



# RECEITAS DA QUARENTENA

por Thaisa Salge e Colaboradoras

Abril / 2020



## Para registrar...

Era março de 2020, quando nós brasileiros - e o mundo todo - fomos surpreendidos pelo Corona Vírus.

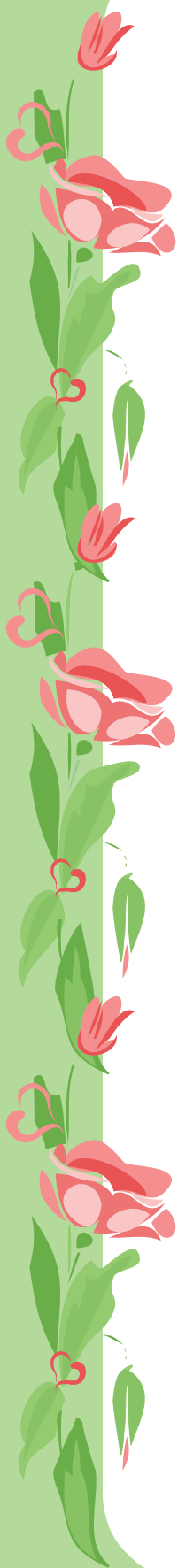
Vírus que começou a sua trajetória na China, devastou Espanha e Itália e desembarcou no Brasil trazendo incerteza, dor, desespero e muito, muito medo.

Invisível e altamente contagioso nos fez reféns.

Isolou-nos em nossos lares e obrigou-nos a refletir sobre tudo. Especialmente sobre a importância das pequenas coisas.

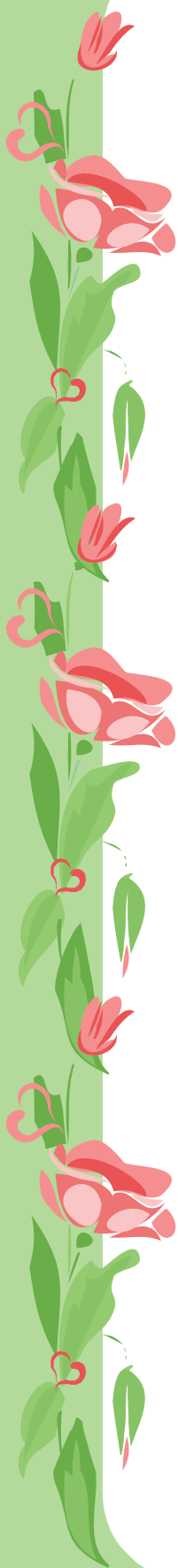
E cada um, dentro do seu próprio caos, tentou dar algum sentido à pouca liberdade que lhe restava.

Uns cantavam nas janelas, outros costuravam, outros bordavam, outros até pintavam. E muitos, como nós - *que colaboramos com as nossas receitas preferidas aqui* - resolvemos cozinhar e, com muito amor e carinho, vamos compartilhar com vocês todas essas gostosuras.



### As delícias...

- BACALHAU ÀS NATAS
- BOLO DE ARROZ
- BOLO DE BANANA E CASTANHAS
- BOLO DE BANANA FOFO
- BOLO DE CHOCOLATE ECONÔMICO
- BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA
- BOLO DE FUBÁ
- BOLO DE LARANJA
- BOLO DE MAÇÃ
- BOLO DE MANDIOCA
- BOLO DE MILHO
- BOLO DE NOZES COM CAFÉ
- BOLO DE QUEIJO
- BOLO INTEGRAL DE BANANA
- BOLO MÁGICO DE CANELA
- BOLO SIMPLES
- BRIGADEIRO SAUDÁVEL
- BROWNIE MELHOR DO MUNDO
- CAPONATA DE BERINJELA COM AMENDOIM
- CAPONATA DE BERINJELA COM CASTANHAS
- COCADA DE FORNO
- COCADA DE SUCRILHOS
- CREME AZEDO COM SALMÃO DEFUMADO
- DELÍCIA DE BANANA DA MARINA
- FRANGO COM CREME DE MILHO
- FRANGO PREGUIÇOSO
- FRICASSÊ DE FRANGO



- GUACAMOLE
- LASANHA DE BERINJELA
- LEITE CREMOSO DOIS FRADES
- MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO
- MOLHO BECHAMEL
- MOLHO DE ESPINAFRE
- MOLHO VERMELHO
- NHOÇÃO DE FORNO
- NHOQUE DOCE
- PASTEL
- PEIXE DELÍCIA RÁPIDO
- PETA CASEIRA
- PIZZA DE LIQUIDIFICADOR
- ROCAMBOLE DE LEITE EM PÓ
- RONDELLI
- SALADA DE QUINOA
- SORVETE SAUDÁVEL
- TORTA DE BANANA
- TORTA DE PALMITO E ALHO PORÓ
- TORTA PREGUIÇOSA
- TORTA RUSSA



## BACALHAU ÀS NATAS

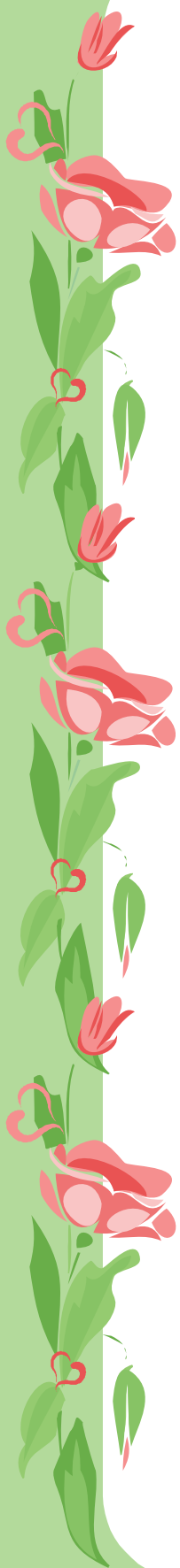
(Sandra, Brasília / DF)

### Ingredientes:

- 1 lombo de bacalhau defiado
- 500 ml de azeite (ou leite)
- 500 ml de creme de leite fresco
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- ½ kg de batatas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 150g de queijo parmesão

### Preparo:

Cozinhe o lombo de bacalhau no azeite por 10 minutos sem deixar ferver. Desfaça o lombo em lascas e reserve. Faça um refogado com a cebola, alho e pimentões. Refogue as lascas de bacalhau. Adicione o creme de leite fresco e reserve. Cozinhe as batatas e deixe ao dente. Corte em rodela. Num refratário monte camadas



alternadas de batatas e bacalhau. Finalize com bacalhau e creme de leite fresco. Adicione o parmesão e leve ao forno a 180 graus por 20 minutos.



