

# II Ebook

de receitas da disciplina de Técnica e  
Dietética

*Por uma alimentação  
fácil e descomplicada*



Curso de Nutrição da UniVassouras  
Turma III - 2023.2





**2º EBOOK de receitas da disciplina de Técnica Dietética**

**Comissão Organizadora**

Luciana de Souza Marques

Evellyn da Silva Reist Fontes

Maria Fátima Barbosa Rodrigues

**Editora da Universidade de Vassouras**

**Vassouras/RJ**

**2024**



**2024**

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

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

**Reitor da Universidade de Vassouras**

Dr. Marco Antonio Soares de Souza

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

Dr. Carlos Eduardo Cardoso

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

Msc. Luciana de Souza Marques

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

Msc. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

**Diagramação**

Gabriel Araújo B. de Souza

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/issue/view/312>

A73                    2º E-book de receitas da disciplina de Técnica Dietética / Organizadores  
Luciana de Souza Marques, Evellyn da Silva Reis Fontes, Maria Fátima  
Barbosa Rodrigues - Vassouras : Universidade de Vassouras, 2024.  
64 p.: il. color.

Recurso eletrônico

Formato: E-book

ISBN:978-65-87918-87-7

1. Nutrição. 2. Alimentos. 3. Dietética. II. Universidade de Vassouras.  
III. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – 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 2023-2 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

Evellyn da Silva Reist Fontes

Maria Fátima Barbosa Rodrigues


## **Autores**

Luciana de Souza Marques; Evellyn da Silva Reist Fontes; Maria Fátima Barbosa Rodrigues; Ana Laura Ferreira Dulfes; Ana Vitória de Freitas da Silva; Andressa Vasconcelos Ferreira; Angélica Silva de Oliveira Melo; Antonieli dos Santos Brum; Camila de Andrade Ferreira; Deiseane dos Santos Rodrigues; Flávia Miranda Pereira; Gisele Delgado Pereira; Gracce Anne Alves Santos; Isabelle Oliveira Porter dos Santos; João Paulo Nasareth de Vasconcellos; Joice Fabiana da Silva; Júlia Pontes de Azevedo Alves; Júlia Ribeiro da Cruz; Karina Vicente Alves; Kathleen Cristina da Costa Alves; Lara Francislane da Silva Dos Santos; Lívia Xavier Rodrigues; Luana Renata Costa Ferreira; Manuela Mexias Gomes; Maria Eduarda da Silva Castro Leal de Assis; Maria Fernanda Viana Saraiva; Raíssa Barbosa Jatobá; Renata da Motta Mendes; Simone Conceição Alves Vieira; Stephanny Melo Pinto; Tamyres dos Santos; Tayná de Oliveira Mota; Thalyta Cristina de Souza Damaceno; Vanessa Cristine de Souza da Silva.







## Sumário

- Torta de Palmito.....8
  - Abobrinha verde à Parmegiana.....11
  - Omelete com legumes.....12
  - Chutney de Manga.....13
  - Salada no Abacaxi.....14
  - Vinagrete de feijão-fradinho.....15
  - Sal de Ervas e peito de frango em cubos com sal temperado.16
  - Cheesecake light com calda de amora.....17
  - Gelado de Abacaxi Diet.....18
  - Smoothie de manga e banana.....19
  - Farofa de couve flor.....20
  - Chá de camomila, laranja e morango.....21
  - Estrogonofe Vegano.....22
  - Ambrosia.....23
  - Risoto três queijos.....24
  - Bolo três leites.....25
  - Pavê de leite ninho com maçã e bolacha.....26
  - Creme de Espinafre fresco.....27
  - Arroz-Doce Cremoso.....28
  - Manjar de Coco.....29
  - Quinoa com legumes.....30
  - Polenta frita.....31
  - Bolo Marmorizado.....32
  - Risoto de alho-poró.....33
  - Empadão de frango cremoso.....34
  - Pão recheado.....36
- 





• Rocambole de doce de leite.....	37
• Arroz com linguiça.....	39
• Pato Recheado.....	40
• Rocambole de carne.....	42
• Carré de Cordeiro com geleia de frutas vermelhas.....	43
• Picadinho de carne ao vinho.....	44
• Galeto recheado com ervas.....	45
• Galeto com batata-doce.....	46
• Filé Mignon suíno acebolado.....	47
• Costelinha de porco com batatas.....	48
• Frango atropelado.....	49
• Frango xadrez.....	51
• Paella.....	54
• Salpicão de frango.....	55
• Bobó de camarão e abóbora.....	56
• Mousse de chocolate.....	57
• Batata frita crocante.....	58
• Doce de leite.....	59
• Cuca de banana.....	60
• Croquete de milho.....	61
• Bolinha de queijo branco.....	62
• Bolinho de chuva com banana.....	63



# Torta de Palmito

## Ingredientes da Massa

- 6 xícara (chá) de farinha de trigo
- 300g de manteiga gelada em cubos
- 1 e ½ xícara (chá) de água gelada
- 1 pitada de sal

## Ingredientes para o Recheio

- 2 vidros de palmito pupunha
- 4 tomates maduros
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 3 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 12 ramos de salsinha
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto





# Torta de Palmito

## Modo de Preparo da Massa

Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a manteiga e, com as pontas dos dedos, misture até formar uma farofa grossa. Junte a água gelada e amasse até ficar lisa. Modele uma bola, envolva com o filme e leve à geladeira por 1 hora. Enquanto isso, prepare o recheio.

## Modo de Preparo do Recheio

Faça o pré-preparo: corte o palmito em meias luas de cerca de 1cm de espessura; lave, seque, descarte as sementes e corte os tomates em cubos pequenos; descasque e pique fino a cebola e o alho; lave, seque e pique fino a salsinha.

Leve ao fogo médio uma panela média para aquecer. Adicione a manteiga e deixe derreter.

