

# 50 RECEITAS RÁPIDAS

PARA TODA A FAMÍLIA



# Sumario


## CAFÉ DA MANHÃ

1. Panqueca de cacau
2. Panqueca de banana proteica
3. Bolo de caneca de chocolate
4. Ovos mexidos Caprese
5. Tapioca de ovos e cogumelos
6. Mingau de aveia e frutas
7. Brownie de banana
8. Cappuccino caseiro
9. “Pão de beijo” de batata
10. Pão de queijo de frigideira
11. Receita de crepioca simples
12. Pão de liquidificador fácil

## BOLOS

13. Bolo de banana com aveia
14. Bolo de Leite condensado mole
15. Bolo de milho cremoso
16. Bolo de iogurte natural no liquidificador
17. Bolo de leite condensado no liquidificador
18. Bolo de Batata Doce
19. Bolo mesclado
20. Bolo de laranja
21. Bolo com goiabada
22. Bolo formigueiro

## SOBREMESAS


23. Pavê de sonho de valsa
  24. Pudim de nutella sem forno
  25. Cocada de Colher
  26. Brigadeiro de paçoca
- 

27. Brigadeiro Romeu e Julieta
28. Brigadeiro de coco
29. Brigadeiro pé-de-moleque
30. Paleta mexicana
31. Bolo de Paçoca
32. Sobremesa de morango
33. Bolinho de banana

## **ALMOÇOS/JANTAS**

34. Macarrão com atum e legumes
35. Pimentão recheado com ricota temperada
36. Ratatouille na frigideira
37. Espaguete de legumes
38. Baião de dois vegano
39. Stroganoff de frango
40. Salpicão de frango fácil
41. Costela na panela de pressão
42. Filé de Peixe com Batata ao forno
43. Lasanha de Berinjela
44. Torta de frango low carb
45. Torta de frango com tapioca

## **BEBIDAS**

46. Vitamina de coco e abacaxi
  47. Chocolate quente sem leite
  48. Limonada suíça com leite condensado
  49. Smoothie
  50. Vitamina de banana e maçã
- 

# Panqueca de cacau



## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo ou branco
- 1 colher de sopa de cacau em pó {e se você não quiser que essa receita fique tão amarga, vale usar achocolatado}
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 ovo
- 1 pitada de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela {para dar um toquinho de sabor} 1 banana fatiada

## MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente {ou passe um fiozinho de óleo ou azeite}.
3. Coloque a massa da panqueca, deixe cozinhar de um lado e depois, com uma espátula, vire para cozinhar do outro {se você Com a mão na massa! preferir, use a tampa de uma panela para não precisar virar}.
4. Sirva a panqueca decorando com a banana fatiada e canela.

# Panqueca de banana proteica



## INGREDIENTES

- 1 ovo e 1 clara
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 scoop de whey protein (sabor cacau ou baunilha)
- Canela a gosto
- 1 a 2 gotas de essência de baunilha

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes com o garfo até ficar bem misturadinho.

2. Em uma frigideira antiaderente {pode deixar ela levemente untada com óleo para não grudar}, coloque a massa para dourar de um lado e depois vire para dourar do outro lado.

Dica: essa panqueca fica uma delícia com frutas picadinhas ou pasta de amendoim por cima.

# Bolo de caneca de chocolate



## INGREDIENTES

- 1 clara
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou demerara
- 1/2 colher de café de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca e bata com o garfo até ficar uma massa lisinha.
  2. Coloque a massa numa caneca alta e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos {o tempo pode variar de acordo com a potência do seu microondas}.
- Dica: sirva com geleia 100% fruta como cobertura.

# Ovos mexidos Caprese



## INGREDIENTES

- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 4 tomates cerejas cortados ao meio
- 2 bolinhas de mussarela de búfala cortadas ao meio
- Folhas de manjerição fresco {ou seco}
- Fatia de pão integral ou torrada

## MODO DE PREPARO

1. Em um pote, bata os ovos com uma pitada de sal.
2. Unte uma frigideira com azeite, adicione os ovos, os tomates picados, a mussarela de búfala e as folhas de manjerição. Ovos mexidos Caprese
3. Mexa até que o ovo esteja completamente cozido.
4. Sirva os ovos mexidos Caprese quentes com torrada ou pão integral.

