelete para fritar dos dois lados.

# TOMATE RECHEADO COM OVO

## Ingredientes

- 15 Tomates
- Sal a gosto
- Açafrão a gosto
- 9 ovos
- 2 dentes de alho moído
- Manjericão a gosto
- 150 g de creme de ricota
- 150g queijo parmesão ralado
- 150g queijo minas ralado
- 6 colheres (chá) de farinha de amêndoa



## Modo de Preparo

- Tire a tampa do tomate;
- Retire o miolo do tomate com uma colher;
- Adicione uma pitada de sal dentro do tomate;
- Em um recipiente coloque creme de ricota, ovo, manjericão, os queijo parmesão ralado e alho moído;
- Mexa bem todos os ingredientes;
- Quando formar a espessura de creme, recheie os tomates até a metade deles;
- Em outro recipiente, coloque farinha de amêndoas, queijo minas ralado e uma pitada de açafrão, e mexa tudo;
- Coloque essa 'farofa' até a tampa do tomate;
- Leve ao forno os tomates recheados e deixe por cerca de 20 minutos.

# SELETA DE LEGUMES

## Ingredientes

- 14 batatas grandes
- 10 cenouras
- 400 g de vagem
- 3 latas de milho
- 3 latas de ervilha
- 3 cebolas picada
- salsinha
- cebolinha
- manjerição a gosto
- 3 talos de salsa picadinho
- sal
- pimenta
- Orégano a gosto
- Suco de 4 limões
- Azeite a gosto



## SELETA DE LEGUMES

Modo de Preparo:

1 - Leve as batatas, cenouras e vagem para cozinhar, pique em cubinhos.

2 - Em uma tigela grande, misture os legumes cozidos, a cebola, milho e ervilha, o cheiro verde, salsão.

3 - Misture bem.

4 - Tempere com limão, azeite, sal, pimenta e orégano, misture bem e prove o sal.

5 - Junte a maionese feita pelo outro grupo e mexa até ficar uniforme.

# QUINDIM

## Ingredientes

- 3 pacotes de coco ralado de 50 g
- 15 colheres de sopa de água morna
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 6 ovos inteiros
- 12 gemas

## Modo de Preparo:

- Reidratar o coco com a água morna. Deixar por 5 minutos.
- Acrescentar o açúcar, a manteiga e misturar bem.
- Juntar as gemas e os ovos passados por uma peneira.

Misturar muito bem e colocar em forminhas de empada, untadas com manteiga e polvilhar com açúcar.

Colocar as forminhas num tabuleiro em banho Maria e levar ao forno quente (200°C) por uns 30 minutos, mais ou menos, ou até que a superfície fique dourada.

Obs: A água do banho Maria deve estar fervente; ir acrescentando mais água, se for necessário.



# TORTA DE BRÓCOLIS

## Ingredientes da massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 400 mL de leite integral
- 1 xícara (chá) de óleo
- 6 unidades de ovos
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colheres (chá) de sal

## Ingredientes de recheio

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 unidades de cebola picada em cubos
- 4 dentes de alho picado
- 8 xícaras (chá) de brócolis cozido e picado
- Sal e pimenta do reino moída a gosto

## Modo de Preparo:

- Bata todos os ingredientes da massa em um liquidificador.
- Para o recheio, em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente os brócolis picados, acerte o sal e a Pimenta. Reserve.
- Em um refratário untado e enfarinhado, coloque metade da massa, o recheio e, em seguida, a outra metade da massa.
- Leve ao forno pré-aquecido (180°C) e asse por aproximadamente 20 minutos.



# SALADA DE SOJA

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de soja em grão

1 cebola

2 folhas de Louro

2 dentes de alho

4 xícaras (chá) de água

2 tomates grande picado

1 cebola média picada de molho em água quente por 20 minutos

2 pimentões pequeno vermelho picado

2 pimentões verde pequeno picado

Salsa fresca picada a gosto

2 cenouras ralada

Azeite a gosto

Vinagre a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-Reino moída a gosto



## Modo de preparo

- Deixe a soja de molho em água por 12 horas.

Retire a água que ficou de molho, acrescente 8 xícaras (chá) de água e leve ao fogo em uma panela de pressão. Acrescente a cebola inteira, o louro e o alho e cozinhe até 8 minutos após o início da pressão.