Junte a cebola picada, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Acrescente o alho e mexa por apenas 1 minuto para perfumar. Junte o tomate e misture por mais 1 minutos.

Adicione ao refogado o palmito e as ervilhas congeladas. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até o palmito estar cozido, mas ainda firme.

# Torta de Palmito

## Modo de Preparo do Recheio

*Polvilhe a farinha de trigo e mexa por cerca de 1 minuto - a mistura de farinha com a manteiga do refogado vai engrossar o recheio. Adicione o leite aos poucos, mexendo bem a cada adição para dissolver os gruminhos de farinha. Tempere com sal, noz-moscada e pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando até engrossar, por cerca de 5 minutos depois que ferver.*

*Desligue o fogo e misture a salsinha picada. Transfira o recheio para uma tigela e deixe amornar - se estiver muito quente, na hora de montar, a torta pode umedecer e cozinhar a massa.*



# Abobrinha verde à Parmegiana

## Ingredientes

- 12 abobrinhas verdes
- 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 q.s para fritar
- Manjericão



## Modo de Preparo

1. Corte as abobrinhas em rodelas, salpique-as com sal e deixe repousar um pouco sobre um escurredor, para eliminar água.
2. Corte e refogue a cebola em uma panela por 5 minutos. Acrescente o alho, a lata de tomate pelado, sal a gosto e reserve.
3. Unte as fatias com farinha de trigo e frite aos poucos em óleo quente.
4. Faça camadas alternando fatia de abobrinha frita, molho de tomate e queijo parmesão ralado.
5. Repitas as camadas por 2 ou 3 vezes e no final, acrescente o queijo parmesão ralado.
6. Leve para assar ao forno 180°C, por 10 minutos.
7. Decore com manjericão e sirva em seguida.



# Omelete com legumes

## Ingredientes

- 8 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ pimentão verde picado
- 1 cenoura cozida em cubos
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 lata de ervilha escorrida
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubos
- Sal a gosto
- Manteiga para untar

## Modo de Preparo

Em uma tigela, bata os ovos, a farinha e o fermento até ficar aerado. Depois junte o pimentão, a cenoura, o tomate, a ervilha, o milho e a muçarela e misture. Para finalizar, tempere com sal e despeje em uma frigideira antiaderente untada, em fogo baixo, até dourar dos dois lados. Sirva.





# Chutney de Manga

## Ingredientes

- Mangas palmer
- 1 maçã fuji
- ½ pimentão vermelho
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1½ colher (sopa) de gengibre ralado
- ¼ de xícara (chá) de uva-passa branca
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- ¼ de xícara (chá) de água
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 rama de canela

## Modo de Preparo

*Faça o pré-preparo: descasque e corte as mangas e as maçãs em cubos de 1 cm. Descasque e pique fino a cebola e o dente de alho. Descarte as sementes e corte o pimentão em cubos de 0,5 cm. Transfira todos os ingredientes picados para uma panela média. Junte as uvas-passas, o vinagre, a água, o açúcar, o sal, a canela e misture.*

*Leve a panela ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 40 minutos, mexendo de vez em quando e apertando as frutas com a espátula para desmanchar - amasse mais as frutas se preferir um chutney mais pastoso; ou menos, se preferir um chutney mais pedaçudo. Atenção: se o chutney começar a grudar no fundo da panela, regue um pouco mais de água durante o cozimento.*

*Passados os 40 minutos, desligue o fogo e verifique o ponto: o chutney deve ficar ainda com um pouco de caldo, pois vai firmar após esfriar.*





# Salada no Abacaxi

## Ingredientes

- 1 unidade de abacaxi
- 300gr de maionese (aproximadamente)
- 1kg de peito de frango cozido e desfiado
- 1 talo de salsão picado
- Suco de limão a gosto
- 1 colher (café) de curry
- Sal a gosto
- Uva-passa a gosto

## Modo de Preparo

Corte o abacaxi no sentido horizontal, tirando a tampa. Retire toda a polpa e corte em quadradinhos. Junte os ingredientes acima, misturando-os em uma vasilha, e coloque dentro do abacaxi. Ponha as passas por cima. Sirva gelado.





# Vinagrete de feijão-fradinho

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão-fradinho
- 1 cebola roxa
- ½ pimentão amarelo
- tomates
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- Caldo de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- ¼ de xícara (chá) de folhas de coentro
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



## Modo de Preparo

Coloque o feijão-fradinho na panela de pressão e cubra com 4 xícaras (chá) de água. Tampe e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Enquanto isso, prepare o vinagrete.

Descasque e corte a cebola em cubos pequenos. Descarte as sementes e corte o pimentão em cubos pequenos. Lave, seque e corte os tomates ao meio; descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Lave, seque e pique fino as folhas de coentro.

Transfira tudo para uma tigela grande e reserve.

Desligue o fogo e, importante: espere toda a pressão sair antes de abrir a panela. Escorra bem.

Junte o feijão aos legumes picados, tempere com o azeite, o vinagre, o caldo de limão, sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente e sirva a seguir, decorado com folhas de coentro inteiras a gosto.



# Sal de Ervas e peito de frango em cubos com sal temperado

## Ingredientes do Sal de Ervas

- 10g de sal de cozinha
- 10g alecrim desidratado
- 10g manjericão desidratado
- 10g orégano desidratado
- 10g salsa desidratada

## Ingredientes Frango em cubos

- 1kg de peito de frango sem osso
- Alho: 18g
- Óleo: 21mL
- Sal temperado: 15g

## Modo de Preparo Sal de Ervas

1. Usar as quantidades iguais de todos os cinco ingredientes.
2. Bater tudo no liquidificador até ficar um pó homogêneo, apresentando uma coloração verde-escura.
3. Armazenar em vasilhame com tampa e utilizar em preparações diversas em substituição ao sal de cozinha puro.