# Tapioca de ovos e cogumelos



## INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 xícara de chá de shimeji
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de massa para tapioca
- 1 colher de café de chia em grãos
- Tomate cereja e cebolinha picada para decorar

## MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, refogue os cogumelos com um pouco de azeite.
2. Adicione o ovo e uma pitada de sal.
3. Mexa até que tudo esteja cozido. Reserve.
4. Em uma vasilha, misture a massa para tapioca com a chia em grãos.
5. Pré-aqueça a frigideira e espalhe a tapioca com ajuda de uma colher.
6. Cozinhe a tapioca na frigideira por cerca de 5 minutos.
7. Acrescente o recheio e dobre a massa.
8. Sirva decorado com tomate cereja e cebolinha picada.



# Mingau de aveia e frutas



## INGREDIENTES

- 1 copo de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- Frutas para decorar

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque o leite e a aveia. Leve em fogo médio e mexa até ficar grossinho.
2. Retire do fogo e transfira o mingau para o pote que você vai usar para comer.
3. Se quiser, coloque as frutas da sua preferência para acompanhar.
4. Sirva quente ou frio.

# Brownie de banana



## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 bananas
- 1 maçã picada
- 1/2 xícara de chá de nozes ou castanhas
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo.
2. Em um recipiente, coloque a farinha de aveia, maçã, canela, castanhas e o fermento.
3. Acrescente o líquido batido e misture tudo.
4. Unte e enfarinhe uma assadeira de bolo pequena e despeje a massa.
5. Leve para assar em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até assar completamente.

# Cappuccino caseiro



## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite em pó instantâneo
- 5 colheres de chá de café solúvel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

## MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
2. Guarde em um pote bem fechado o resultado da mistura: o seu pó de cappuccino. Assim, ele dura bastante.
3. Quando bater aquela vontade, adicione 2 colheres de sopa do pó de cappuccino em 1 xícara de chá de água quente e mexa até dissolver completamente

# “Pão de beijo” de batata



## INGREDIENTES

- 500g de batata cozida sem casca
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- 1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
- 1/2 xícara de chá de água
- 2 colheres de chá rasas de sal
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos
- 1/2 colher de café de cúrcuma
- Uma pitada de pimenta-do-reino
- Temperinhos a gosto {sal, cúrcuma, orégano, alecrim}

## MODO DE PREPARO

1. Comece pré-aquecendo o forno a 180°C.
2. Misture o polvilho doce e o azedo junto com os temperinhos, o sal a gosto e o azeite.
3. Depois, adicione a batata cozida e amassada e misture.
4. Por fim, acrescente a água e vá misturando até ficar uma massa homogênea.
5. Faça bolinhas com a massa e disponha em uma assadeira antiaderente ou untada com um pouco de azeite. 6. Asse por cerca de 30 minutos {ou até ficar com uma casquinha

# Pão de queijo de frigideira



## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 4 colheres (de sopa) de goma de tapioca (40g)
- 1 colher (de sopa) de requeijão (25g)
- 2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado (15g)
- 1/4 colher (de chá) de fermento em pó
- Uma pitada de sal
- Queijo mussarela para rechear

## MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente bata o ovo com um garfo.
2. Adicione o restante dos ingredientes (menos a mussarela) e misture bem.
3. Aqueça uma frigideira anti-aderente, ou unte com óleo ou azeite.
4. Despeje metade da mistura na frigideira, coloque o queijo mussarela por cima e adicione o restante da mistura por cima do queijo mussarela, tampe a panela e deixe por 3 minutos no fogo baixo.
5. Vire e deixe mais por mais 1 minuto.
6. Sirva quentinho!

# Receita de crepioca simples



## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, bata bem o ovo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente uma frigideira antiaderente e coloque toda a mistura
3. Deixe cozinhar alguns segundos e vire, deixe por mais um tempinho para dourar o outro lado.
4. Agora é só rechear e fechar.

