

## Você tem duas maneiras de imprimir suas receitas:

1



Você pode usar a versão ecológica (HTML), só com o texto em preto.

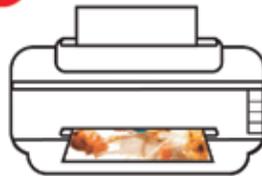
## Ou imprimir e montar seu próprio fascículo:

1



Baixe o arquivo para seu computador.

2



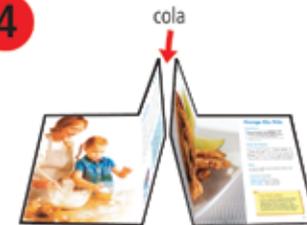
Mande imprimir, mas não se esqueça de ajustar para a impressão ficar reduzida ao tamanho da folha A4.

3



Recorte nas margens e dobre a folha ao meio no local indicado.

4



Depois de dobrada, passe cola nos versos e cole a metade da folha com a sua seqüência.

5



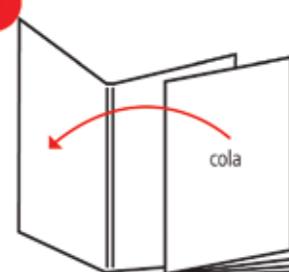
Depois de colar as páginas, você terá o "miolo" do livro.

6



Na capa, faça duas dobras para o acabamento da lombada.

7



8



Pronto! Aí está seu quarto fascículo encadernado.

Neste fascículo:

Salgados

Doces

Frango Zás-Trás



Cocada de Colher

Couve-flor  
Gratinada



Bolo de Fubá  
Delícia

Lasanha à  
Bolonhesa



Brigadeirão

Bolo de Carne



Salada de Frutas  
e Iogurte

Torta das  
Estrelas



Torta Holandesa

**Nestlé**  
faz bem

Nestlé

# As 50 Receitas

Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos

As 50 Receitas Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos - Livro 4



Livro 4 de 5

**5** anos  
Serviço Nestlé  
ao Consumidor

## As 50 Receitas

Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos

A festa dos 50 anos do Serviço Nestlé ao Consumidor está recheada de coisas boas, assim como mais este fascículo da série "As 50 Receitas Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos".

Aqui você encontra mais dez receitas incríveis. Entre elas, a saborosa Lasanha à Bolonesa, a tradicional Torta Holandesa e o irresistível Brigadeirão, uma receita especial da Nestlé.

Agora só falta um fascículo para completar a coleção. Se você perdeu alguma edição anterior, é só acessar [nestle.com.br/portalnestle/semprecomvoce](http://nestle.com.br/portalnestle/semprecomvoce) e fazer o download do fascículo que estiver faltando.

Comemore com a gente, complete sua coleção e encha sua cozinha de sabor.



### Quanto tempo leva?

Em todas as receitas você encontrará as seguintes informações:

- **Tempo de Preparo:** tempo para estar presente e preparar a receita.
- **Tempo Total:** leva em consideração o tempo de preparo, mais o tempo de molho/forno/refrigeração/congelamento etc.





# Frango Zás-Trás

## Ingredientes

- meio pacote de **Biscoito COMBINA COM Integral Salgado com Gergelim**
- 1 envelope de **Creme de Cebola MAGGI®**
- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- 500g de peito de frango desossado (cortado em filés ou tiras)

## Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata o **Biscoito** até obter uma farofa e reserve. Misture o **Creme MAGGI** com o **Creme de Leite** e passe os filés ou as tiras de frango, envolvendo-os bem. Passe cada pedaço no **Biscoito** e arrume-os em uma assadeira forrada com papel-alumínio. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até dourar. Sirva.

## Dica

Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado, antes de levar ao forno.

**Rendimento:** 8 porções

**Tempo de Preparo:** 20 minutos

**Tempo Total:** 1 hora e 5 minutos

**Valor Calórico:** 258 kcal/porção



### Faz bem saber:

- Tirar a pele do frango é uma ótima opção para busca uma alimentação mais saudável. A pele do frango é rica em gorduras que, em excesso, fazem mal ao nosso corpo.