## **BOLO DE ARROZ** **(Janaína, Lavras / MG)**

### Ingredientes:

- 1 copo (requeijão) de arroz (que deve ter ficado de molho em um copo de leite durante 24 horas)
- 1 xícara de açúcar
- ½ copo de manteiga
- 50g de queijo ralado
- 100 g de côco ralado
- 1 colher (sopa) de pó Royal

### Preparo:

Bater tudo no liquidificador. Untar a forma e polvilhar com farinha de trigo ou açúcar. Se polvilhar com açúcar fica uma casquinha crocante.

Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus.



## **BOLO DE BANANA E CASTANHAS (Melissa Moreira, Itapaci / ES)**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de aveia
- 3 ovos
- 1 banana nanica
- $\frac{3}{4}$  de xícara de óleo
- 1 xícara de água
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Chia, damasco, gergelim, nozes, castanha do Pará, ameixa seca (tudo a gosto).

### **Preparo:**

Bata a água, os ovos, o óleo, a banana e aveia no liquidificador. Misture com uma colher as castanhas e o fermento.

Assar em forno médio.  
Fica divino!!!





## **BOLO DE BANANA FOFO (Jussara, Alphaville / SP)**

### Ingredientes:

- 3 bananas
- 4 ovos
- $\frac{3}{4}$  xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento químico

### Preparo:

- 1) Bata as bananas com o óleo e os ovos no liquidificador
- 2) Em uma tigela, misture a farinha de rosca e o açúcar
- 3) Misture a parte líquida com a parte seca à mão
- 4) Coloque em forma untada com óleo e farinha de trigo
- 5) Leve para assar. Se quiser, quando o bolo estiver pronto, polvilhe com açúcar e canela em pó.



## **BOLO DE CHOCOLATE ECONÔMICO (Mônica Castro, Socorro / SP)**

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

- 1 xícara de leite
- 1 xícara de óleo
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de Nescau
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento

#### **Cobertura:**

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de achocolatado
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de leite

#### **Preparo da massa:**

Bater todos os ingredientes líquidos e depois misturar os secos. Colocar numa forna untada e enfarinhada e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus.

#### **Preparo da cobertura:**

Leve todos os ingredientes ao fogo e dê o ponto de cobertura.

**Bom apetite!**



## **BOLO DE CHOCOLATE SEM FARINHA (Michelle Freitas, Ibiá/MG)**

### Ingredientes:

- 100g de côco ralado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

### Cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 ovo
- chocolate granulado para decorar

### Preparo da Massa:

- 1) Misture todos os ingredientes no liquidificador
- 2) Leve ao forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos

### Preparo da Cobertura:

- 1) Misture bem o ovo com o leite condensado e depois leve ao fogo baixo e junte o chocolate em pó até dar o ponto de cobertura.

Retire o bolo da forma, coloque a cobertura e decore com o granulado.



## **BOLO DE FUBÁ (Shirley, Anápolis / GO)**

### Ingredientes;

- 1 xícara de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de óleo (menos 1 dedo)
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de erva doce (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Preparo:

Coloque no liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o açúcar e bata para misturar tudo.

Em uma tigela coloque o fubá, a farinha de trigo e a erva doce e misture esses ingredientes secos. Despeje o líquido do liquidificador sobre os ingredientes secos e misture bem. Fica bem líquido mesmo. Acrescente o fermento e mexa delicadamente. Coloque a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio pré-aquecido. Desenformar frio para não quebrar.



## **BOLO DE LARANJA** **(Daniela, Brasília / DF)**

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos
- 2 laranjas
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) bem cheia de pó Royal

### Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a xícara de óleo e uma laranja com casca sem as sementes cortada em pedaços, mais uma laranja sem sementes e sem casca. Acrescente a farinha, o açúcar e, por último, o pó Royal sem bater muito.

Despeje numa forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno médio até ficar dourado e espetar o garfo.

Pode fazer calda de açúcar com o caldo da laranja e jogar sobre o bolo,

Hmmm, bom apetite!!!



## **BOLO DE MAÇÃ** **(Marília Teixeira, Ibiá / MG)**

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos
- 3 maçãs grandes
- 1 xícara de óleo vegetal

### Preparo:

- Unte e polvilhe com farinha um tabuleiro médio (23x35), ou uma forma de buraco no meio.
- Em uma tigela grande, peneirar a farinha e o açúcar. Juntar os demais ingredientes secos. Reservar.
- Descascar as maçãs, reservando as cascas. Picar em cubinhos.
- Bater no liquidificador os ovos, o óleo e as cascas da maçã.
- Juntar essa mistura na tigela com os ingredientes secos e misturar delicadamente. e junte as maçãs picadas, misture e despeje na assadeira.
- Asse por cerca de 40 a 50 minutos em forno médio.
- Depois de pronto polvilhar açúcar e canela.



## **BOLO DE MANDIOCA** **(Daniela, Brasília / DF)**

### **Ingredientes:**

- 4 ovos
- ½ copo (requeijão) de óleo
- 2 copos (requeijão) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 kg de mandioca ralada
- 100g de côco ralado grosso
- 1 colher (sopa) fermento em pó

### **Preparo:**

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, açúcar e a margarina.

Em uma vasilha, junte a mistura à mandioca, o côco e, por último, o fermento em pó.

Mexa bem, coloque em forma untada e enfarinhada. Leve ao forno em fogo baixo por 30 minutos e mais 10 minutos em fogo alto ou até que doure.

Espero que gostem!



**BOLO DE MILHO**  
**(Christiane Paiva, Ibiá / MG)**

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 copo (requeijão) de leite
- 1 copo (requeijão) de óleo (-2 dedos)
- 1 ½ xícara de açúcar cristal
- 1 lata de milho verde sem a água
- 1 xícara de milharina
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- 2 xícaras de queijo ralado

**Preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador, por último acrescentar o queijo e o pó Royal.

Assar, em forno pré-aquecido, em forma redonda de buraco redondo.