# Pão de liquidificador fácil



## INGREDIENTES

- 1 sachê de fermento seco instantâneo para pão (10g)
- 2 colheres (de sopa) de açúcar
- 2 ovos
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 250ml de leite morno
- 1 colher (de chá) de sal
- 2 + 1/2 copos de farinha de trigo (peneirada), aproximadamente

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ingredientes, exceto a farinha de trigo
2. Coloque em uma bacia e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos e mexendo, misturando bem, até dar o ponto na massa
3. Deixe a massa descansar por uns 30 minutos coberta
4. Após esse tempo, coloque a massa numa forma retangular para pão ou numa forma redonda com furos no meio, untada
5. Deixe crescer até dobrar de volume por uns 40 minutos.
6. Após o tempo de crescimento, leve ao forno pré aquecido a 200°C, até o pão dourar.



# Bolo de banana com aveia



## INGREDIENTES

- 4 bananas maduras
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo (de milho ou de coco)
- 2 xícaras de flocos finos de aveia
- 2 colheres (de sopa) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de canela (opcional)
- 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas e coloque-as no liquidificador ou processador, coloque também os ovos, o óleo e bata bem.
2. Coloque essa mistura em uma tigela e adicione os flocos de aveia, a canela e a essência de baunilha, misture bem.
3. Por último adicione o fermento e misture sem bater muito.
4. Coloque toda a mistura em uma forma de silicone, ou uma forma untada.
5. Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos à 180°C.



# Bolo de Leite condensado mole



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 xícara de leite integral
- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de farinha de trigo sem fermento
- 3/4 de xícara de açúcar
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) cheias de margarina

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. A massa fica bem líquida.
2. Coloque em uma forma, com furo no meio, untada com margarina e farinha de trigo.
3. Leve ao forno médio (200°C) até dourar, de 40 a 60 minutos, depende do forno.
4. Faça o teste do palito para retirar do forno. O palito deve sair limpo ou apenas com pedacinhos de bolo, se estiver líquido deixe mais tempo no forno.
5. Deixe esfriar 10 minutos e desenforme.
6. Sirva frio, com ou sem cobertura.

# Bolo de milho cremoso



## INGREDIENTES

- 1 espiga ou lata de milho verde (170g)
- 3 ovos
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de fubá de milho
- 6 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

1. Limpe a espiga de milho-verde e corte os grãos com uma faca afiada.
2. No liquidificador, coloque os grãos de milho, os ovos, a manteiga, o açúcar, o leite, o fubá e a farinha de trigo, o queijo parmesão. Bata até ficar homogêneo.
3. Em seguida, adicione o fermento em pó e bata até misturar.
4. Transfira a mistura para uma forma untada e enfarinhada.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 1 hora ou até dourar.

# Bolo de iogurte natural no liquidificador



## INGREDIENTES

- 170g de iogurte natural (1 copo)
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte, o óleo, os ovos e o açúcar no liquidificador, bata bem por 2 minutos.
2. Adicione a farinha e o sal e bata até misturar.
3. Adicione o fermento e bata mais um pouco, de leve, só para misturar o fermento.
4. Despeje a massa numa forma untada com manteiga e farinha de trigo.
5. Leve ao forno à 200°C por 40 minutos ou até dourar.
6. Você pode decorar polvilhando açúcar com canela ou coco ralado.

# Bolo de leite condensado no liquidificador



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- Mesma medida da lata de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o fermento, começando pelos líquidos e depois os secos, por último adicione o fermento e misture com uma espátula.
2. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, leve ao forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até que esteja dourado.

# Bolo de Batata Doce



## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 200g de batata doce
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de Fermento químico

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a batata doce. Retire a casca e amasse-as ainda quentes
2. No liquidificador coloque as batatas amassadas, os ovos, o leite, o açúcar e o óleo, bata até misturar bem
3. Coloque a mistura num recipiente, adicione a farinha, misture bem
4. Adicione o fermento e misture com uma espátula
5. Despeje a massa numa assadeira untada com manteiga e farinha de trigo.
6. Leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por 45 minutos ou até dourar.