## Modo de Preparo Frango em cubos

1. Temperar com o sal e o alho e refogar durante 5 minutos, acrescentando água (60mL).





# Cheesecake light com calda de amora

## Ingredientes Cheesecake

- 600g de cream cheese light
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de adoçante
- 1 pacote de biscoito água e sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 500g de manteiga light

## Ingredientes Calda de amora

- 200ml de água
- 200g de adoçante
- 500g de amora

## Modo de Preparo Cheesecake

1. Bata o biscoito no liquidificador e passe na peneira. Junte a farinha do biscoito com manteiga derretida. Reserve.
2. Na batedeira, junte o cream cheese, o ovo, o adoçante e a baunilha. Bata por 5 minutos.
3. Forre uma forma de fundo falso com a farinha de biscoito com manteiga. Adicione o recheio e leve ao forno pré-aquecido.

## Modo de Preparo Calda de amora

1. Junte a água e o açúcar em uma panela e leve ao fogo brando, misturando sempre, até adquirir consistência pastosa.
2. Acrescente as amoras pré-cozidas e mexa por 5 minutos.
3. Adicione a calda em cima do cheesecake e sirva.





# Gelado de Abacaxi Diet

## Ingredientes

- 800ml de água
- 2 caixinhas de gelatina diet abacaxi
- 500g de abacaxi
- 2 potes de iogurte natural
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de adoçante xylitol (ou outro adoçante)



## Modo de Preparo

1. Coloque a água, o abacaxi e o adoçante dentro de uma panela, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos.
2. Desligue o fogo, adicione a gelatina e mexa para que ela se misture bem.
3. Adicione o iogurte, distribua em potinhos ou em uma travessa.
4. Leve para a geladeira.



# Smoothie de manga e banana

## Ingredientes

- 3 mangas média picada
- 2 bananas prata picada
- 3 xícaras (chá) de leite de amêndoas
- 2 xícaras (chá) de iogurte natural integral
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 3 colheres (sopa) de mel



## Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.



# Farofa de couve flor

## Ingredientes

- 300g de couve flor triturada
- 100g de lascas de amêndoas
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Punhado de salsa (folhas + talos)
- Raspas de 1 limão
- Azeite extra virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Pitada de cúrcuma (opcional)



## Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Espalhe a couve flor triturada em uma assadeira grande e leve para assar mexendo de vez em quando por aprox. 20 minutos.
2. Pré-aqueça uma frigideira, toste as lascas de amêndoas e reserve.
3. Pique cebola e o alho e doure no azeite.
4. Adicione as lascas de amêndoas tostadas, a couve flor e misture.
5. Acerte os temperos, finalize com salsa picada grosseiramente e misture.



# Chá de camomila, laranja e morango

## Ingredientes

- 5 colheres (chá) de camomila desidrata
- 1 litro de água
- Suco de 2 laranjas
- 1 bandeja de morangos



## Modo de Preparo

1. Aqueça a água até que ela fique repleta de bolhas na superfície, desligue o fogo e prepare o chá adicionando a camomila.
2. Deixe em infusão por entre cinco e dez minutos e coe em uma jarra com os morangos em pedaços, o suco das laranjas e muito gelo.
3. Leve a geladeira macere um pouco morango para que incorpore na bebida.
4. Quando for servir, decore os copos com rodela de laranja.



# Estrogonofe Vegano

## Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 2 xícara de água morna
- 1 fio de azeite
- ½ de cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 300g de palmito pupunha picado
- 100g de cogumelos champignon fatiados
- 1 xícara de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- ½ xícara de salsinha
- Tomilho fresco a gosto
- Alecrim fresco a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



## Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture a aveia com a água morna. Deixe de molho por 30 minutos. Em seguida, bata no liquidificador e reserve.
2. Em uma frigideira, esquente 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente o palmito, os cogumelos, o molho de tomate, a mostarda e o creme de aveia reservado.
4. Mexa bem e acrescente a salsinha, o tomilho e o alecrim fresco.
5. Adicione água e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.



# Ambrosia

## Ingredientes

- 2 latas de leite condensado (lata ou caixinha)
- 1000 ml de leite
- 4 canelas em pau
- 6 cravos-da-índia
- 8 claras
- 8 ovos



## Modo de Preparo

1. Em uma panela de fundo largo, leve ao fogo o leite condensado com o leite, a canela e o cravo-da-índia e deixe ferver. Reserve.
2. Bata as claras em neve, acrescente as gemas uma a uma, e continue batendo até que fique bem leve.
3. Despeje no leite fervendo e deixe cozinhar em fogo baixo.
4. Quando a parte de baixo estiver cozida e firme, corte em quatro e vire os pedaços com o auxílio de uma espátula, para que cozinhem por igual.
5. Retire do fogo e coloque em refratário.



# Risoto

## Três queijos

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 cebolas média picada
- 2 xícaras (chá) de arroz tipo arbóreo
- 10 xícaras (chá) de água fervente (2 L)
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1 xícara (chá) de muçarela ralada (100 g)
- 1 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado (100 g)



### Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente.
2. Acrescente o arroz e refogue por mais 2 minutos, ou até que o arroz esteja completamente envolvido.
3. Adicione a água, aos poucos, mexendo sempre, cozinhando em fogo médio por 15 minutos, até o líquido formado secar e o arroz estar “al dente”.
4. Junte o requeijão, a muçarela e o queijo ralado, e misture delicadamente.
5. Retire do fogo e sirva em seguida.