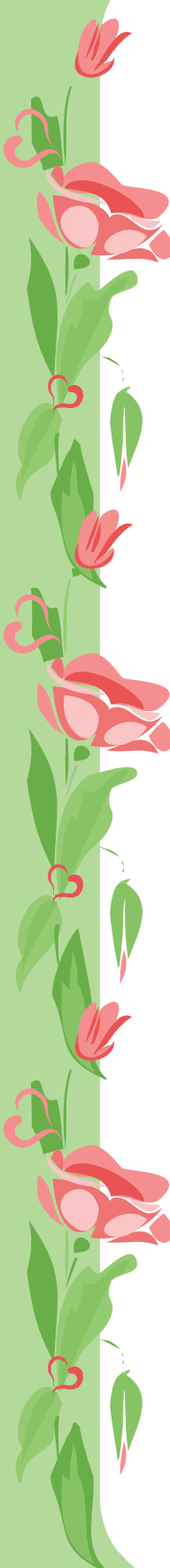
## **BOLO DE NOZES COM CAFÉ** **(Márcia Valesca, Brasília / DF)**

### Ingredientes:

- 200g de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de café bem forte
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de nozes moídas em pedaços
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Preparo:

- 1) Bata a manteiga e o açúcar até misturar bem. Coloque as gemas, o café, a farinha e bata bem.
- 2) Pare de bater e misture as claras em neve, as nozes e, por último, o fermento.
- 3) Unte e enfarinhe uma assadeira e despeje a massa. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.



**BOLO DE QUEJO**  
**(Karina Melo, Brasília / DF)**

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 ½ copo americano de leite
- ½ copo americano de óleo
- 2 copos americanos de queijo ralado
- 1 copo americano de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo:

Bater tudo no liquidificador. Fica bem mole, às vezes, dependendo do queijo fica cremoso.

Bom que só!



## **BOLO INTEGRAL DE BANANA**

**(Anna Karina Palhares, Uberlândia / MG)**

### **Ingredientes:**

- 3 bananas nanicas maduras
- 1 xícara de azeite extra virgem ou óleo de girassol ou canola
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar mascavo ou xylitol
- 3 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1 xícara de farinha integral
- 1 colher cheia (sopa) de fermento em pó
- 80g de mix de castanhas

### **Preparo:**

Bata tudo na mão mesmo. A banana corte em rodela.

Untar a forma e colocar para assar.

Decore com castanhas e canela em pau.

Fica lindo e gostoso!



## **BOLO MÁGICO DE CANELA** **(Camila Carvalho, Ibiá / MG)**

### Ingredientes:

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

### Preparo:

Comece batendo as claras em neve. Depois bata as gemas, a manteiga e o açúcar e vá intercalando a farinha com o leite. Coloque a canela e misture delicadamente as claras em neve e o fermento em pó.

Unte a assadeira e asse por 45 minutos.

**Super gostoso!**



## **BOLO SIMPLES**

**(Raquel Miranda, Monte Alegre/MG)**

### Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de margarina
- 4 ovos
- 1 copo de leite
- 1 colher (sobremesa) de pó Royal

### Preparo:

Bata o açúcar com a margarina e as gemas até ficar um creme esbranquiçado. Em seguida coloque o leite, a farinha aos poucos e ao final as claras em neve e o pó Royal.

Unte a forma e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus.

Dica: divida a massa em 3 partes, sendo que em uma delas você pode misturar chocolate e mesclar a massa branca com a escura.



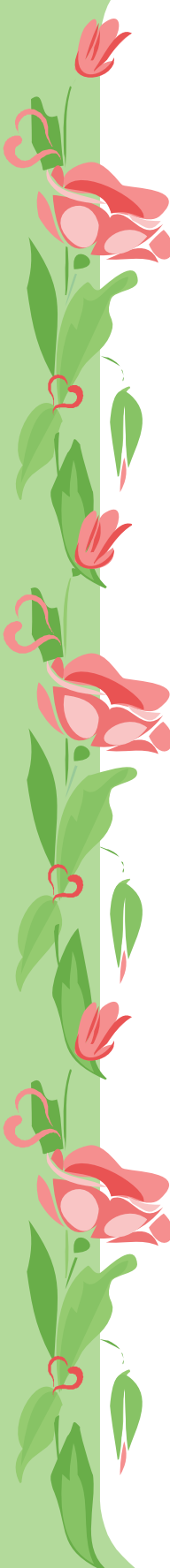
## **BRIGADEIRO SAUDÁVEL** **(Janine, Vitória / ES)**

### Ingredientes:

- 100g chocolate 80%
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 2 colheres de xilitol

### Preparo:

Misture tudo no fogo até soltar da panela e leve à geladeira. Após esfriar é só enrolar e passar no cacau em pó.



## **BROWNIE MELHOR DO MUNDO**

**(Gisela Perim, Cachoeiro do Itapemirim / ES)**

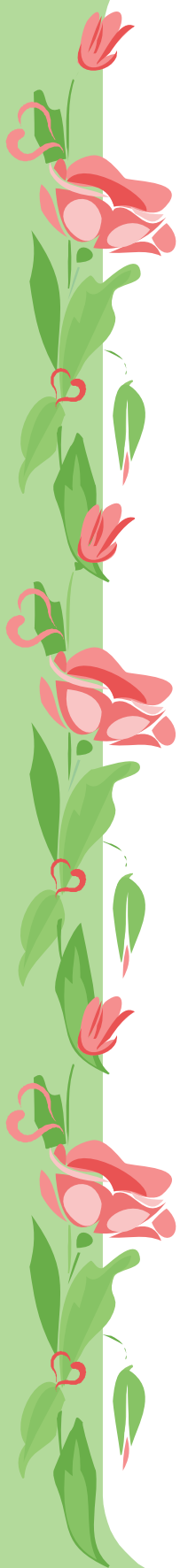
### **Ingredientes:**

- 6 colheres (sopa) cheias de manteiga
- $\frac{3}{4}$  xícara de achocolatado Toddy
- $\frac{1}{2}$  xícara de chocolate em pó Nestlé (aquele da caixinha vermelha)
- 1 e  $\frac{1}{4}$  xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1 pitada pequena de sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 barra de chocolate meio amargo triturado (pedaços pequenos)

### **Preparo:**

#### **Na batedeira:**

- 1) Misture os ovos e o açúcar e bata bem. Depois acrescente todos os ingredientes até formar um creme uniforme. Por último coloque o chocolate picado.
- 2) Despeje numa assadeira untada com manteiga e polvilhada com Toddy ou chocolate no lugar do trigo.
- 3) Leve ao forno médio por 20 a 25 minutos



**Dica:**

O brownie estará pronto quando a parte de cima ficar levemente corada e as beiradas assadas. Mais ou menos uns 25 minutos a 180 graus. Ele fica sempre úmido por conta do chocolate derretido, então quando você perceber as bordas assadas e tipo a casca de cima começando a secar, pode desligar. Se assar muito fica duro,

Se quiser pode congelar depois de frio. Depois é só aquecer no microondas e servir.