# Bolo mesclado



## INGREDIENTES

- 2 xícaras de açúcar
- 4 colheres (de sopa) de margarina
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara e 1/2 de leite
- 1 colher (de sopa) de fermento
- 3 colheres (de sopa) de chocolate em pó

## MODO DE PREPARO

1. Bata o açúcar, margarina e ovos, até obter um creme liso e homogêneo.
2. Acrescente a farinha de trigo, leite, fermento e bata bem.
3. Numa forma média e untada (forma com buraco no meio) acrescente uma parte da massa.
4. Na outra parte que ficou da massa, acrescente o chocolate e mexa bem.
5. Coloque a massa com chocolate por cima da massa já colocada na forma.
6. Se quiser faça movimento leves com um garfo misturando as massas.
7. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos por 40 minutos, ou até furar com um palito e ele sair seco.

# Bolo de laranja



## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- suco de 2 laranjas
- casca de 1 laranja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o suco e a casca da laranja.
2. Passe para uma tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento.
3. Leve para assar em uma forma com furo central, untada e enfarinhada, por mais ou menos 30 minutos.
4. Desenforme o bolo e regue com suco de laranja.



# Bolo com goiabada



## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de margarina
- 1 xícara de leite
- 1/2 potinho de goiabada (150g)
- 1 colher (de sopa) de fermento

## MODO DE PREPARO

1. Bata as gemas, o açúcar e a margarina.
2. Adicione o leite e a farinha de trigo. Reserve.
3. Bata as claras em neve e misture com a massa.
4. Por fim, adicione o fermento.
5. Coloque metade da massa em uma forma, com o furo no meio, untada e enfarinhada
6. Corte a goiabada em cubos e coloque no topo da massa.
7. Leve ao forno pré-aquecido em 180° C por 40 minutos



# Bolo formigueiro



## INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo
- 1 1/2 xícaras de açúcar
- 3 colheres (de sopa) de margarina
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de chocolate granulado
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento químico em pó

## MODO DE PREPARO

1. Na batedeira, coloque os ovos, o açúcar e bata até formar um creme esbranquiçado.
2. Em seguida adicione a margarina e bata mais um pouco, até incorporar.
3. Adicione a farinha de trigo, o leite e bata por mais 2 minutinhos ou até misturar bem. Reserve.
4. Numa tigela, misture o chocolate granulado com 1 colher de sopa de farinha de trigo.
5. Despeje na massa do bolo e adicione o fermento em pó.
6. Misture delicadamente até que fique bem agregado.
7. Despeje essa mistura numa forma untada e enfarinhada.
8. Leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C por cerca de 45 minutos.

# Pavê de sonho de valsa



## INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado (395g cada)
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho (maizena)
- 1 e 1/2 xícara de leite
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 2 barras de chocolate meio amargo (90g cada)
- 10 unidades de bombom sonho de valsa

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite em uma panela, coloque o amido de milho e dissolva, acrescente o leite condensado. Leve a panela ao fogo médio, mexendo sempre até ferver e engrossar o creme. Deixe o creme esfriar.
2. Derreta o chocolate no microondas (colocando de 30 em 30 segundos até derreter) ou em banho-maria. Coloque o creme de leite junto do chocolate derretido e misture bem formando o ganache.
3. Corte todos os bombons em 4 pedaços.
4. Coloque em um pote de vidro a metade deste creme branco, por cima dele coloque metade do ganache de chocolate e metade dos pedaços do bombons sonho de valsa.
5. Cubra com o restante do creme branco e o restante do ganache.
6. Cubra com plástico filme e leve à geladeira por 4 horas ou de um dia para o outro.

# Pudim de Nutella sem forno



## INGREDIENTES

- 250g de Nutella
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- Calda:
  - 1 xícara de chá de açúcar
  - 1/2 xícara de chá de água

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o açúcar e a água dentro de uma forma com furo no meio e leve ao fogo. Deixe no fogo sem mexer até a calda ferver e dourar. Quando dourar retire do fogo (com uma luva ou pano) e espalhe a calda pelas laterais da forma. Reserve.
2. Hidrate a gelatina em pó sem sabor (de acordo com as instruções da embalagem).
3. Leve-a ao micro ondas por 20 segundos.
4. No liquidificador coloque o leite condensado, o creme de leite, a Nutella, o leite e a gelatina já derretida. Bata por 2 minutos.
5. Coloque essa mistura dentro da forma caramelizada com a calda.
6. Leve a geladeira por no mínimo 4 horas ou 1 hora no freezer.