- Retire da panela o caldo e os temperos e reserve os grãos de soja, deixando-os esfriar.
- Pique os tomates, adicione a cebola que estava de molho, os pimentões picados, a salsa fresca e a cenoura.
- Tempere com o azeite, vinagre, sal e pimenta e junte a soja que estava reservada misturando bem.

# BERINJELA À PARMEGIANA

## Ingredientes

12 berinjelas médias  
Sal a gosto  
4 cebolas grande  
4 dentes de alho  
4 latas de tomate pelado  
2 xícaras de farinha de trigo  
600g de queijo parmesão fresco ralado  
Óleo para fritar  
Manjericão agosto



## Modo de preparo:

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

# GUACAMOLE

## Ingredientes

- 3 abacates brasileiro médio
- 2 tomates grande sem sementes
- 2 cebolas pequena
- 2 dentes de alho bem socados
- 2 maços de coentro
- 1 pimenta malagueta sem sementes
- Suco de 2 limão grande
- Azeite extra virgem
- Sal



## Modo de preparo:

- Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho socado, o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como um purê.
- Pique a cebola, o tomate e o coentro. Pique bem a pimenta.
- Acrescente os ingredientes picados ao "purê" de abacate.

# ABACAXI GRELHADO COM RASPAS DE LIMÃO

## Ingredientes

Abacaxi grelhado com raspas de Limão

Ingredientes:

4 fatias de abacaxi

4 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de margarina

Raspas de limão a gosto



Modo de preparo:

- Aqueça uma frigideira grande e coloque a margarina.
- Polvilhe as fatias de abacaxi com o açúcar e coloque na frigideira, dourando dos dois lados. Reserve até esfriar.
- Disponha as fatias de abacaxi e polvilhe raspas de limão.
- Sirva em seguida.

# TORTA DE MAÇÃ AMERICANA

## Ingredientes

### Para a massa

2 xícaras de farinha de trigo

3 colheres de sopa de açúcar

1/2 xícara de gordura vegetal, em pedaços

3 colheres de sopa de margarina ou manteiga, gelada e picada

6 colheres de sopa de água gelada

### Para o recheio

5 maçãs médias, sem casca e cortadas em fatias finas

3 colheres de sopa de farinha de trigo

Suco de 2 limões pequenos

1 pitada de noz-moscada

1 xícara de chá de açúcar misturado com canela

### Modo de preparo da massa

- No processador, com o auxílio da lâmina, misture tudo, exceto a água.
- Ligue e desligue o motor até a massa ficar com pequenos pedaços.
- Com o motor ligado, adicione a água por meio do tubo.
- Processe até que a massa solte dos lados da tigela.



## TORTA DE MAÇÃ AMERICANA

- Retire e divida a massa em duas partes iguais.
- Em uma superfície polvilhada com farinha, abra metade da massa formando um círculo.
- Forre o fundo e os lados de uma fôrma de torta de 22 cm de diâmetro com a massa.
- Faça o mesmo com a massa restante para cobrir a torta depois de colocar o recheio.
- Pré-aqueça o forno na temperatura média-alta.

### Modo de preparo do recheio

- Depois de fatiar as maçãs, cubra-as com o suco de limão.
- À parte, misture a farinha, a noz-moscada e o açúcar já misturado com a canela. Jogue sobre as maçãs e misture bem.
- Distribua as maçãs sobre a massa, fazendo um “pico” no centro.
- Se quiser, espalhe pedacinhos de manteiga sobre as maçãs.
- Cubra com a massa restante e sele as bordas.
- Pincele um ovo ligeiramente batido e faça vários furos na massa para que o vapor saia.
- Asse por 20 minutos.
- Abaixee a temperatura do forno para média e asse por mais 20 ou 25 minutos.
- A massa deve dourar e o recheio deve estar borbulhando.

# VINHO QUENTE

## Ingredientes

170gr de açúcar

1,5 litros de suco de uva concentrado

750ml de água

5 maçãs sem as sementes cortada em cubos pequenos

Cravo (quantidade suficiente)

Canela (quantidade suficiente)

Gengibre (quantidade suficiente)



## Modo de preparo:

- Caramelizar o açúcar e acrescentar o restante dos ingredientes.
- Deixar ferver e servir.