Se fizer tudo igual à receita não tem erro!





## **CAPONATA DE BERINJELA COM AMENDOIM**

**(Thaisa Salge, Brasília / DF)**

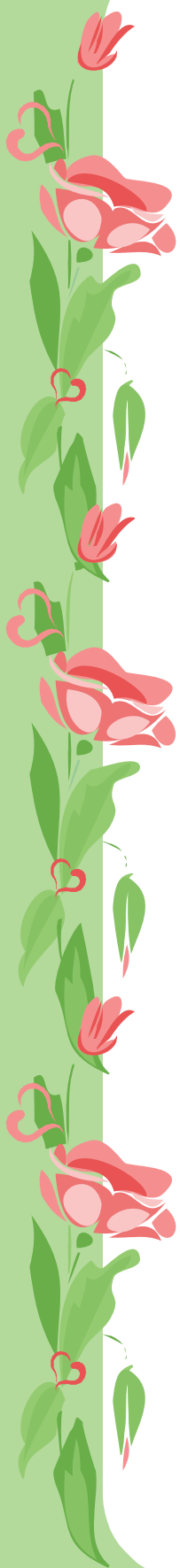
### Ingredientes:

- 3 berinjelas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 vidro médio de azeitonas verdes picadas
- 1 pacote de amendoim (200g) sem casca e salgado
- 200g de uvas passas escuras
- 1 dente de alho amassado
- Azeite, sal e temperos a gosto

### Preparo:

Pique as berinjelas e os pimentões em cubinhos. As berinjelas devem ficar o tempo todo em água com sal para não ficarem escuras. Depois escorra e deixe secar em um pano de prato limpinho.

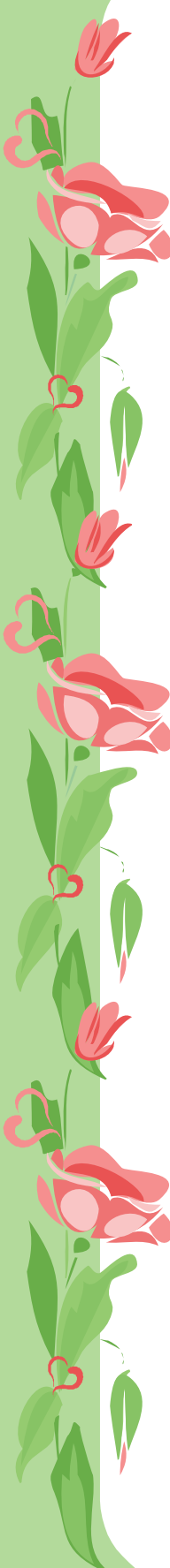
Misture todos os ingredientes, exceto o amendoim. Regue com azeite, tempere e leve ao forno, pré-aquecido a 180 graus por cerca de 4'0, 45 minutos. De vez em quando dê um mexidinha com a colher e, caso precise, acrescente mais azeite. Mas cuidado para não encharcar.



Por último, acrescente o amendoim e deixe por mais 10 minutinhos.

Dica: Sirva frio com torrada de pão sírio e uma cerveja bem gelada.

Hmmm... é delicioso!



## CAPONATA DE BERINJELA COM CASTANHAS

( Grazielle Criscolo, Belo Horizonte / MG)

### Ingredientes:

- 3 berinjelas
- 3 pimentões (vermelho e amarelo)
- 3 cebolas grandes
- 1 copo de vinagre de maçã ou vinho branco
- 1 copo de azeite

Temperos: sal, páprica doce e picante, alho desidratado, salsinha desidratada, ervas finas e pimenta calabresa pra quem gosta.

### Preparo:

Pique e misture todos os ingredientes e leve ao forno por 45 minutos com papel alumínio até secar a água. Aí coloca 100g de uva passas escuras e 100g de uva passas claras, Colocar na berinjela ainda quente para as passas incharem.

Depois que esfriar, colocar 100g de castanhas trituradas.



## **COCADA DE FORNO**

**(Rita Lobo por Kátia, Niterói / RJ)**

### **Ingredientes:**

- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 200g de côco ralado fresco

### **Preparo:**

Untar um refratário. Derreter a manteiga no microondas. Colocar numa tigela os 3 ovos, misturar um pouco. Colocar a manteiga derretida e o açúcar. Misture bem. Coloque o côco ralado e coloque no refratário.

Asse por 30 a 40 minutos.



## **COCADA DE SUCRILHOS (Marcela Faria, Ibiá / MG)**

### **Ingredientes:**

- 1 caixa de Sucrilhos
- 400g de côco ralado
- 4 caixas de leite condensado

### **Preparo:**

Coloque tudo na panela até dar o ponto de cair da colher em pedaço.

Espera esfriar, vá tirando com a colher os pedaços e passando no açúcar refinado.

A receita rende uma média de 180 cocadas.



## **CREME AZEDO COM SALMÃO DEFUMADO ( Maria Amélia, Conselheiro Lafaiete / MG)**

### Ingredientes:

- 1 caixa de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 100g de salmão defumado fatiado
- Agrião para acompanhar

### Preparo:

- 1) Coloque o creme de leite em uma tigela e bata com o batedor manual por 1 minuto. Acrescente, aos poucos, e sem parar de bater, o suco de limão. Continue batendo por mais 2 minutos até obter um creme encorpado. Misture as raspas de limão e o azeite e leve à geladeira por 15 minutos.
- 2) Enrole as tiras de salmão defumado e coloque em pequenos espetos. Sirva com o creme azedo e acompanhe com o agrião.