# Couve-flor Gratinada

## Ingredientes

- 1 couve-flor grande, limpa (500g)
- 2 colheres (chá) de sal
- 500ml de **Leite Líquido MOLICO® TotalCálcio**
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher e meia (sopa) de farinha de trigo
- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Modo de Preparo

Separe a couve-flor em buquês, lave bem e cozinhe em água fervente, com uma colher (chá) do sal, por cerca de 10 minutos ou até ficar macia. Escorra e passe para um recipiente refratário médio (20 x 30cm). Reserve. Aqueça o **Leite MOLICO** em fogo baixo. Em uma panela funda, aqueça a manteiga em fogo baixo. Quando começar a derreter junte a farinha de trigo e deixe dourar, mexendo sempre. Quando adquirir a consistência de massa, coloque o **Leite MOLICO** aos poucos, misturando vigorosamente. Adicione o **Creme de Leite** e o restante do sal e misture bem. Aqueça sem deixar ferver. Espalhe sobre a couve-flor e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos para gratinar. Sirva.

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 20 minutos

**Tempo Total:** 40 minutos

**Valor Calórico:** 248 kcal/porção



Nestlé

Corte aqui



# Lasanha à Bolonhesa

## Ingredientes

### Lasanha:

- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 fio de azeite
- 500g de massa para lasanha
- 100g de queijo parmesão ralado
- 250g de queijo mussarela fatiado

### Molho Bolonhesa:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 500g de carne moída
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 colher (sopa) de salsão picado

- 1 tablete de **Caldo MAGGI® de Carne**
- 1 lata de purê de tomate

### Molho Branco:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 500ml de **Leite Líquido MOLICO® TotalCálcio**
- meia colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**

## Modo de Preparo

Leve ao fogo cinco litros de água com o sal e o azeite. Quando iniciar fervura, cozinhe a massa de lasanha até ficar "al dente". Escorra e reserve.

### Molho Bolonhesa:

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne. Junte a cenoura, o salsão e deixe dourar. Acrescente o **Caldo MAGGI**, o purê de tomate, uma xícara (chá) de água e mexa até dissolver o Caldo. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até apurar o molho. Reserve.

### Molho Branco:

Em uma panela, aqueça a manteiga. Quando derreter, junte a farinha de trigo e deixe dourar. Aos poucos, junte o **Leite MOLICO**, mexendo sempre para não formar grumos; acrescente o sal, a pimenta e a noz-moscada. Quando adquirir consistência cremosa, retire do fogo, acrescente o **Creme de Leite**, misture bem e reserve.

### Montagem:

Em uma forma refratária retangular grande (22 x 35cm), untada com óleo, coloque uma porção de molho bolonhesa. Cubra com uma camada de massa para lasanha, uma camada de molho branco, polvilhe o queijo parmesão e coloque o queijo mussarela. Repita as camadas até a borda do recipiente. Termine com o molho branco e o queijo parmesão e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva.

## Dica

Se desejar, intercale as camadas com presunto fatiado. Você precisará de cerca de 200g.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de Preparo:** 1 hora

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora e 30 minutos

**Valor Calórico:** 394 kcal/porção

# Bolo de Carne

## Ingredientes

- 1kg de carne moída
- 1 envelope de **Creme de Cebola MAGGI®**
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

## Modo de Preparo

Em uma tigela, misture bem a carne com o **Creme MAGGI** até ficar homogêneo. Junte a azeitona e a salsa e mexa bem. Coloque a massa em uma forma para bolo inglês (9 x 25 x 7cm) untada com manteiga. Pressione bem e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos. Retire do forno, desenforme e sirva fatiado.

## Dicas

Se desejar, recheie o bolo com legumes cozidos antes de levar ao forno. Para desenformar, separe as bordas da forma com uma faca, cubra com um prato e vire cuidadosamente.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo Total:** 55 minutos

**Valor Calórico:** 168 kcal/unidade



Corte aqui



# Torta das Estrelas

## Ingredientes

### Massa:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de **Leite Líquido MOLICO® TotalCálcio**
- 1 pacote de **Creme de Galinha MAGGI®**
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Recheio:

- 1 pote de cream cheese
- meia xícara (chá) de **Leite Líquido MOLICO® TotalCálcio**
- 1 cebola pequena cortada em fatias finas
- 150g de salame fatiado e picado
- meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas

## Modo de Preparo

### Massa:

Em um liquidificador, bata os ovos com o **Leite MOLICO** e o **Creme MAGGI**. Transfira para uma vasilha, adicione a farinha de trigo e o fermento e misture bem. Despeje em um recipiente refratário médio (20 x 30cm) untado com manteiga e reserve.