# Bolo Três leites

## Ingredientes

- 1 e ½ xic de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento
- ½ colher de chá de sal
- 4 ovos grandes
- 1 xic de açúcar
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- ½ xic de leite integral
- 1 lata ou caixinha de leite condensado
- 200ml de creme de leite fresco
- 200ml de leite integral
- Abacaxi picadinho



## Modo de Preparo do Bolo

1. Unte uma forma retangular.
2. Pré-aqueça o forno a 220°C.
3. Em um recipiente, misture a farinha, fermento e o sal. Reserve.
4. Em outro recipiente, bata o açúcar com os ovos e a baunilha. Bata com a batedeira até que fique uma mistura fofinha. Acrescente o leite e aos poucos a mistura de farinha, batendo em potência baixa, somente para misturar. Coloque em uma assadeira e leve ao forno por 25/30 minutos a 180°C.

## Modo de Preparo Calda Três leites

1. Misture todos os ingredientes (exceto a fruta) e reserve.  
Para finalizar o bolo
1. Retire o bolo do forno e deixe esfriar por 20 minutos. Fure o bolo com um garfo, e regue com os três leites. Decore com abacaxi.



# Pavê de leite ninho com maçã e bolacha

## Ingredientes Creme

- 1 leite condensado (lata ou caixinha) de 395 g
- 2 xícaras (chá) de leite em pó
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho

## Ingredientes da Montagem

- 5 maçãs sem casca, em fatias
- 2 pacotes de biscoito de canela e maçã
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 1 colher (chá) de canela
- Canela a gosto para polvilhar

## Modo de Preparo do Creme

1. Em uma panela, misture o leite condensado, o leite em pó, as gemas e o amido de milho e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e reserve.

## Modo de Preparo Montagem

1. Em um recipiente, misture o leite e a canela. Umedeça o biscoito nessa mistura.
2. Em um recipiente refratário retangular, distribua uma camada de creme, uma camada de biscoito umedecido e uma de fatias de maçã.
3. Repita essa montagem e finalize com a camada de maçã. Polvilhe canela e leve para a geladeira. Sirva gelado.





# Creme de Espinafre fresco

## Ingredientes

- ½ maço de espinafre (3 xícaras (chá) de folhas)
- 1½ xícara (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto



## Modo de Preparo

1. Destaque as folhas de espinafre dos talos e transfira para uma tigela. Cubra com água, lave bem e passe para um escorredor. Deixe secar por alguns minutos (ou utilize uma centrífuga para salada).
2. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, adicione o espinafre e refogue por 3 minutos, até murchar. Coloque a farinha e mexa bem por 3 minutos.
3. Adicione o leite gelado de uma só vez e mexa bem para dissolver os gruminhos de farinha – não se preocupe se empelotar, pois o creme será batido.
4. Desligue o fogo e bata o espinafre com o mixer na própria panela, até ficar liso – coloque o mixer no fundo da panela e mexa delicadamente para não espirrar.
5. Volte a panela ao fogo baixo e tempere com o sal, noz-moscada e pimenta a gosto. Mexa por cerca de 10 minutos, ou até engrossar. Sirva a seguir.



# Arroz-Doce Cremoso

## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de arroz
- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de água
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de açúcar
- 1 canela em rama
- 2 tiras finas da casca de limão
- Canela em pó a gosto para servir



## Modo de Preparo

1. Numa panela média (com borda alta), junte o leite, a água, o açúcar e o arroz. Misture bem para dissolver o açúcar.
2. Com uma faca afiada, retire duas tiras finas da casca do limão sem a parte branca - ela pode amargar a receita - e transfira para a panela. Junte a canela e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo.
3. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por 30 minutos. Mexa de vez em quando para soltar o amido do arroz e, assim, formar um doce cremoso. Lembre-se de tampar (parcialmente) a panela todas as vezes que mexer.
4. Passados os 30 minutos, desligue o fogo e transfira o arroz-doce para uma tigela. Deixe esfriar em temperatura ambiente por 10 minutos antes de levar para gelar. A sobremesa fica cremosa após 2 horas de geladeira, no mínimo.
5. Sirva frio, polvilhado de canela em pó.



# Manjar de Coco

## Ingredientes

- 400 ml de leite de coco (1 $\frac{2}{3}$  de xícara)
- 3 xícaras (chá) de leite
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de amido de milho
- Óleo para untar a fôrma

## Modo de Preparo

1. Unte com uma camada fina de óleo uma fôrma redonda de furo no meio.
2. Numa panela média, junte o leite de coco, 2 xícaras (chá) do leite, o açúcar e misture bem com um batedor de arame para dissolver o açúcar. Numa tigela pequena, misture o amido de milho com o restante do leite.
3. Leve a panela com a mistura de leite de coco ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e adicione o leite com o amido dissolvido. Mexa bem com o batedor de arame por cerca de 3 minutos, até formar um creme grosso. Atenção para o ponto: o creme fica levemente marcado pelo batedor de arame; não deixe engrossar demais para que não fique com grumos.
4. Desligue o fogo e transfira o creme de coco para a fôrma untada, raspando bem o fundo da panela com uma espátula de silicone. Bata a fôrma de leve contra a bancada para acomodar o manjar e nivele com a espátula. Deixe amornar antes de cobrir com filme; ele deve ficar em contato com o manjar – isso evita a formação de uma película grossa na base do doce.
5. Leve o manjar à geladeira para firmar por, no mínimo, 3 horas (se preferir, prepare o manjar no dia anterior). Enquanto isso, prepare a calda de ameixa.
6. Na hora de servir: retire a fôrma da geladeira e passe a ponta de uma facinha na lateral para soltar o manjar (ou, com a ponta dos dedos, descole delicadamente o manjar da lateral da fôrma). Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez para desenformar. Sirva a seguir com a calda de ameixa.