# Cocada de Colher



## INGREDIENTES

- 220g de coco fresco ralado (aproximadamente 3 xícaras)
- 1 garrafinha de leite de coco (200ml)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 2 gemas
- 1 colher (de chá) de essência de baunilha
- 1 colher (de sopa) de manteiga OU margarina derretida
- 1/2 xícara de açúcar

## MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes em um recipiente. (não esqueça de peneirar as gemas para não ficar com cheiro de ovo, é só colocá-las na peneira, furar e deixar escorrer sem mexer)
2. Unte com manteiga e farinha de trigo ou coloque papel manteiga em forminhas de cupcake ou de empada.
3. Coloque a massa da cocada dentro das formas e leve ao forno pré-aquecido à 220°C por 30-40 minutos, depende do seu forno e também do ponto que você quer, se quiser mais molinha deixe 30 minutos, se quiser mais sequinha e durinha deixe 40 minutos.

# Brigadeiro de paçoca



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (de chá) de manteiga ou margarina
- 4 paçocas

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite condensado e manteiga numa panela, leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar e dar ponto de brigadeiro
2. Desligue o fogo, esmigalhe 2 paçocas e misture com o leite condensado
3. Deixe esfriar e enrole os brigadeiros.
4. Decore com paçoca ou amendoim.

# Brigadeiro Romeu e Julieta



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (de sopa) de queijo manteiga fresco ralado
- 150g de goiabada
- Para decorar:
- Queijo manteiga fresco à gosto ralado fininho
- Açúcar cristal

## MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela o leite condensado e o queijo manteiga ralado, leve ao fogo médio mexendo sem parar até ferver e a massa desgrudar do fundo da panela.
2. Deixe esfriar completamente.
3. Corte a goiabada em cubinhos pequenos, e reserve. Guarde um pouco para decorar os brigadeiros.
4. Em um potinho ou prato coloque queijo manteiga ralado e açúcar cristal.
5. Unte as mãos com manteiga, pegue um pedacinho da massa, abra na palma da mão, coloque um pedacinho de goiabada e enrole.
6. Passe o brigadeiro na mistura até cobrir e disponha nas caixinhas.
7. Decore com goiabada.

# Brigadeiro de coco



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (de chá) de manteiga
- 50 g de coco ralado
- coco ralado para decorar

## MODO DE PREPARO

1. Misture o coco ralado, a manteiga e o leite condensado em uma panela, leve ao fogo baixo e mexa até ferver e desgrudar do fundo da panela.



# Brigadeiro pé-de-moleque



## INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (de sopa) de pé-de-moleque picado
- 30 g de chocolate branco picado
- 1 colher (de sopa) de manteiga

## MODO DE PREPARO

1. Leve tudo ao fogo.
2. Mexa com muito cuidado até o ponto desejado.
3. Faça as bolinhas e passe em mais pé-de-moleque picado



# Paleta mexicana



## INGREDIENTES

- Sorvete:
- 1L de creme de leite fresco
- 1/2 lata de leite condensado (200g)
- 2 xícaras (de chá) de pasta de amendoim sem açúcar
- Recheio:
- 2 xícaras (de chá) de doce de leite
- Paçocas para decorar

## MODO DE PREPARO

1. Bata o creme de leite fresco em velocidade alta na batedeira até virar chantilly.
2. Ainda batendo, adicione o leite condensado e a pasta de amendoim aos poucos. O creme deve ficar fofo e consistente.
3. Coloque metade desse creme em uma travessa e guarde a outra metade na geladeira para utilizar mais tarde.
4. Leve a travessa ao freezer ou congelador por 20 minutos. Retire e espalhe o doce de leite por cima do creme. Leve novamente ao freezer por 20 minutos.
5. Coloque a metade restante do creme por cima do doce de leite. Esmalgalhe as paçocas com as mãos e decore o topo. Leve ao freezer por 40 minutos. Corte em pedaços e sirva!