## CAPUCCINO CREMOSO

### Ingredientes:

180 g de açúcar (1 xícara)

28 g de café solúvel (4 colheres de sopa)

120 mL de água morna (1/2 xícara)

3 g de canela em pó (1 colher de chá)

20 g de chocolate em pó (2 colheres de sopa)



### Modo de Preparo

- Coloque na batedeira o açúcar, o café solúvel e a água
- Misture com uma colher
- Bata na velocidade alta por aproximadamente 15 minutos
- Quando passar todo o tempo e ele estiver bem fofo e uniforme acrescente rapidamente a canela e o chocolate em pó
- Misture um pouco com uma espátula e ligue novamente a batedeira por mais 5 minutos
- Sirva colocando 2 colheres de sopa de cappuccino cremoso para cada 1/2 xícara de leite quente ou frio (fique tranquilo que ele não congela por completo)

# SUCO DE ABACAXI COM ÁGUA DE CÔCO

## Ingredientes

2000mL de água de coco

2 abacaxis

Açúcar (quantidade suficiente)

## Modo de preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.



# SUCO VERDE

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) couve manteiga fatiada
- 2 litros água gelada
- 2 unidades grandes de maracujá
- Açúcar q.s.
- ½ xícara (chá) suco de limão



## Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.

## BOLINHA DE QUEIJO

### Ingredientes

500 g de mussarela

1 pacotinho de queijo parmesão

1/2 xícara de farinha de trigo

1 ovo

1 colher de orégano

farinha de rosca para empanar



### - Modo de preparo:

- Em uma vasilha rale a mussarela, adicione o parmesão a farinha e o ovo levemente batido.
- Adicione o orégano e misture tudo com as mãos até formar uma massa.
- Faça as bolinhas e passe na farinha de rosca.
- Leve ao congelador por 30 minutos e frite em óleo quente.
- Após colocar no óleo quente abaixe o fogo para que as bolinhas friteem totalmente.

# CHEESECAKE DE GOIABADA

## Ingredientes

- 500g de ricota
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 250 g de biscoito maria ou maisena
- 6 colheres de manteiga sem sal
- 180g de goiabada



## Modo de preparo

### Massa

- Triture o biscoito e adicione a manteiga derretida até dar ponto na massa.
- Faça uma base em uma forma de aro removível e reserve.

### Recheio

- Bata no liquidificador a ricota, os ovos e o leite condensado.
- Despeje sobre a base e leve ao forno a 180° até ficar firme(+/- 30min.)

### Cobertura

- Pique a goiabada em cubos e leve ao fogo com um pouco de água até formar um creme bem consistente. Despeje sobre a cheesecake já assada e leve a geladeira.

## BATATA GRATINADA COM MOLHO BECHAMEL E QUEIJO

### Ingredientes

- 1kg de batata
- 1 litro de leite
- 4 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 400gr de queijo ralado
- 1 fio de óleo
- Pimenta do reino, sal e noz moscada a gosto



### Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno nos 180°C, descasque as batatas e corte em rodelas. É importante que as rodelas de batata não sejam muito grossas, para que não demorem para cozinhar, nem sejam muito finas para que não desmanchem facilmente. Reserve as batatas dentro de uma vasilha com água para evitar que escureçam.
- Leve ao fogo uma panela com a manteiga ou margarina e, quando derreter, adicione a farinha de trigo ou maisena. Misture até virar uma pasta, adicione um pouco de leite e mexa até dissolver bem essa pasta no leite.