# Quinoa com legumes

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de vagem cortadinha
- 1/2 xícara (chá) de couve-flor cortada em buquês pequenos
- 1/2 cebola (pequena) picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de alho-poró em rodela finas
- 1/2 colher (café) de sal
- Salsa picada a gosto
- Tomilho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo

1. Cozinhe a vagem e a couve-flor al dente (um pouco durinhas) reserve.
2. Ferva 1 xícara (chá) de água
3. Coloque a quinoa para cozinhar na água fervendo por 10 minutos, mexa e reserve, a água vai evaporar quase toda.
4. Refogue o azeite, a cebola, o alho poró, até a cebola ficar transparente, coloque a vagem, a couve-flor, a cenoura ralada, a quinoa, a salsa, o tomilho, a pimenta-do-reino, o sal misture bem por 2 minutos.





# Polenta frita

## Ingredientes

- 5 copos (americanos) de água fria
- 2 copos (americanos) de fubá
- Óleo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Farinha de trigo
- 1 colher (sopa de farinha de trigo
- Maisena a gosto



## Modo de Preparo

1. Em uma panela, adicione a água, o fubá e o óleo, depois leve ao fogo.
2. Após engrossar, conte 5 minutos e adicione a farinha de trigo em chuva e bata bem com uma colher.
3. Em uma forma untada com óleo, adicione a massa e leve para gelar.
4. Antes de fritar, corte em tiras e passe na maisena para ficar ainda mais sequinha, depois frite em uma mistura de óleo.



# Bolo Marmorizado

## Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de manteiga
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 6 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 8 colheres de leite em pó
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Manteiga para untar a forma e farinha de rosca para povilhar na fôrma

## Modo de Preparo

1. Unte a forma com a manteiga e enfarinhe.
2. Numa batedeira, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e fofo, junte os ovos um a um continue batendo até ficar homogêneo.
3. Aos poucos adicione a farinha de trigo, o leite, o fermento, misture bem.
4. Coloque mais da metade da massa na assadeira untada e enfarinhada e deixe uma quantidade e bata com o chocolate, passe uma colher sobre a massa branca fazendo um pequeno caminho e então adicione sobre ela a massa de chocolate.
5. Leve para assar por 35 minutos ou até que ao enfiar um palito saia limpo.





# Risoto de alho-poró

## Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 alho-poró picado
- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 1 cálice de vinho branco seco
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho na manteiga.
2. Quando estiver translúcida, acrescente o arroz arbóreo e refogue.
3. Acrescente o vinho branco e refogue mais um pouco.
4. Despeje então, a água aos poucos, abaixe o fogo e deixe e vá mexendo algumas vezes, para não pegar no fundo da panela. Quando estiver quase seco novamente, acrescente o restante do caldo e mexa um pouco mais, acrescentando o alho-poró em rodela.



# Empadão de frango cremoso

## Ingredientes da Massa

- 500g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 500g de manteiga

## Ingredientes do Recheio

- 2 peitos de frango cozidos, desfiados e refogados
- 1 tomate grande
- 1 cebola
- 2 colheres de molho de tomate
- Sal e temperos a gosto
- 100gr de azeitona
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 1 copo de requeijão cremoso

## Modo de Preparo da Massa

1. Misture bem todos os ingredientes e se necessário acrescente um pouco mais de farinha, caso fique muito oleosa, até obter uma massa lisinha.

2. Abra com um rolo ou forre a forma utilizando as mãos.







# Empadão de frango cremoso

## Modo de Preparo do Recheio

1. Refogue todos os temperos, coloque o frango, acrescente um pouco de água ou caldo de frango, para não ficar seco, e o restante (milho, ervilha, etc.)
2. Despeje sobre a massa, cubra com requeijão ou catupiry.
3. Coloque o restante da massa por cima.
4. Pincele com gema e leve por aprox. 30 minutos ao forno.



# Pão Recheado

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de café de sal
- 3 colheres de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de leite
- 1 colher de sobremesa de margarina
- 1 colher de chá de fermento em pó (químico)
- 2 tomates em rodela
- 150g de presunto
- 150g de muçarela
- Orégano a gosto

## Modo de Preparo

1. Em um recipiente misture a farinha, o ovo, o sal, o óleo, a margarina, o fermento e o leite.

Misture tudo com as mãos, até a massa se soltar. Abra a massa com um rolo, deixando-a bem esticada. Recheie com presunto a muçarela, os tomates em rodela e salpique com orégano.

2. Enrole como um rocambole fechando as pontas.

3. Pincele com gema e leve ao forno por mais ou menos de 20 a 25 minutos.





# Rocambole de doce de leite

## Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- Extrato de baunilha a gosto (opcional)
- 5 ovos
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de leite morno
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar o rocambole



## Modo de Preparo

1. Na panela de pressão, coloque uma lata de leite condensado fechada - se tiver rótulo de papel, retire e, com uma faquinha, raspe a cola (ela pode entupir a válvula da panela). Cubra com água, dois dedos acima da lata. Tampe a panela e leve ao fogo médio. Quando começar a apitar, deixe cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e deixe o vapor sair naturalmente. Quando a pressão terminar, abra a tampa e retire a lata com uma pinça para não se queimar. Deixe esfriar por, no mínimo 2 horas, antes de abrir a lata. De preferência, faça no dia anterior. Se quiser aromatizar o doce de leite, transfira para uma tigela e misture  $\frac{1}{2}$  de colher (café) de extrato de baunilha.

2. Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma assadeira retangular de cerca de 30cm x 40cm com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Bata sobre a pia para retirar o excesso de farinha.

3. Peneire, em tigelas separadas, o açúcar e a farinha de trigo.



# Rocambole de doce de leite

## Modo de Preparo

4. Separe as gemas das claras. Na batedeira, bata as claras em neve. Comece batendo em velocidade baixa e, quando começar a espumar, aumente a velocidade. Assim que as claras triplicarem de volume, adicione o açúcar de colher em colher, sem parar de bater.