# Bolo de Paçoca



## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 e 1/4 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 lata de leite condensado
- 200g de doce de leite
- 1 colher (sopa) rasa de manteiga
- 2 paçocas esfareladas
- 3 paçocas esfareladas para decorar

## MODO DE PREPARO

1. Massa: Coloque os ovos, o leite, o açúcar e as paçocas no liquidificador e bata. Transfira a mistura do liquidificador para um recipiente e misture com a farinha usando uma espátula, adicione o fermento e misture.
2. Coloque em uma forma untada com manteiga e enfarinhada.
3. Asse à 180°C ou 200°C, por cerca de 40 minutos, ou até dourar. Deixe esfriar e desinforme.
4. Cobertura: Leve os ingredientes ao fogo baixo, mexendo sem parar, até atingir o ponto de brigadeiro mole.
5. Coloque sobre o bolo e adicione as 3 paçocas esfareladas por cima.

# Sobremesa de morango



## INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 gemas
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite (com o soro)
- 1 caixa de morango (picados e passado no açúcar)
- 2 pacotes de gelatina de morango (com quatro colheres de açúcar)

## MODO DE PREPARO

1. Levar ao fogo o leite, o amido de milho, as gemas e o leite condensado, deixar engrossar e colocar o creme de leite. Mexa um pouco e desligue o fogo.
2. Despeje em um refratário transparente.
3. Prepare a gelatina espere esfriar e coloque em cima do creme, adicione os morangos e leve para gelar por duas horas e pronto fica bonito e muito gostoso.

# Bolinho de banana



## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 bananas {quanto mais maduras, melhor}
- 1 xícara de chá de arinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de uva passa
- 1/4 xícara de chá de óleo vegetal ou óleo de coco
- 1 maçã picada

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto aqueles que queira adicionar em pedaços.
2. Coloque em forminhas de cupcake ou de empada untadas e enfarinhadas {também vale usar uma assadeira pequena que você tenha em casa}.
3. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180°C até que o bolinho asse {vai dar mais ou menos uns 30 a 40 minutos}. Você pode testar colocando um palitinho e vendo se sai limpo depois que você espetar na massa.

# Macarrão com atum e legumes



## INGREDIENTES

- 200g de macarrão integral ou normal
- 1/2 lata de atum em água escorrida
- 1/2 xícara de chá de legumes cortados em cubos
- 3 colheres de sopa de maionese ou creme de ricota
- 1/4 cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão em água fervente.
2. Para o molho, refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a maionese. Mexa bem. Adicione os legumes e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Adicione o atum, tempere com sal e pimenta. Coloque a massa no molho e sirva.

# Pimentão recheado com ricota temperada



## INGREDIENTES

- 2 pimentões pequenos  
{vale de qualquer cor}
- 200g de ricota
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de requeijão ou creme de ricota
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Lave bem os pimentões, corte ao meio, retire as sementes e a parte branca interna.
2. Em um pote, amasse a ricota com um garfo, adicione o azeite, o orégano, a salsa, o requeijão e o sal. Misture até obter uma mistura homogênea.
3. Recheie os pimentões com a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.

# Ratatouille na frigideira



## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola
- 1 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 2 tomates
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Corte todos os legumes em cubos médios {mais ou menos cubos de 1 cm}.
2. Aqueça a frigideira, adicione o azeite e comece a refogar os legumes colocando na ordem: cebola, depois o pimentão, seguido da abobrinha, berinjela e por último o tomate.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva a seguir.



# Espaguete de legumes



## INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- Tomate cereja e manjericão a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Rale a cenoura e a abobrinha com a ajuda de um cortador de legumes espiral {parece um apontador de lápis gigante que você pode encontrar em lojas de utensílios de cozinha}.
2. Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e refogue a cenoura por alguns minutos. Em seguida adicione a abobrinha e deixe cozinhar mais um pouco.
3. Finalize adicionando os tomates cerejas cortados ao meio e o manjericão. Sirva em seguida.