## BATATA GRATINADA COM MOLHO BECHAMEL E QUEIJO

- Adicione o leite restante, sempre mexendo, para dissolver muito bem a pastinha de manteiga e farinha de trigo nele. Continue mexendo por mais 5 minutos ou até esse molho branco começar a espessar e ferver. Desligue o fogo e tempere a gosto com sal, pimenta e noz moscada.
- Unte uma assadeira com um pouco de óleo ou azeite e escorra as batatas. Coloque uma camada de molho, uma de batata em rodela, cubra com um pouco de queijo ralado e cubra com molho outra vez. Repita o processo até terminar os ingredientes. A última camada deve ser finalizada com molho e polvilhada com queijo para gratinar.
- Asse em forno a 160°C por 40 a 45 min. Ou até que as batatas estejam macias e o queijo dourado

# BOLO DE CHOCOLATE COM GANACHE E NOZES

## Ingredientes

- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de leite



## Ganache

- 200g de chocolate meio amargo
- 1 cx de creme de leite
- 100 g de nozes trituradas

## Modo de preparo

### Bolo

- Em um liquidificador adicione os ovos, o chocolate em pó, a manteiga, a farinha de trigo, o açúcar e o leite, depois bata por 5 minutos.
- Adicione o fermento e misture com uma espátula delicadamente.
- Em uma forma untada, despeje a massa e asse em forno médio (180° C) preaquecido por cerca de 40 minutos. Não se esqueça de usar uma forma alta para essa receita: como leva duas colheres de fermento, ela cresce bastante! Outra solução pode ser colocar apenas uma colher de fermento e manter a sua receita em uma forma pequena.

## **BOLO DE CHOCOLATE COM GANACHE E NOZES**

### Ganache

- Em uma tigela coloque o chocolate picado com o creme de leite e derreta em banho maria.
- Despeje no bolo e finalize com as nozes picadas.

# MACARRÃO AO MOLHO POMODORO

## Ingredientes

6 xícaras (chá) de farinha de trigo  
8 ovos  
6 colheres (chá) de sal  
farinha de trigo para polvilhar a bancada



## Ingredientes do molho

600g de tomate pelati  
6 dentes de alho amassados  
2 folhas de louro  
azeite de oliva  
sal a gosto  
Queijo parmesão para polvilhar

## MACARRÃO AO MOLHO POMODORO

### Modo de preparo

- Numa tigela grande, misture a farinha de trigo com o sal e abra um buraco no centro.
- Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o centro da tigela com farinha - se um estiver estragado você não perde toda a receita. Com um garfo, mexa apenas os ovos para misturar as gemas com as claras. Aos poucos, misture os ovos com a farinha, fazendo movimentos circulares do centro para a borda da tigela, em sentido horário.
- Assim que a farinha incorporar os ovos, misture e amasse com a mão até formar uma bolota. Transfira a massa para a bancada e amasse bem até ficar lisa e macia - isso leva cerca de 15 minutos. Embale a massa com filme e deixe descansar em temperatura ambiente por 30 minutos.
- Prepare uma assadeira polvilhada com farinha de trigo. Leve ao fogo alto uma panela grande com água para ferver.

## MACARRÃO AO MOLHO POMODORO

- Polvilhe a bancada de trabalho com um pouco de farinha. Desembale, transfira para a bancada e com uma espátula (ou faca), divida a massa em 4 partes - assim fica mais fácil para abrir. Polvilhe mais um pouco de farinha sobre a bancada e, com o rolo de macarrão, abra uma das partes da massa formando um retângulo de cerca de 40 cm x 20 cm - a massa deve ficar bem fina, com cerca de 2 mm de espessura.
- Para fazer o talharim: polvilhe farinha sobre a massa e dobre, no sentido do comprimento, 4 vezes - é importante dobrar a partir de um dos lados menores do retângulo, assim os fios de macarrão ficam mais longos; corte a massa em fatias de cerca de 0,5 cm; solte os fios e transfira para a assadeira polvilhada com farinha. Repita com o restante da massa.
- Assim que a água ferver, adicione 2 colheres (sopa) de sal e acrescente o talharim. Misture com um garfo apenas para soltar os fios e deixe cozinhar por cerca de 7 min até ficar al dente. Assim que estiver cozido, passe o macarrão por um escurridor e deixe escorrer bem a água. Transfira o macarrão para uma travessa e sirva a seguir com o molho de sua preferência.
- Para o molho, refogue o alho no azeite, acrescente os tomates e as folhas de louro. Deixe ferver em fogo brando, mexendo sempre para não queimar, até ficar consistente.