5. Em seguida, junte as gemas, uma a uma, batendo bem após cada adição.

6. Por último, reduza a velocidade e junte a farinha aos poucos, batendo apenas o suficiente para a massa ficar homogênea.

7. Transfira a massa para a assadeira untada e espalhe com uma colher ou espátula. Leve ao forno para assar por 15 a 20 minutos ou até que a massa comece a dourar.

8. Umedeça um pano perfex, estique sobre uma superfície de trabalho e polvilhe com açúcar. Retire o bolo do forno e vire sobre o pano.

9. Regue o bolo ainda quente com o leite morno.

10. Espalhe o doce de leite em uma camada uniforme. Vá erguendo o pano e enrolando o bolo. Transfira para um prato de rocambole, polvilhe o açúcar de confeiteiro e sirva a seguir.



# Arroz com linguiça

## Ingredientes

- 500gr de linguiça
- 500gr de arroz
- 2 cenouras
- 1 lata de milho
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho triturados
- 1 tomate
- 1 pimentão bem pequeno
- Temperos a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 1 colher de sopa de óleo



## Modo de Preparo

Em uma panela, coloque uma colher de sopa de óleo.  
Depois de dourar, acrescente as linguiças. Espere fritar.  
Abra um espaço no meio da panela e acrescente o alho. Frite um pouco.  
Em seguida acrescente a cebola picada e misture.  
Acrescente temperos a gosto.  
Acrescente 1 pitada de sal.  
Acrescente o arroz e comece a fritar.  
Acrescente o milho, a cenoura, o pimentão e o tomate.  
Acrescente água: para cada 2 xícaras de arroz, coloque o dobro de água (4 xícaras).  
Espere secar a água e acrescente cheiro verde.



# Pato Recheado

## Ingredientes para o Pato

- 1 unidade de pato limpo com cerca de 2,5kg
- 2 xícaras de suco de laranja
- 1 xícara de vinho branco
- 2 dentes de alho picado
- 4 ramos de alecrim
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1½ colheres de sopa de páprica doce
- Sal

## Ingredientes para o Recheio

- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 unidade de linguiça calabresa picada
- ½ unidade de cebola picada
- ½ xícara de damasco picado
- ½ xícara de uva-passa
- 2 colheres de sopa de óleo





# Pato Recheado

## Modo de Preparo

Lave o pato por dentro e por fora, temperar com sal e colocar em uma bacia com o suco de laranja, o vinho branco, o alho e o alecrim. Reserve na geladeira durante o preparo da farofa.

Prepare a farofa: leve ao fogo uma panela com o óleo e frite a calabresa, depois crescente a cebola e deixe murchar. Adicione os restantes ingredientes, misture e deixe cozinhar por mais 1-2 minutos ou até a farofa ficar soltinha.

Recheie o pato com a farofa, amarre e coloque em uma assadeira. Junte a marinada, tampe com papel alumínio e leve ao forno a 180°C durante 1-2 horas ou até observar que a carne está cozinhada.

Quando o pato estiver pronto misture a páprica com o azeite ou banha e pincele essa mistura no pato. Leve de novo ao forno somente até dourar.



# Rocambole de carne

## Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 1 pacote de sopa de cebola
- 300gr presunto fatiado
- 500gr queijo fatiado
- 1 molho de cheiro-verde
- Sal a gosto



## Modo de Preparo

1. Tempere a carne moída com a sopa de cebola, o tempero verde e o sal.
2. Coloque a carne temperada sobre uma folha de papel laminado ou papel manteiga e abra a massa com um rolo, na espessura de 1 cm, mais ou menos.
3. Forre a carne com o presunto e o queijo, pode-se colocar também milho verde, ervilha e requeijão.
4. Enrole a carne, com ajuda da folha de papel laminado ou manteiga, em forma de rocambole.
5. Leve ao forno, em temperatura alta, por mais ou menos 30 minutos.



# Carré de Cordeiro com geleia de frutas vermelhas

## Ingredientes

- ½ kg de Carré de cordeiro
- Geleia de frutas vermelhas
- ½ colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de Preparo

Com uma faca bem afiada, divida o carré, cortando entre os ossos a cada costela.

Retire o excesso de gordura do carré e, com a faca, raspe os ossos da costela: à medida que se raspa o osso, a membrana que o envolve é removida (ela deve ser retirada para que não queime quando o carré for para a frigideira).

Leve uma frigideira ao fogo médio e, quando aquecer, regue com o azeite. Tempere o carré com sal e pimenta-do-reino e coloque na frigideira. Doure bem os dois lados por cerca de 2 minutos cada.

Retire o carré da frigideira e disponha no prato que irá servir. Deixe descansar por 2 minutos para que os líquidos internos se acomodem.

Enquanto isso, coloque 1/2 xícara (chá) de água na frigideira e raspe bem o fundo com uma colher de pau. Transfira esse molhinho para uma tigela, passando pela peneira. Coloque a geleia e, com a ajuda de um garfo, misture vigorosamente para incorporar. Tempere com sal e pimenta-do-reino.





# Picadinho de carne ao vinho

## Ingredientes

- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho bem picados
- 2 cebolas médias picadas
- 1 Kg de patinho ou alcatra em cubinhos
- 1 folha de louro
- ½ xícara de chá de purê de tomate
- 4 xícaras de chá de água
- ½ xícara de vinho tinto seco
- 500 g de cebolas bem pequenas
- 1 pimentão verde picado
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

1. Aqueça o óleo e refogue a cebola picada e o alho.
2. Junte o sal, o louro, a pimenta e deixe dourar.
3. Acrescente a água e os cubinhos de caldo de carne até de dissolver bem, adicione o purê de tomate, o vinho e o pimentão.
4. Misture bem e deixe cozinhar por 30 minutos.