### Recheio:

Em uma tigela, misture o cream cheese com o **Leite MOLICO** até formar uma pasta e coloque sobre a massa. Misture a cebola, o salame, as azeitonas e espalhe sobre a torta. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Sirva quente ou fria.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo Total:** 55 minutos

**Valor Calórico:** 228 kcal/porção

# Cocada de Colher

## Ingredientes

- 1 lata de **Leite MOÇA**®
- 1 medida (da lata) de **Leite Líquido NINHO**®
- 2 pedaços de canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 1 coco fresco ralado

## Modo de Preparo

Em uma panela, misture o **Leite MOÇA** com o **Leite NINHO**, a canela, os cravos e o coco. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre por cerca de 15 minutos ou até ficar consistente. Retire do fogo, deixe esfriar e leve à geladeira. Sirva gelada.

## Dica

Se desejar, substitua o coco fresco por 2 pacotes de coco em flocos hidratados em meia xícara (chá) de água.

**Rendimento:** 6 porções

**Tempo de Preparo:** 20 minutos

**Tempo Total:** 1 hora e 20 minutos

**Valor Calórico:** 339 kcal/unidade

Nestlé



Corte aqui



# Bolo de Fubá Delícia

## Ingredientes

- 200g de manteiga em temperatura ambiente
- 3 ovos
- 1 lata de **Leite MOÇA**®
- meia xícara (chá) de **Leite Líquido NINHO**®
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de goiabada em cubos pequenos

## Modo de Preparo

Em uma batedeira, bata a manteiga com os ovos até formar um creme fofo. Sem parar de bater, adicione o **Leite MOÇA** em fio. Desligue a batedeira, acrescente o **Leite NINHO**, a farinha de trigo, o fubá e o fermento e misture bem. Despeje em uma forma com furo central (23cm de diâmetro) untada com manteiga e reserve. Passe os cubos de goiabada em um pouco de farinha de trigo e espalhe-os sobre o bolo, afundando-os levemente com uma faca. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos. Espere amornar e sirva.

**Rendimento:** 16 porções

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo Total:** 1 hora

**Valor Calórico:** 330 kcal/porção

# Brigadeirão

## Ingredientes

- 1 lata de **Leite MOÇA®**
- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- 1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de chocolate granulado para decorar

## Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata o **Leite MOÇA** com o **Creme de Leite**, o **Chocolate em Pó**, o açúcar, a manteiga e os ovos até que esteja homogêneo. Despeje em uma forma com furo central (19cm de diâmetro) untada com manteiga. Cubra com papel-alumínio e asse em forno médio (180°C), preaquecido, em banho-maria, até ficar firme (cerca de 1 hora e meia). Desenforme ainda morno e decore toda a superfície com o chocolate granulado. Leve à geladeira por cerca de 6 horas e sirva.