# CREME DE MILHO

## Ingredientes

- 2 lata de milho
- 3 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola média ralada
- 1 tablete de caldo de legumes
- 2 latas de creme de leite
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo



## Modo de preparo

- No liquidificador, bata o milho e o leite e reserve.
- Em uma panela, aqueça a manteiga, junte a cebola e refogue um pouco.
- Adicione a farinha de trigo e mexa rapidamente.
- Deixe dourar e misture o milho batido com o leite ao caldo.
- Mexa até dissolvê-lo completamente e cozinhe por cerca de 10 minutos, até obter uma consistência cremosa.
- Acrescente o creme de leite, mexa e desligue o fogo.

# CARRÉ SUÍNO GRELHADO

## Ingredientes

1 ½ de carré suíno

sal a gosto

3 dentes de alho levemente amassado

2 ramos de tomilho fresco

2 ramos de alecrim fresco

manteiga para grelhar



## Modo de preparo

- Tempere o Carre com sal.
- Em uma frigideira grande aqueça a manteiga (controle a temperatura para não queimar).
- Coloque os ramos de tomilho e alecrim (higienizado previamente), o alho. Adicione o carré e grelhe dos 2 lados. Sirva em seguida.

# PEITO DE BOI COM VINAGRETE DE ABACAXI

## Ingredientes

1 ½ kg de peito de boi  
5 dentes de alho amassado  
1 cebola pequena picada  
pimentas-do-reino  
4 folhas de louro  
6 colheres (sopa) de molho de tomate  
50ml de vinho branco seco  
Sal

## Vinagrete de abacaxi:

6 fatias de abacaxi em cubos  
3 tomates sem sementes em cubos  
1 cebola roxa picada  
6 colheres sopa de azeite  
1/2 limão  
Sal  
Cheiro verde



## PEITO DE BOI COM VINAGRETE DE ABACAXI

Modo de preparo:

- Em uma panela de pressão doure cebola.
- Acrescente o olho, o sal, o louro, a pimenta e o vinho. Refogue a carne e doure dos 2 lados.
- Cubra o peito com água morna e deixe cozinhar.
- Retire, corte o peito e reserve.
- Ainda na panela, acrescente o molho de tomate e deixe ferver até engrossar.
- Coloque o peito em uma travessa e jogue o molho por cima.

Para o vinagrete:

- Em uma tigela adicione abacaxi, tomate, cebola e tempere com azeite, limão, pimenta, sal e o cheiro verde e misture muito bem!

## COSTELA DE PORCO COM BARBECUE E BATATA RÚSTICA

### Ingredientes

- 1 ½ de costela de porco
- 1 cebola
- 5 dentes de alho amassado
- 4 folhas de louro
- 2 canelas em pau
- 6 cravos
- 5 g de olho em pó
- 5 g de cebola em pó
- 100ml de vinho branco seco
- 2 vidros de molho barbecue
- 1 ½ kg de de batata
- páprica doce
- alecrim
- sal
- azeite a gosto



## **COSTELA DE PORCO COM BARBECUE E BATATA RÚSTICA**

Modo de preparo:

- Faça uma marinada com o vinho, o alho, a canela, o cravo, o sal, alho em pó e a cebola em pó.
- Coloque a costela já limpa e cortada na marinada por 15 minutos.
- Se possível massageie a costela com o tempero de vez em quando.
- Na panela de pressão doure a cebola e o alho.
- Refogue a costela e deixe cozinhar.
- Após cozido, disponha a costela em uma assadeira e cubra com molho Barbecue.
- Leve ao forno por 10 min.

Para as batatas:

- Lave bem as batatas e corte verticalmente em fatias grossas.
- Coloque as batatas para cozinhar em água já fervente.
- Não deixe cozinhar muito. Espete um garfo e quando estiver macia escorra bem.
- Em uma assadeira espalhe as batatas e tempere com páprica, sal e alecrim.
- Regue com azeite e leve ao forno.

## GALETO ASSADO COM SALADA DE COUVE E BACON

### Ingredientes

- 6 galetos
- 150g de cebola
- 100g de alho
- 300ml de vinho branco seco
- 1 maço de sálvia fresca
- 1 molho de salsinha
- 50ml de azeite
- sal a gosto
- pimenta do reino branca a gosto



## GALETO ASSADO COM SALADA DE COUVE E BACON

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador a cebola, o alho, o vinho, a sálvia, a salsinha, o azeite, o sal e a pimenta.