# Galeto recheado com ervas

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de uva-passa
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de vinho
- 2 galeto limpos
- 3 pães pequeno
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de manteiga
- 1 cebola picada
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de salsa (ou salsinha) picada
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de alecrim picado
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de cebolinha-verde picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



## Modo de Preparo

1. Hidrate as passas com o vinho por 30 minutos.
2. Tempere os galeto com o sal e a pimenta.
3. Retire a casca dos pães e corte-os em cubinhos.
4. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola até ficar macia.
5. Junte o pão, as passas com o vinho e tempere com as ervas, o sal e a pimenta.
6. Recheie as aves e amarre as coxas.
7. Coloque os galeto em assadeira untada, pincele-os com manteiga e asse em forno, preaquecido, até ficarem macios e dourados.



# Galeto com batata-doce

## Ingredientes

- 2 unidades de galeto
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de mostarda (sementes)
- 2 unidades de laranja-da-baía (ou laranja-de-umbigo) (casca)
- 1 ramo de erva-doce pequena fatiada
- 300g Batata-doce com casca
- ½ xícara de cebola roxa picada
- ½ xícara de tomate sem pele, nem sementes, picado
- ¼ xícara de azeitona verde picada
- sal a gosto
- azeite de oliva para untar

## Modo de Preparo

1. Tempere os galetos com o açúcar, o sal e as sementes de mostarda.
2. Recheie as cavidades do frango com a casca de laranja.
3. Leve o galeto ao forno médio, embrulhado em papel-alumínio.
4. Retire do fogo, encaixe a erva-doce nas cavidades dos galetos e reserve.
5. Embrulhe as batatas-doces em papel-alumínio.
6. Leve ao forno médio em uma assadeira, virando-as de vez em quando até assar por inteiro.
7. Retire o papel com cuidado. Corte as batatas em fatias grossas.
8. Pincele-as com azeite e volte à grelha rapidamente. Tempere com sal e um fio de azeite. Reserve.

Prepare o vinagrete

Misture a cebola-roxa, o tomate e a azeitona verde picada e sirva acompanhando o galeto e a batata-doce.





# Fileé mignon suíno acebolado

## Ingredientes

- 2 peças de fileé mignon suíno
- Suco de limão a gosto
- 1 dente de alho amassado e picado
- Sal a gosto
- Alecrim a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 2 unidades de cebola fatiada bem fininha
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

## Modo de Preparo

1. Tempere os filés suínos com suco de limão, sal, alecrim e alho, deixe na geladeira marinando por 30 minutos.
2. Aqueça o óleo e frite os filés de todos os lados gotejando água até que fique bem macia.
3. Retire da panela e conserve os filés quentes.
4. Refogue a cebola levemente na mesma panela que fritou os filés e reserve.
5. Fatie os filés coloque numa travessa acrescente a cebola e salpique a salsinha e sirva.





# Costelinha de porco com batatas

## Ingredientes

- 400 gr de costelinha suína
- 1 dente de alho amassado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1/4 tablete de caldo de legumes
- 2 unidades de batata em rodela



## Modo de Preparo

1. Tempere as costelinhas com o alho, o sal e a pimenta. Leve à geladeira por meia hora.
2. Na panela de pressão aqueça o óleo e doure as costelinhas.
3. Cubra com água, adicione o caldo de legumes, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos após o início da pressão.
4. Deixe sair toda a pressão, abra a panela e junte a batata.
5. Tampe a panela novamente e cozinhe por 4 minutos após o início da pressão.
6. Deixe sair a pressão, abra a panela e sirva em seguida com arroz.



# Frango Atropelado

## Ingredientes Frango

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 300 gr de peito de frango cozido e desfiado
- Caldo de galinha natural a gosto
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomates
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 1/2 xícara (chá) de água

## Ingredientes Purê

- 250 gr de batata cozida e espremida
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de catupiry
- 150 gr de muçarela fatiada
- 1 xícara (chá) de batata palha

## Modo de Preparo do Frango

1. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de margarina em fogo médio, junte o frango e refogue por 2 minutos.
2. Acrescente metade do potinho de caldo de galinha, o extrato e o cheiro-verde. Refogue por mais 3 minutos.
3. Junte a água e deixe ferver por 5 minutos ou até reduzir. Misture e reserve





# Frango Atropelado

## Modo de Preparo Purê

1. Em uma panela, aqueça a margarina restante em fogo médio, junte a batata, o potinho de caldo de galinha restante, o leite e misture até obter um purê liso e cremoso.

## Montagem

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
2. Em um refratário pequeno (26 x 16 cm), coloque uma porção de purê, espalhe o frango e, por cima, o catupiry.
3. Faça uma nova camada de purê e distribua as fatias de muçarela.
4. Cubra com a batata palha e leve ao forno por 20 minutos. Sirva em seguida.



# Frango Xadrez

## Ingredientes do Frango

- 350 gr de peito de frango sem pele e gordura, em cubinhos de 2cm
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de shoyu Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 unidade de cebola grande
- 1 unidade de pimentão verde grande
- 1 unidade de pimentão amarelo grande
- 1 unidade de pimentão vermelho grande
- 1 unidade de cenoura média
- 1 vidro de champignon em conserva

## Ingredientes do Molho

- 300 ml de água
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 100 ml de shoyu
- Castanha-de-caju torrada a gosto
- Azeite a gosto





# Frango Xadrez

## Modo de Preparo do Molho

1. Dissolva o amido na água numa vasilha. Junte o shoyu e reserve.
2. Para finalização:
3. castanhas de caju torradas
4. Azeite a gosto

## Finalização

1. Aqueça em fogo alto uma frigideira grande e coloque 1 ou 2 colheres de sopa de óleo. Despeje os pedaços de frango e deixe refogar bem. Caso solte líquido, refogue até secar. Adicione a cebola, pimentão, cenoura e os cogumelos. Coloque mais um pouco de óleo para refogar caso seja necessário. Vá mexendo e refogando até que fiquem macios mas ainda crocantes.
2. Dê uma rápida misturada no molho para o caso do amido ter se depositado no fundo e despeje na frigideira. Misture até engrossar e envolver todo o refogado. Desligue o fogo, junte um pouco de óleo de gergelim e mexa bem. Despeje no prato de servir e jogue por cima as castanhas de caju.