**Dica:** Pode trocar o salmão por outro peixe grelhado.



## **DELÍCIA DE BANANA DA MARINA (Xênia Criscolo, Cabo Frio / RJ)**

### **Primeira Camada - Banana Caramelizada**

#### **Ingredientes:**

- 5 bananas picadas em rodelas
- 1 e ½ xícaras de açúcar
- ½ xícara de água

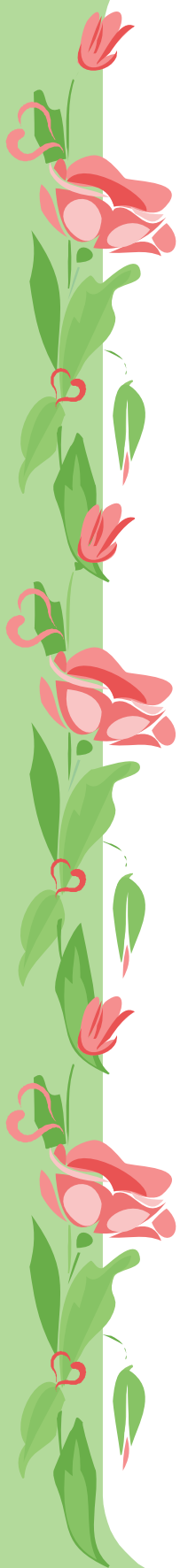
#### **Preparo:**

Mexa até começar a derreter o açúcar. Coloque as bananas e vá jogando o açúcar derretido do fundo por cima das bananas. Coloque a água e tampe a panela para abafar. Deixe cozinhar por 1 minuto ou até que as bananas estejam bem macias. Coloque no fundo do refratário.

### **Segunda Camada - Creme Branco**

#### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite
- 1 colher (sopa) cheia de maisena
- 1 gema



- 1 colher de essência de baunilha (opcional)

Preparo:

Dissolva a maisena no leite e reserve. Em uma panela, leve todos os ingredientes ao fogo baixo mexendo bem, até engrossar. Desligue o fogo quando a mistura desgrudar da panela. Deixe esfriar e depois coloque sobre a banana caramelada.

Terceira Camada – Merengue Suíço

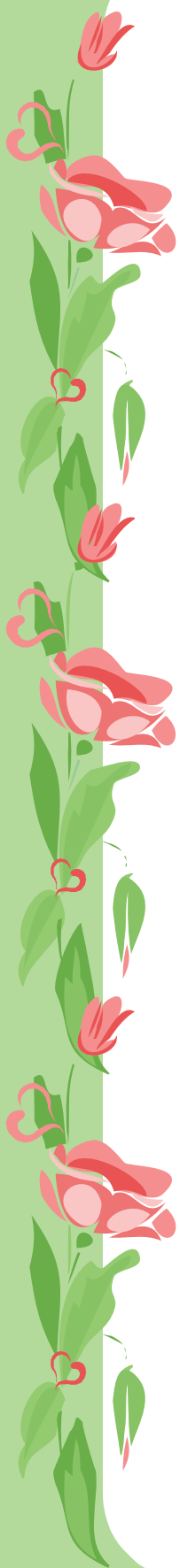
Ingredientes:

- 3 claras
- 1 xícara de açúcar refinado ou confeiteiro
- Água para o banho-maria.

Preparo:

Misture o açúcar com as claras. Leve em banho-maria por mais ou menos 4 minutos. O importante é que o açúcar dissolva nas claras, sem sobrar gruminhos, mas não pode deixar a clara cozinhar. Transfira para a batedeira e bata até formar





um merengue firme. Coloque por cima do creme branco, Leve a sobremesa ao forno por uns minutinhos até que o merengue comece a corar. Depois leve à geladeira e sirva gelado.



**FRANGO COM CREME DE MILHO**  
(Rosângela e Ana Salge,  
Uberaba/MG)

Ingredientes:

- 1kg de peito de frango em bifes pequenos
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de água
- 1 creme de cebola
- 1 caldo de galinha
- Manjeriçã fresco

Preparo:

- 1) Temperar o peito de frango com o creme de cebola e colocar num pirex.
- 2) Bater no liquidificador o requeijão, o milho, o caldo de galinha e a água por 2 minutos.
- 3) Colocar essa mistura por cima do frango e salpicar o manjeriçã.
- 4) Levar ao forno por 45 minutos a 180 graus.

Dica: O acompanhamento é arroz branco e batata palha.

Maravilhosoooo! Bom apetite!



## FRANGO PREGUIÇOSO (Soraya, Brasília / DF)

### Ingredientes:

- 1 pacote de peito de frango
- 1 pote de requeijão cremoso
- 1 caixa de creme de leite
- 1 garrafinha de leite de côco
- 1 creme de cebola
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de molho inglês

### Preparo:

- 1) Untar um pirex com azeite e colocar o peito de frango temperado com o creme de cebola.
- 2) Em outro recipiente misturar o requeijão, o creme de leite, o leite de côco, a mostarda e o molho inglês.
- 3) Jogar essa mistura sobre o frango e assar em fogo alto por 40 minutos.

É uma delícia!!!



## **FRICASSÊ DE FRANGO**

**(Fernanda Theodoro, Brasília / DF)**

### Ingredientes:

- 1kg de peito de frango sem osso
- 1 lata de milho verde
- 1 caldo de galinha
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 maço de cheiro verde
- 200g de mussarela fatiada
- Batata palha

### Preparo:

- 1) Em uma panela coloque a cebola, o alho, o caldo de galinha, os temperos que você gosta e refogue o frango. Depois de refogado coloque o cheiro verde e desfie o frango.
- 2) Coloque no liquidificador uma lata de milho verde (com a água) e bata com a mesma medida de caldo de frango.
- 3) Coloque o requeijão e bata novamente.
- 4) Junte tudo, o frango desfiado com o líquido e misture,
- 5) Coloque na assadeira o frango e, por cima, cubra com a mussarela e leve ao forno até derreter.
- 6) Retire do forno, coloque a batata palha e sirva em seguida.



## **GUACAMOLE**

**(Kley, Rio de Janeiro / RJ)**

### Ingredientes:

- ½ abacate maduro
- ½ tomate picadinho
- Coentro
- Cebola picadinha
- Suco de limão
- Raspas de limão
- Azeite
- Pimenta
- Sal

### Preparo:

Amasse com garfo o abacate e junte um pouco de sal, o tomate picadinho, o coentro, a cebola picadinha, gotas e raspas de limão, azeite e pimenta.