# Baião de dois vegano



## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1 xícara de chá de feijão fradinho
- 1/2 pimentão vermelho
- 3 folhas de couve picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de tofu defumado picado
- 1 cebola média cortada em cubos
- 1 colher de café de páprica defumada
- Sal, coentro ou cheiro-verde a gosto
- Azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão fradinho na pressão por 20 minutos
2. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem transparentes. Acrescente na mistura o sal a gosto e 1 colher de café de páprica defumada.
3. Depois, coloque o arroz e 2 xícaras de água, deixe cozinhar com a panela semi-tampada.
4. Quando a água estiver quase secando, adicione o feijão já escorrido e os outros ingredientes e misture bem.
5. Finalize com o azeite de oliva e a salsinha picada.

# Strogonoff de frango



## INGREDIENTES

- 500g de peito de frango
- 1 colher (de sopa) de manteiga ou margarina
- 1/2 cebola picada ou ralada
- Sal à gosto
- Pimenta-do-reino à gosto
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- 6 colheres (de sopa) de ketchup

## MODO DE PREPARO

1. Corte o peito de frango em cubos pequenos ou tiras.
2. Coloque em uma panela a manteiga, esquente e coloque a cebola, refogue até dourar.
3. Adicione o frango, tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe dourar bem, adicione 1/2 xícara de água e deixe ferver até a água quase sumir.
4. Quando tiver bem pouquinha água adicione o creme de leite e o ketchup, misture, deixe esquentar, prove e tempere com mais sal e pimenta-do-reino se necessário.
5. Agora é só servir. Essa receita é a combinação perfeita de arroz e batata palha ou batata frita. Sirva tudo junto e bom apetite!

# Salpicão de frango fácil



## INGREDIENTES

- 500g de peito de frango
- 2 batatas cozidas e cortadas em cubos
- 2 cenouras raladas
- 1 lata de milho verde (170g)
- 1 lata de ervilha (170g)
- 2 maçãs verdes cortadas em cubinhos
- 100g de uvas-passas sem semente
- 100g de azeitonas
- 1/2 cebola picada
- 500g de maionese
- 100g de batata palha

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o frango com água e sal e desfie. Coloque em um recipiente e adicione a cenoura ralada, o milho, a ervilha, a maçã em cubinhos, a uva-passa, a azeitona picadinha e a cebola picada.
2. Misture bem e depois coloque a batata cozida.
3. Mexa novamente sem misturar muito e coloque a maionese.
4. Decore com cenoura, uvas-passas e batata palha.

# Costela na panela de pressão



## INGREDIENTES

- 1kg de costela inteira
- 1 cebola cortada em pedaços pequenos
- 2 tabletes (ou pacotinhos) de caldo de costela

## MODO DE PREPARO

1. Escolha uma das duas opções de ingredientes. Coloque os três na panela de pressão, se a costela for magra coloque 1 xícara de água.
2. Feche a panela e deixe na pressão por 40-50 minutos no fogo baixo.
3. Mexa a panela de vez em quando, sem abrir, somente levante a panela e mexa pros lados.
4. Depois é só servir. Fica uma delícia com molho barbecue, você pode comprar pronto ou fazer em casa

# Filé de Peixe com Batata ao forno



## INGREDIENTES

- 350g (ou 2 filés grandes) de peixe (Polaca do Alasca, Merluza,)
- 1 batata grande
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 pimentão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite

## MODO DE PREPARO

1. Corte as batatas em rodela com cerca de 1cm de espessura.
2. Coloque-as em um refratário que possa ser levado ao forno, untado com azeite, fazendo uma base para o peixe.
3. Tempere as batatas com sal e pimenta do reino
4. Coloque os filés de peixe por cima da batata, temperados com sal, pimenta, alho e outros temperos que gostar de usar. No meu usei um saché de tempero para peixes.
5. Pique a cebola, o tomate e o pimentão e espalhe por cima do peixe.
6. Coloque alguns fios de azeite por cima e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até a água do peixe secar.
7. Basta tirar do forno e servir.

# Lasanha de Berinjela



## INGREDIENTES

- 3 berinjelas
- 2 xícaras (de chá) de molho de tomate
- 250g de queijo mussarela ralado
- Queijo parmesão ralado a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Lave as berinjelas, retire os cabos e corte-as em fatias finas, no sentido do comprimento.
2. Leve uma frigideira antiaderente grande ao fogo médio e deixe esquentar. Coloque as fatias de berinjela e deixe dourar por cerca de 1 minuto de cada lado.
3. Num refratário coloque uma camada de molho, adicione fatias de berinjela por cima do molho, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada de molho e cubra com queijo mussarela ralado. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado.
4. Leve ao forno para assar, à 200°C, por cerca de 35 minutos, ou até gratinar.