# Paella

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- 1/2 kg de anéis de lula limpos
- 1/2 kg de polvo limpo e cortado
- 800 gr de camarão rosa limpo
- 200 gr de camarão grandes e sem casca, para decorar
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca, para decorar
- Pimentão vermelho para decorar, fatiado a gosto
- 1 unidade de cebola grande picada
- 4 dentes de alho fatiados
- 1 unidade de pimentão verde picado
- 2 unidades de tomate maduro picados
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça picada
- 1/2 maço de coentro picado
- 1 colher (café) de sal marinho
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino em grãos
- Páprica doce a gosto
- 1/2 colher (sopa) de colorau
- 1/2 xícara (chá) de azeite





# Paella

## Modo de Preparo

1. Numa panela grande e larga, de preferência as de moqueca, aqueça o azeite.
2. Acrescente o alho e deixe dourar.
3. Junte a cebola, o pimentão verde, o tomate, a pimenta dedo de moça e o pó colorífico.
4. Deixe refogar um pouco.
5. Baixe o fogo e vá acrescentando na ordem: os anéis de lula, o polvo e o camarão rosa sem mexer muito.
6. Tempere com o sal, a pimenta do reino, a páprica doce e metade do coentro picado.
7. Ponha um pouco de água quente, somente para criar um pouco de caldo.
8. O arroz deve ser colocado numa tigela pequena e polvilhado aos poucos sobre os frutos do mar para que fique bem distribuído em toda a panela.
9. Mexa levemente, somente para integrar o arroz com os frutos do mar. Vá acrescentando, assim, todo o arroz.
10. Coloque água quente até a altura do arroz e cubra a panela.
11. Deixe cozinhar até que o arroz fique macio.
12. Se precisar salpique mais água fria e cozinhe um pouco mais.
13. Decore com as tiras de pimentão vermelho e os camarões grandes.
14. Espalhe ervilha fresca sobre todo o arroz e frutos do mar, e finalize salpicando também com a outra metade do coentro.
15. Tampe, deixe descansar um pouco e sirva quente.
16. Decore com camarões refogados.



# Salpicão de Frango

## Ingredientes

- 1 pote de maionese
- 100 gr de creme de ricota
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem orgânico
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 unidade de limão
- 300 gr de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 unidade de cenoura ralada
- 50 gr de nozes picada
- 1 lata de milho em conserva
- 50 gr de uva passa
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada



## Modo de Preparo

1. Em uma tigela misture a maionese, o creme de ricota, azeite, sal, pimenta e o suco do limão. Reserve.
2. Pegue outra tigela e coloque os demais ingredientes e misture bem.
3. Acrescente o molho e mexa para incorporar todos os ingredientes.



# Bobó de Camarão e Abóbora

## Ingredientes

- 1 kg de camarão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 ½ kg de abóbora moranga cozida e espremida
- 2 vidros de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 2 unidades de cebola picada(s)
- 2 dentes de alho amassado(s)
- 2 unidades de tomate picado(s)
- 1 unidade de pimentão verde picado(s)
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado(s)

## Modo de Preparo

1. Tempere o camarão com sal, pimenta e suco de limão.
2. Cozinhe a abóbora e bata no liquidificador com o leite de coco. Aqueça os azeites e refogue a cebola, o alho, os tomates e o pimentão.
3. Junte o camarão e cozinhe por 15 minutos.
4. Acrescente a massa da abóbora e cozinhe por mais 2 minutos sem parar de mexer.





# Mousse de Chocolate

## Ingredientes

- 170 g de chocolate meio amargo
- 100 g de manteiga
- 3 ovos
- 135 g de açúcar

## Modo de Preparo

1. Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
2. Bata as 3 gemas com um batedor e acrescente o açúcar aos poucos até formar um creme.
3. Junte as gemas batidas ao chocolate. Atenção: o chocolate não pode estar muito quente para não cozinhar as gemas. Se for necessário, espere alguns minutos.
4. Em outro pote bata as claras em neve e acrescente delicadamente a mistura do chocolate.
5. Leve à geladeira por pelo menos duas horas.





# 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

1. 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.
2. Mexa rapidamente com uma colher até perder o brilho.
3. Unte uma assadeira com manteiga e despeje o doce sobre a manteiga e ajeite até formar um quadrado.
4. 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
- $\frac{1}{4}$  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 rodellas e misture o suco do limão,  $\frac{1}{4}$  de açúcar e um pouco de canela.

## Modo de Preparo

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 minutos. 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 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 até 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 q.s



## Modo de Preparo

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



# Bolinho de Chuva com Banana

## Ingredientes

- 4 unidades de ovo
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 copo de leite
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 4 unidades de banana nanica
- 200 gr de farinha de trigo
- Essência de baunilha a gosto
- Óleo de milho a gosto
- Canela-da-china em pó a gosto



## Modo de Preparo

1. Misture as gemas, o açúcar, o leite, o fermento, as bananas e a baunilha.
2. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo, misturando bem.
3. Coloque as claras batidas em neve e misture.
4. A massa deve ficar com a consistência de uma massa de bolo.
5. Se necessário coloque um pouco mais de farinha.
6. Frite em óleo de milho quente, colocando a massa com duas colheres de sobremesa.
7. Deixe dourar, passe pelo papel de fritura e depois pelo açúcar com canela.



# Referências

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







UNIVERSIDADE DE  
**VASSOURAS**