Misture tudo e está pronto para comer com Doritos.

Uma maravilha!!!



## LASANHA DE BERINJELA (Aila, Brasília / DF)

### Ingredientes:

- Berinjelas
- Azeite
- Orégano
- Molho vermelho ou bolonhesa
- Presunto
- Mussarela
- Queijo ralado

### Preparo:

- 1) Cortar as berinjelas em fatias (corte no comprimento)
- 2) Colocar as fatias em água com sal por 10 minutos
- 3) Retirar e deixar que fiquem bem secas
- 4) Grelhar as fatias mas não deixar fritar
- 5) Depois de grelhadas, untá-las com azeite, colocar orégano e deixá-las descansando por 20 minutos.
- 6) Untar a forma de lasanha com o molho vermelho ou à bolonhesa
- 7) Fazer camadas com 2 ou 3 fatias de berinjela grelhada, o presunto e o queijo e molho. Finalizando com o molho e queijo ralado.
- 8) Colocar para assar e aproveitar!



## **LEITE CREMOSO DOIS FRADES (Marília Teixeira, Ibiá / MG)**

### Ingredientes:

- 2 xícaras de leite líquido
- 3 colheres (sopa) de Cacau em pó Dois Frades
- 1 colher (sopa) de amido de milho

### Preparo:

Em uma panela, misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até levantar fervura e deixe cozinhar por 2 minutos.

Sirva a seguir.

Ótima pedida para dias frios!



## MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO (Fabiana, Brasília / DF)

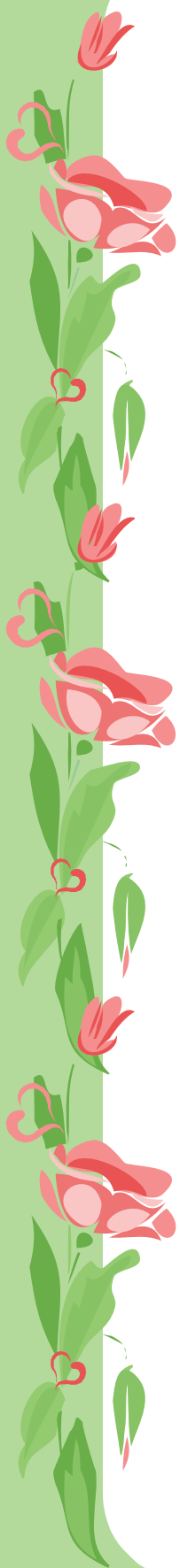
### Ingredientes:

- 1 cebola picada
- Alho picado
- 1 lata de milho
- Bacon picadinho
- Calabresa picadinha
- Azeitona
- 1 lata de molho de tomate
- 1 caixa de creme de leite
- 2 folhas de louro
- 1 pacote de macarrão penne
- Queijo mussarela picado
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- 600 ml de água

### Preparo:

Em uma panela frite o bacon picado. Depois de frito, retire da panela e reserve. Frite a calabresa na gordura do bacon. Reserve. Em uma panela de pressão aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione o louro, o milho, a azeitona, o molho e a água. Tempere a gosto. Feche a panela e quando chiar, deixe na pressão por





5 minutos. Finalize com o creme de leite, bacon e queijo parmesão.

Se quiser gratinar o queijo, leve ao forno.

Serve bem de 6 a 8 pessoas.

É prático e todos amam!



## **MOLHO BECHAMEL**

**(Daniela Malta, Varginha / MG)**

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola batidinha bem miúda
- 1 e ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- Quase 1 litro de leite
- Noz moscada
- Requeijão cremoso

### Preparo:

Em uma panela derreta a manteiga e a cebola. Depois de derretida, retire do fogo e misture as colheres de farinha de trigo. Ainda fora do fogo vai formar uma massinha. Continue com a panela fora do fogo e vá colocando o leite aos poucos e desfazendo a bolinha que foi formada. Depois da massa desfeita com todo o leite, volte para o fogo e deixe engrossar em fogo baixo mexendo sem parar. Acrescente a noz moscada ralada e o requeijão depois que engrossou. Passar o molho na peneira caso vocês não queiram os pedacinhos de cebola.



## **MOLHO DE ESPINAFRE (Rânia, Duque de Caxias / RJ)**

### Ingredientes:

- Espinafre
- Cebola ralada
- Alho
- 2 colheres (sopa) manteiga
- 400 ml de leite
- 1 colher (sopa) de Maisena
- 1 caixa de creme de leite
- 100g de queijo ralado

### Preparo:

Cozinhar o espinafre na água e cortar bem pequeno depois de cozido. Dourar na manteiga, alho e cebola ralada.

Diluir a Maisena no leite e adicionar, aos poucos, ao espinafre e ir dando o ponto.

Acrescente o queijo ralado e 1 caixa de creme de leite e finalize.



## **MOLHO VERMELHO** **(Janaína, Seropédica / RJ)**

### Ingredientes:

- 6 tomates maduros
- Meia cebola
- 4 dentes de alho
- 1 sachê de molho pronto
- 3 colheres (sopa) de margarina

### Preparo:

Coloque numa panela a margarina e em seguida a cebola e o alho. Quando dourar coloque os tomates, deixe refogar até desmanchar, depois coloque o molho e deixe ferver sempre mexendo.



## NHOCÃO DE FORNO

(Maria Xênia Salge Cunha, Uberaba/MG)

### Ingredientes:

- 5 batatas cozidas e amassadas como purê
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de parmesão ralado
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 6 fatias de mussarela

### Preparo:

Misture num recipiente todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Faça um molho vermelho com carne moída.

### Montagem:

Num pirex coloque um pouco de azeite para untar

- molho vermelho
- metade do purê
- fatias de mussarela
- molho vermelho
- outra metade do purê

Por último o molho e cubra com mussarela. Polvilhe orégano e leve ao forno até gratinar. Cubra com arroz branco.