(Vinha-d'alhos)

- Corte o galeto em sentido longitudinal.
- Deixe o galeto na Vinha-d'alhos por 30 minutos ou até a hora de grelhar.
- Leve os galetos para a grelha e grelhe dos dois lados até dourar. Durante a cocção, pincele a carne com a vinha-d'alho para manter o galeto úmido.

Para a salada:

- Higienize o almeirão, retire os talos grossos, escorra bem e corte fino. Reserve!
- Frite o bacon e reserve.
- Misture o azeite, o vinagre, o sal e o açúcar. Bata com um batedor de arame (fouet) até incorporar todos os ingredientes.
- Em uma tigela coloque o couve, o molho e o bacon. Misture bem e sirva com o galeto.

# CARRÉ DE CORDEIRO GRELHADO

## Ingredientes

- 1 ½ de costela de cordeiro
- sal a gosto
- 3 dentes de alho levemente amassado
- 2 ramos de tomilho fresco
- 2 ramos de alecrim fresco
- manteiga para grelhar

## Modo de preparo

- Corte a costela fina, entre os ossos
- Tempere o cordeiro com sal.
- Em uma frigideira grande aqueça a manteiga (controle a temperatura para não queimar).
- Coloque os ramos de tomilho e alecrim (higienizado previamente), o alho. Adicione o cordeiro e grelhe dos 2 lados. Sirva em seguida.



# AVESTRUZ EM CALDA DE ERVAS E AZEITE

## Ingredientes



1kg de avestruz em bifes, temperado com azeite e sal

2 colheres (sobremesa) de salsinha

2 colheres (sobremesa) de hortelã

2 colheres (sobremesa) de manjeriçã fresco

2 colheres (chá) de sal

4 colheres (sopa) de suco de limão

300 ml de azeite extra virgem

2 colheres (sobremesa) de alcaparra

1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca em grãos

Modo de preparo:

- Grelhar os bifes de avestruz em chapa ou frigideira bem quente.
- A seguir regue com calda de ervas e azeite.
- Junte todos os ingredientes ao azeite de oliva extra virgem, sendo parte das alcaparras picadas, e algumas inteiras e todas as ervas picadinhas finalmente, a pimenta do reino vermelha em grãos.
- Misture muito bem e sirva.

# RÃ EMPANADA

## Ingredientes



4 rãs inteiras ou 1/2 kg aproximadamente

2 limões

alho

sal a gosto

farinha de trigo para empanar

óleo para fritar

Modo de preparo:

- Temperar as rãs com o limão, alho e o sal e deixar descansar por 30 minutos na geladeira.
- Passar na farinha de trigo, retirar o excesso e fritar em óleo bem quente até dourar por igual.

# CANJA COM CARNE DE RÃ

## Ingredientes

5 rãs

1 cenoura

1 batata-inglesa

1 cebola

4 dentes de alho

1 talo de aipo

1 e meia xícara de chá de arroz

Cheiro-verde a gosto

Sal, pimenta-do-reino, pimenta vermelha e curry a gosto



## Modo de Preparo

- Tempere a carne de rã com sal. Depois de moer a pimenta-do-reino e a pimenta vermelha junto com o curry, acrescente também na carne para dar mais sabor.
- Coloque azeite e reserve.
- Pique a cenoura, a batata, a cebola, o alho e o aipo.
- Em uma panela ou frigideira grande, refogue o alho e a cebola e, quando dourar, acrescente a rã.
- Quando a carne da rã estiver dourada, inclua o restante dos ingredientes.
- Enquanto prepara o refogado, ferva a água.
- Coloque o refogado com a água em uma panela e quando começar a ferver, acrescente o arroz.
- Quando o arroz cozinhar, acrescente o cheiro-verde para finalizar. Desligue o fogo e sirva.