# Torta de frango low carb



## INGREDIENTES

- 300g de frango cozido e desfiado
- Temperos à gosto: Alho desidratado, açafrão, páprica, pimenta-do-reino. (você pode usar outros)
- 2 ovos inteiros
- 1 iogurte desnatado (170 g)
- 4 colheres (de sopa) de queijo cottage 0%
- 4 colheres (de sopa) de requeijão zero
- Sal à gosto
- Salsinha picada à gosto

## MODO DE PREPARO

1. Misture o frango desfiado com os temperos e reserve.
2. Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, o requeijão e o queijo, coloque sal à gosto.
3. Coloque metade desse líquido numa forma retangular.
4. Por cima da massa espalhe o frango.
5. Por cima do frango derrame o restante do líquido, por cima polvilhe salsinha picada e se quiser coloque queijo ou requeijão também.
6. Leve ao forno à 200°C até dourar.



# Torta de frango com tapioca



## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 6 colheres (de sopa) de goma de tapioca
- 1 colher (de chá) cheia de fermento em pó
- Sal à gosto
- 1/2 cenoura ralada
- Cheiro verde picado à gosto (salsinha ou cebolinha)
- 300g de frango cozido, temperado e desfiado
- 1 tomate picado
- 6 colheres (de sopa) de requeijão light
- Queijo mussarela ou parmesão fresco ralado à gosto

## MODO DE PREPARO

1. Coloque em um recipiente os ovos, a goma de tapioca, o fermento e o sal, misture bem.
2. Adicione a cenoura e o cheiro verde, misture.
3. Unte um refratário de vidro ou forma e coloque metade da mistura.
4. Por cima espalhe o frango desfiado, o tomate picado, o requeijão e cubra com o restante da mistura.
5. Por cima coloque o queijo fresco ralado.
6. Leve ao forno à 180°C por 25 minutos ou até dourar.

# Vitamina de coco e abacaxi



## INGREDIENTES

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 copo de 200ml de leite de coco {daquele mais líquido que vem na caixinha de 1 litro ou use 3 colheres de sopa daquele que vem na garrafinha de vidro e complete com água}

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo.

# Chocolate quente sem leite



## INGREDIENTES

- 2 colheres(sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher(sopa) de margarina
- 1/2 copo de água filtrada ou fervida
- 1 colher(sopa) rasa de amido de milho(Maisena)

## MODO DE PREPARO

1. Misture o achocolatado e a margarina e leve ao fogo.
2. Misture a água com a maisena.
3. Quando a margarina com o chocolate levantar ferver coloque a água.
4. Quando der o ponto de brigadeiro desligue, coloque em uma caneca e sirva quente.

# Limonada suíça com leite condensado



## INGREDIENTES

- 3 limões
- 1 litro de água
- Leite condensado a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Corte os limões em cruz.
2. Adicione com água no liquidificador bata com casca e tudo, durante o processo, acrescente leite condensado até o suco ficar cremoso.
3. Coar bem.
4. Colocar gelo e servir.
5. Sirva na hora, pois como o limão é batido com casca pode ficar amargo.

# Smoothie



## INGREDIENTES

- 2 ou 3 diferentes tipos de fruta (ex: morangos, banana etc)
- 150 g de iogurte - puro ou com sabor de fruta (ou suco de fruta, leite e iogurte, pode colocar também se for desejado)

## MODO DE PREPARO

1. Lave as frutas, tire as cascas e sementes.
2. Corte as frutas grossas.
3. Bota a fruta e o iogurte no liquidificador.
4. Coloque a tampa no liquidificador e deixe batendo por 1 a 2 minutos.
5. Pode colocar açúcar (opcional).

# Vitamina de banana e maçã



## INGREDIENTES

- 4 copos de leite
- 2 bananas
- 2 maçãs
- açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique as maçãs e as bananas.
2. Coloque no liquidificador todos os ingredientes.
3. Bata bem.
4. Sirva logo em seguida.