## **NHOQUE DOCE**

**(Carol Eliseu, Itapaci / GO)**

### Ingredientes:

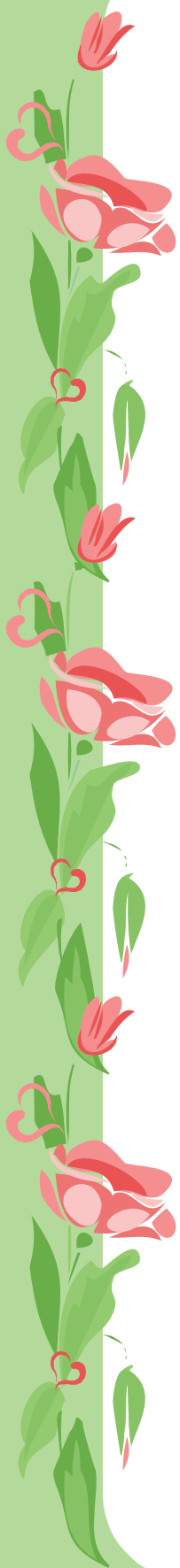
- 4 copos americanos de farinha de trigo
- 1 copo americano de açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 10 colheres (sopa) bem cheias de queijo ralado
- 3 ovos

### Para empanar:

- Côco ralado
- 2 xícaras açúcar
- 1 xícara de água

### Preparo:

- Misture todos os ingredientes e vá acrescentando a farinha aos poucos. Sove bem até ficar uma massa lisa e de fácil manuseio.
- Faça rolinhos com a espessura de um dedo, mais ou menos, e corte pequenos pedaços (quanto mais gordinho eles ficarem, mais fofinho ficará).
- Coloque em forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno 180 graus até dourarem.
- O forno não deve ser muito quente para assá-los por completo.



- Faça o caramelo, coloque o açúcar na panela e deixe derreter. Assim que derreter junte a água e deixe ferver até ficar em ponto de fio mole.
- Quando tirar do forno, com os nhoques ainda quentes e a calda de caramelo morna, molhe-os no caramelo e coloque-os no côco ralado para empanar.



**PASTEL**  
**(Priscila, Cabo Frio / RJ)**

**Ingredientes:**

- 1 caixa de creme de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal (1 colherzinha de café)

**Preparo:**

Misture tudo, amasse e enrole o papel filme e deixe por 15 minutos na geladeira.

Depois abra a massa e use a imaginação para o recheio.

**Rendimento: 5 pasteis médios**





## **PEIXE DELÍCIA RÁPIDO**

**(Cleneide Melo, Brasília / DF)**

### Ingredientes:

- Filés de peixe congelados (tilápia ou outro)
- Sal, limão, pimenta do reino
- 1 lata de creme de leite
- Mussarela e parmesão ralados

### Preparo:

Pegue os filés congelados do peixe, tempere com sal, pimenta do reino e limão. Coloque para assar em um recipiente untado com bastante azeite. Deixe assar até começar a dourar. Retire do forno, coloque uma lata de creme de leite sobre os files, coloque por cima mussarela ralada e parmesão. Volte para o forno e deixe dourar o queijo.

Pronto. Muito delícia!



## **PETA CASEIRA** **(Érika Vilela, Itapaci / GO)**

### Ingredientes:

- 1 ½ xícara de polvilho azedo
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de água
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal

### Preparo:

Comece por levar ao fogo uma panela com água, o óleo e numa tigela coloque o polvilho misturado com o sal. Quando a água da panela ferver, adicione à tigela com o polvilho. Misture bem e deixe amornar.

Depois adicione os ovos, um a um, mexendo entre cada adição. Misture muito bem até a massa ficar brilhante.

Numa forma untada, modele as petas em forma de dedo com um bico e saco de confeiteiro ou um saco comum com furinho.

Coloque para assar em temperatura média e fique de olho. Assa muito rápido!



## **PIZZA DE LIQUIDIFICADOR (Daniela, Itapaci / GO)**

### Massa:

- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 ½ xícara de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

### Recheio:

- Molho de tomate
- Queijo Mussarela
- Frango Desfiado
- Tomate
- Azeitona
- Orégano

### Preparo:

Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador e bate até formar uma mistura homogênea. Depois ponha tudo em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo e espalhe para que a massa não fique grossa nem fina demais. Leve ao forno médio por 10 minutos.

Retire do forno, coloque o recheio e depois leve ao forno por mais 5 minutos para derreter o queijo.



## **ROCAMBOLE DE LEITE EM PÓ (Hirami Rochael, Ibiá / MG)**

### **Ingredientes:**

- 10 colheres (sopa) de leite em pó
- ½ lata de leite condensado
- 1 pote de 150 g de Creme de avelã

### **Preparo:**

Coloque em uma vasilha o leite em pó e o leite condensado. Misture bem até que fique uma massa homogênea.

Abra a massa em um plástico com um rolo. Coloque 1 pote de creme de avelã e espalhe sobre a massa.

Enrole com muita calma!  
Decore com chocolate branco ou côco fresco e leve para gelar.

**Delicie-se!**



## **RONDELLI DE PRESUNTO E MUSSARELA** **(Laryssa Moreira, Itapaci / GO)**

### Ingredientes:

- 1 pacote de massa fresca para lasanha
- Presunto fatiado
- Mussarela fatiada
- 1 bisnaga de requeijão cremoso
- Molho de tomate
- Mussarela ralada

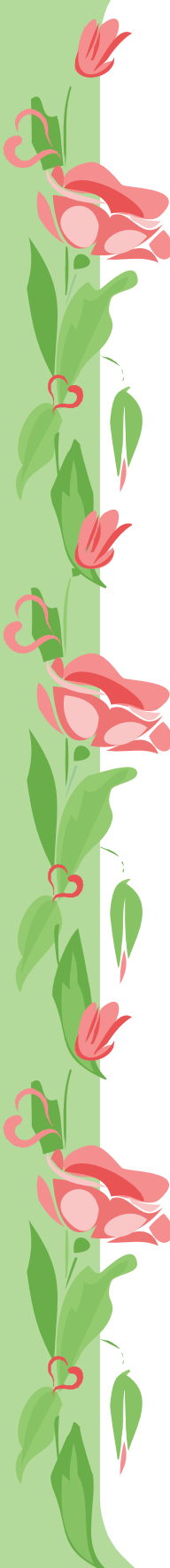
### Preparo:

Coloque a massa aberta e monte as camadas na seguinte ordem: presunto, mussarela e requeijão. Enrole e corte em 3 partes.