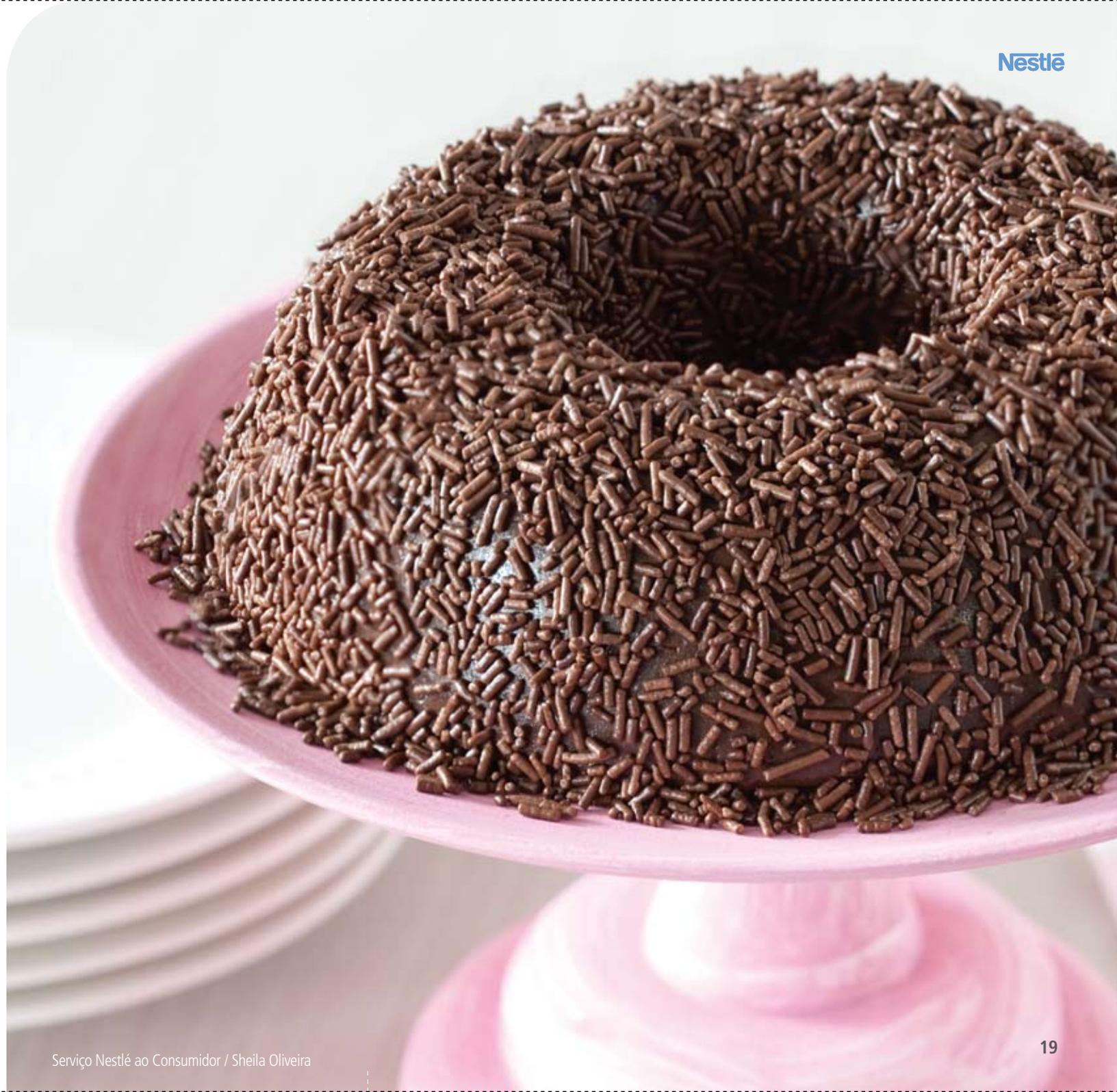
**Rendimento:** 16 porções

**Tempo de Preparo:** 10 minutos

**Tempo Total:** 1 hora e 40 minutos (+ 6 horas de geladeira)

**Valor Calórico:** 228 kcal/porção

Nestlé



Corte aqui



# Salada de Frutas e Iogurte

## Ingredientes

### Frutas:

- meio mamão papaia
- meia xícara (chá) de morangos
- 1 laranja picada
- 1 maçã picada

### Molho:

- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- meio pote de **logurte Natural Integral NESTLÉ®**
- 4 folhas de hortelã picadas

## Modo de Preparo

Pique as frutas e distribua em taças. Em uma tigela, misture o suco de laranja com o **logurte** e a hortelã e despeje sobre as frutas. Sirva gelado.

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de Preparo:** 15 minutos

**Tempo Total:** 15 minutos

**Valor Calórico:** 71 kcal/porção

# Torta Holandesa

## Ingredientes

### Massa:

- 1 pacote de **Biscoito COMBINA COM Leite e Mel**
- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- 1 caixa de **Biscoito CALIPSO® Original**

### Recheio:

- meia lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- meio pote de **Sorvete de Creme NESTLÉ®** (1 litro)

### Cobertura:

- meia lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- meio tablete de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC®**  
**Meio Amargo**

## Modo de Preparo

### Massa:

Em um liquidificador, triture o **Biscoito** até obter uma farofa fina. Coloque esta farofa em uma tigela, junte a manteiga e misture até obter uma massa homogênea. Reserve. Coloque os **Biscoitos Calipso** em toda a lateral de uma forma de aro removível (26cm de diâmetro), forre o fundo com a massa e reserve.

### Recheio:

Em uma batedeira, bata o **Creme de Leite** com o açúcar e o **Sorvete** e coloque o recheio sobre o fundo de massa reservado. Cubra com papel-alumínio e leve ao freezer por cerca de 12 horas.

### Cobertura:

Coloque o **Creme de Leite** em um recipiente refratário e leve ao banho-maria, mexendo sempre até que a água ferva. Desligue o fogo e misture o **Chocolate** picado, mexendo até formar um creme homogêneo. Espere esfriar, cubra a superfície da torta e retorne à geladeira por 10 minutos. Sirva.

## Dicas

A torta deve ser conservada no freezer. Deixe a torta na geladeira por cerca de 10 minutos antes de servir.

**Rendimento:** 14 porções

**Tempo de Preparo:** 25 minutos

**Tempo Total:** 1 hora e 30 minutos (+ 12 horas de freezer)

**Valor Calórico:** 356 kcal/porção