# CODORNAS ASSADAS

## Ingredientes

4 Codornas

Tempero:

Suco de 1 laranja

1 colher rasa -sopa de sal

2 dentes de alho amassados

1/2 colher -chá de pimenta do reino ou à gosto

1/2 colher -chá de cominho ou à gosto

1/2 colher -chá de açafrão ou à gosto

12 fatias de bacon

8 batatas pequenas, com casca, pré cozidas

Pimenta

papel alumínio



## Modo de preparo

- Dê leves furadinhas com a ponta da faca nas Codornas. Tempere, regue com o suco de laranja. Deixe tomar gosto por no mínimo 30 minutos.
- Coloque sobre uma forma untada. Se for usar uma papel manteiga, lembre de virar as codornas de vez em quando para não grudar no papel.
- Tampe com papel alumínio, leve para assar por 45 minutos em forno alto 200°C.
- Retire o papel, adicione as batatas, volte ao forno por mais 15 a 20 minutos até dourar.

# BATATA FRITA CROCANTE

## Ingredientes

1500g de batata

100g de farinha de trigo

1 litro de óleo para fritar



## Modo de preparo:

- Lave as batatas, descasque-as e depois corte-as em tiras, depois de cortadas leve ao congelador por 10 minutos.
- Tire do congelador e seque as batatas com um pano ou papel.
- Feito isso, passe as batatas na farinha de trigo e jogue-as aos poucos no óleo quente.
- Coloque para secar em papel toalha e coloque o sal ou queijo ralado.

# DOCE DE LEITE

## Ingredientes

- 2 latas de leite condensado
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- Manteiga q.s. para untar



## Modo de preparo:

- Coloque em uma panela grossa o leite condensado, o açúcar e o leite. Leve ao fogo, mexendo sempre, até cozinhar bem, ficar cremoso, engrossar e desgrudar do fundo da panela. Retire a panela do fogo.
- Mexa rapidamente com uma colher até perder o brilho.
- Unte uma assadeira com manteiga e despeje o doce sobre a manteiga e ajeite até formar um quadrado.
- Corte com a faca no formato desejado. O doce ainda estará morno.
- Deixe esfriar e sirva.

# CUCA DE BANANA

## Ingredientes

- 350g de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 100g açúcar mascavo
- 200g de margarina ou manteiga
- 8 bananas d'água maduras
- Suco de 1 limão
- ¼ de xícara de chá de açúcar
- Canela em pó



## Modo de preparo

- Misture 350g de farinha e os açúcares. Acrescente a manteiga e misture até formar uma farofa. Misture com a ponta dos dedos envolver toda a farinha e o açúcar com a manteiga. O ponto é bem esfarelado mesmo, como uma farofa. Reserve.
- Corte as bananas em rodela e misture o suco do limão, ¼ de açúcar e um pouco de canela. Para a montagem, em uma assadeira ponha uma parte da farofa e espalhe bem sem deixar buracos, não aperte, só espalhe.
- Coloque a banana sobre a farofa e cubra com o restante da farofa que sobrou. Repita o mesmo processo da primeira camada, não aperte a farofa, só espalhe.
- Se preferir, polvilhe canela sobre a cuca e leve ao forno pré aquecido e asse em fogo baixo por 35 a 40 min. Olhe para ver se não está queimando a cada 10 minutos. Sirva quente

# CROQUETE DE MILHO

## Ingredientes

- 1 lata de milho;
- A mesma medida de leite;
- 100 g queijo parmesão
- 1 cubo de caldo de sua preferência
- 1 colher de manteiga ou margarina
- 8 colheres de farinha de trigo
- 4 Ovos
- Farinha de rosca para empanar.

## Modo de preparo:

- Bata o milho no liquidificador.
- Leve todos os ingredientes, menos a farinha ao fogo, até ferver.
- Acrescente a farinha e mexa ate desprender do fundo da panela.
- Deixar esfriar e modelar os croquetes.
- Empanar e fritar em óleo quente!



# BOLINHA DE QUEIJO BRANCO

## Ingredientes

500g de queijo tipo minas frescal

75g de farinha de trigo

8g fermento em pó químico

2 colheres (sopa) de Cebolinha

2 colheres (sopa) de Salsinha

Sal a gosto



## Modo de preparo:

- Misture bem todos os ingredientes.
- Faça bolinhas com a massa e frite em óleo quente.

## Referências

[www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br)

[www.usp.br](http://www.usp.br) - Apostila técnica dietética

[www.cybercook.com.br](http://www.cybercook.com.br)

Receitas de família