Vá dispendo na assadeira. Coloque o molho de tomate e salpique mussarela ralada. Leve para assar.

Fica muito bom!

Dica: Você pode congelar e colocar o molho de tomate só quando for assar.



## SALADA DE QUINOA

(Carla Terabe, Brasília / DF)

### Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida e fria
- ½ pepino japonês picado
- 1 xícara de grão de bico cozido
- ½ xícara de azeitonas pretas
- 1 xícara de pimentão vermelho picado
- ¼ xícara de tomate seco picadinho
- 1/3 xícara de manjericão fresco picado
- ½ cebola roxa picada
- Tofu a gosto
- ½ limão
- Sal a gosto

### Preparo:

- Junte a quinoa, o grão de bico, tomate, pimentão, pepino, azeitonas e cebola.
- Esmalhe o tofu com as mãos e junte à salada. (Dica: o tofu pode ser substituído por queijo branco ou ricota)
- Adicione o manjericão, esprema o limão e salpique sal. Vá colocando sal e experimentando.
- Misture tudo e sirva.

Dica: Substitua os ingredientes que preferir. Seja criativo!



## **SORVETE SAUDÁVEL**

**(Daniela Três, Vitória / ES)**

### **Ingredientes:**

- 10 bananas prata
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 barra (200g) de chocolate ralada

### **Preparo:**

- Descascar a banana, cortar em rodela e levar ao congelador.
- Depois de 3 horas bater com o chocolate em pó no processador até virar uma pasta.
- Misturar a barra ralada e voltar para o congelador.
- Após 2 horas pode servir.

**Dica:** Deixar um pouquinho de raspas de chocolate para decorar ou use nozes caramelizadas.



## **TORTA DE BANANA**

**(Fabiola Neves, Brasília ; DF)**

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 bananas
- Canela a gosto
- 1 caixa de leite condensado

### Preparo:

- Misture a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga, o ovo e o fermento até que vire uma "farofinha".
- Pré-aqueça o forno nesse momento.
- Coloque metade dessa farofinha num refratário para que possa ir ao forno;
- Acrescente as bananas cortadas em rodela.
- Salpique a canela na outra metade da farofinha e jogue por cima do refratário.
- Por cima de tudo derrame o leite condensado.
- Leve ao forno a 200 graus e vigie.
- Entre 20 a 30 minutos estará pronto.
- Apague quando estiver douradinho.

Coma com moderação porque o trem é  
bão demais da conta!





## **TORTA DE PALMITO E ALHO PORÓ** **(Aida Freitas, Brasília / DF)**

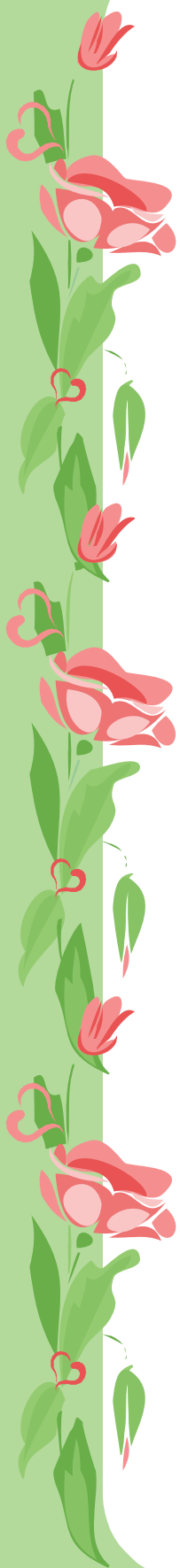
### Ingredientes Massa:

- 150g de manteiga gelada cortada em cubinhos
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 xícaras de farinha de trigo peneirada
- ovo para pincelar
- queijo para polvilhar

### Ingredientes Recheio:

- 1 vidro de palmito
- ½ xícara de cogumelos ou champignons fatiados
- 2 alhos poro grandes cortados em fatias bem finas, só a parte branca
- Cheiro verde a gosto
- 2 tomates sem sementes e sem pele picadinhos
- 1 cebola
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara de requeijão cremoso

### Preparo:



- Primeiramente prepare o recheio para poder usá-lo frio.
- Pique uma parte do palmito e deixe alguns para cortar em rodela maiores e misture somente no final da preparação do recheio.
- Frite o alho no óleo, refogue a cebola e o alho poro e junte o tomate, o palmito picadinho, o champignon, o sal, a pimenta e os temperos e cozinhe bem.
- Adicione o cheiro verde
- Adicione o amido de milho diluído no leite e deixe ficar bem cremoso.
- Reserve
- Para fazer massa, em uma tigela misture a manteiga, o sal, o ovo, o iogurte e o fermento.
- Acrescente a farinha peneirada aos poucos e amasse bem.
- Deixe a massa descansar na geladeira por 20 minutos em recipiente coberto por filme plástico
- Divida a massa em duas partes.
- Abra a primeira com rolo e forre uma assadeira untada e enfarinhada e coloque o recheio.
- Cubra com o restante da massa, pincele com gema e polvilhe queijo ralado.
- Leve ao forno médio por 30 minutos ou até ficar dourado.
- A massa é ótima e pode ser usada com outros recheios.



## **TORTA PREGUIÇOSA**

**(Thaís Salge, Brasília / DF)**

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal

### Preparo:

Bata tudo no liquidificador, Fica uma massa bem líquida que será dividida em duas partes (no olho mesmo) e faça duas camadas com o recheio no meio. Pode usar presunto e queijo, molho de salsicha, atum, legumes, carne moída.

Essa massa fica boa com qualquer recheio. E independentemente do recheio que escolher, coloque colheradas de requeijão cremoso por cima do recheio, antes de finalizar com a última parte da massa. E salpique parmesão em lascas.

Asse em forno pré-aquecido a 180 graus e vigie para não queimar.

Bom apetite!



**TORTA RUSSA**  
**(Karina Valério, Brasília / DF)**

Ingredientes:

- 1 pote de 500g de nata
- 1 lata de leite condensado
- Bolacha Maisena molhada no guaraná
- 1 barra de chocolate
- 1 lata de creme de leite

Preparo:

- Bata a nata com o leite condensado até formar um creme.
- Colocar num prato o creme e a bolacha molhada no guaraná formando camadas.
- Por cima coloque o chocolate derretido com o creme de leite e leve ao freezer.

Faz o maior sucesso!