



Livro de receitas



Livro de receitas

Índice

Pratos rápidos
Pratos rápidos e fáceis de fazer

Lanches saborosos
Idéias de sanduíches práticos e rápidos de fazer

Onde está a carne ?
Saladas criativas e deliciosas

Cozinhando com a família
Receitas gostosas e fáceis para impressionar a família

A sobremesa perfeita
Sobremesas saudáveis e saborosas

Pratos rápidos

Macarrão com brócolis e queijo

Ingredientes:

- 1/2 pacote de macarrão tipo Cabelo de Anjo
- azeite de oliva
- 2 dentes de alho amassados
- sal a gosto
- 1 1/2 xícaras de brócolis picado e cozido no vapor
- 1/2 xícara de queijo ralado

Modo de preparo:

Coloque uma panela grande com água para ferver e acrescente 1 colher (de sopa) de sal. Siga as instruções da embalagem da massa para determinar a quantidade de água e o tempo de cozimento. Amasse bem o alho e misture a ele uma pitada de sal. Quando a massa estiver cozida, em outra panela, aqueça 2 colheres de azeite e coloque o alho amassado. Deixe apenas até que o alho comece a ficar branco. Desligue a panela, acrescente o macarrão e o brócolis. Acerte o sal e sirva.

Dicas: Troque o brócolis por abobrinha ou beringela.

Polenta cremosa de caneca

Ingredientes:

- 1/4 xícara de polenta instantânea ou farinha de fubá
 - 1/4 xícara de água
 - 1/4 xícara de leite
 - 1/4 xícara de creme de leite
 - 1 colher de sopa de requeijão
 - 1 colher de café de margarina
 - 1/4 de tablete de caldo de carne ou galinha
- recheio:
- 1/2 linguiça defumada calabresa
 - 2 fatias de queijo prato ou queijo de sua preferência

Modo de Preparo:

Recheio:

Tire a pele da linguiça calabresa, e pique a metade. Coloque a linguiça picada em uma folha de papel toalha num prato e tampe com outra folha e leve ao microondas em potência alta por 3 a 4 minutos. Reserve.

Polenta:

Coloque a farinha, a água e o leite na caneca. Adicione o creme de leite e requeijão, a margarina e misture. Por último acrescente o caldo de carne ou galinha. Levar em potência alta por 2 minutos. Abrir e mexer bem, descolando os grumos das laterais e deixando bem homogêneo. Retorne ao micro por mais 2 minutos. Acrescente por cima a linguiça, e está pronto !

Dica: para não transbordar e fazer sujeira, distribua o conteúdo em duas canecas.

Macarrão com legumes

Ingredientes:

- ½ pacote (250 gr) de macarrão colorido, tipo parafuso ou fusilli
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola pequena picada
- 1 cenoura cortada em tiras
- 1 abobrinha picada (ou ralada)
- 1 colher de azeite
- suco de ½ limão
- tomilho e orégano (½ colher de cada)
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque o macarrão para cozinhar, conforme instruções da embalagem. Numa panela grande, aqueça o azeite e coloque a cebola (deixe cozinhar por uns 3 minutos) e depois o alho. Acrescente a cenoura e a abobrinha, mexa e cozinhe por mais 3 minutos.

Coloque os temperos (limão, sal, pimenta, tomilho e orégano). Misture bem.

Adicione o macarrão já cozido e mexa. Prove e ajuste o sal.

Dicas:

Para variar, use outros tipos de legumes/vegetais como berinjela, ervilha, milho verde, palmito, brócolis, espinafre, acelga e mandioquinha. Acrescente frango desfiado para enriquecer o prato.

Arroz com Brócolis e Batatas

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cortado em cubos
- pimenta-do-reino branca para temperar
- sal para temperar
- 3 dentes de alho picados
- ¼ xícara (chá) de azeite
- 2 cebolas médias picadas
- 2 tomates picados
- cheiro-verde
- 1 batata grande em cubos pequenos
- 1 tablete de caldo de frango
- 2 xícaras (chá) de arroz
- raminhos de brócolis para decorar
- 4½ xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo

Tempere o frango. Os temperos para frango de costume, sal e pimenta do reino. Aqueça o azeite e frite o alho. Em seguida, refogue os pedaços de frango. Coloque a cebola na panela. Quando estiver refogada, coloque o tomate picado. Aguarde uns 3 minutos e coloque o cubo de caldo de frango, o cheiro verde, as batatas e dê uma misturada de leve. Despeje todo o arroz e misture com uma colher. Em seguida, adicione a água fervente. Mexa para desgrudar algum ingrediente que tenha prendido ao fundo da panela. Experimente o sal e, se necessário, acrescente mais um pouco. Tampe e deixe cozinhar por uns 15 minutos em fogo médio alto. Destampe e veja se a batata está cozida. Caso contrário, adicione mais um pouco de água para terminar de cozinhar a batata. O arroz deve ficar úmido e ligeiramente ligado. As flores de brócolis devem estar cozidas em água e sal e, se desejar, dê uma passadinha no alho e óleo. Coloque o brócolis para enfeitar

Lanches saborosos

Sanduíche refrescante

Ingredientes:

- 50 g de queijo minas frescal ralado
- sal a gosto
- hortelã fresca picada para salpicar
- 1 colher (sopa) de maionese light ou requeijão
- 2 folhas de alface
- 2 fatias de pão de fôrma integral
- 3 tomates cereja cortados em rodelas

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o queijo ralado, o sal e a hortelã. Acrescente a maionese e misture até formar uma pasta. Coloque 2 folhas de alface sobre as 2 fatias de pão e espalhe sobre elas a pasta de queijo. Cubra com as rodelas de tomate. Junte as fatias e sirva em seguida.

Sanduíche caprese com frango

Ingredientes:

- 2 fatias de pão
- 2 filés pequenos de peito de frango, grelhados
- 1 tomate em fatias
- algumas folhas de manjeriçã, picadas
- 2 fatias de queijo de sua preferência
- azeite
- pimenta a gosto

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200° C. Pincele as fatias de pão com o azeite e leve ao forno por alguns minutos até dourar um pouco (mas não ao ponto de torrar, apenas uma leve tostada). Retire do forno e cubra cada fatia com um filé de peito de frango, duas rodelas de tomate, manjeriçã e por último o queijo. Leve ao forno até derreter o queijo. Retire do forno e, se desejar, salpique com pimenta.

Sanduíche de atum

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- ½ lata de atum light
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva extravirgem
- ½ cebola pequena em cubos
- Folhas de rúcula à vontade
- 3 tomates cereja cortados ao meio
- 3 unidades pequenas de mussarela de búfala em rodelas

Modo de preparo:

Tempere o atum com o azeite, a cebola e o sal a gosto. Coloque a pasta de atum sobre uma fatia de pão, disponha as folhas de rúcula, a mussarela e búfala e por último o tomate. Finalize a outra fatia de pão.

Sanduíche de frango especial

Ingredientes:

- 1 xícara de frango desfiado
- ¼ de xícara de uva passa
- ¼ de xícara de nozes picadas
- 1 talo de salsaõ, picado
- ½ xícara de iogurte natural
- Sal e pimenta a gosto
- 4 fatias de pão de forma de sua preferência
- folhas de alface

Modo de preparo:

Em uma vasilha misture bem o frango, a uva passa, as nozes, o salsaõ e o iogurte. Tempere com sal e pimenta a gosto. Recheie os sanduíches com a pasta de frango e as folhas de alface.

Onde está a carne ?

Salada deliciosa

Ingredientes:

1 maço de alface crespa
quanto baste de erva-doce
1 maço de escarola
4 unidades de tomate caqui cortado em 4
½ xícara (chá) de mostarda
quanto baste de azeite
quanto baste de orégano
quanto baste de sal
quanto baste de suco de limão

Salada colorida

Ingredientes:

6 folhas de alface
½ acelga
1 cenoura média
100 gramas de tomate seco
100 gramas de Champignon
100 gramas de azeitonas pretas
1 tomate
100 gramas de cebolinha branca em conserva
Molho
04 colheres (sopa) de azeite
02 colheres (sopa) de vinagre branco
01 colher (sopa) de suco de limão
02 colheres (sopa) de mostarda
01 colher (sopa) de manjeriço desidratado
sal a gosto

Modo de preparo:

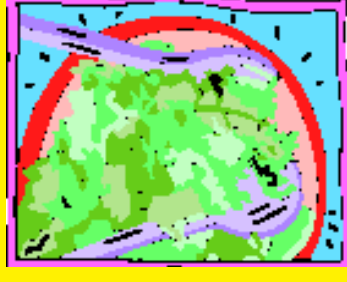
Corte fatias finas de erva-doce e hidrate-as, depois de lavadas. Adicione algumas gotas de limão para não escurecer.
Para o tempero, junte orégano, mostarda, suco de limão, azeite de oliva e sal.
Arrume numa saladeira com erva-doce, as folhas, as fatias de tomate, o sal, e o tempero.

Modo de preparo

Lave bem todos os ingredientes
Rasgue as folhas do alface e acelga para que fiquem menores. Corte o tomate e a cenoura em pedaços menores. Corte o tomate seco e os champignons ao meio
Misture todos os ingredientes.

Molho:

Misture todos os ingredientes e misture na salada.



Salada de verão

Ingredientes:

4 massas de pizza de frigideira
½ pé de alface americana
¼ pé de rúcula
½ manga
1 tomate médio
uvas
Para o molho
1 copo de iogurte natural pequeno
azeite
hortelã
sal a gosto

Modo de preparo:

Com a frigideira já aquecida, molde as massas de pizza até que estejam crocantes. Reserve.
Lave a alface, rúcula, e deixe escorrendo.
Descasque a manga e corte pétalas, faça o mesmo com o tomate tirando as sementes, e as uvas na metade.
Para o molho: mescle tudo.
Montagem: Com a base da massa já fria coloque um pouco de alface, rúcula e em cima decore com as frutas e o tomate, regue com o molho.

Salada oriental completa

ingredientes:

um pacote (200gr) de macarrão Bifum
2 cenouras grandes descascadas e raladas
2 pepinos japoneses grandes descascados e ralados
200 gramas de presunto cortado em cubos
200 gramas de uvas passas branca
200 gramas de damasco picadinho
5 ovos
cebola picadinha, cheiro verde, ajinomoto,
alho, leite, óleo

Modo de preparo:

Faça o macarrão conforme instrução na embalagem (não cozinhe muito). Escorra e lave em água fria e corrente. Faça um omelete com os 5 ovos, a cebola picadinda, cheiro verde e temperos. Depois pique em cubinhos.
Bata um molho de alho (aquele tradicional): uns 3 a 4 dentes de alho, ½ copo americano de leite integral gelado, sal, pode pôr um pouquinho de pimenta do reino. Bata no liquidificador colocando o óleo até dar o ponto: bem firme.
Agora, em um recipiente misture todos os ingredientes:
Macarrão, cenoura, pepino, presunto, uvas passas, damasco, omelete. Tempere com ajinomoto e coloque o molho de alho e mexa pra misturar bem. Prove e adicione o que estiver faltando pro seu paladar. Mas cuidado pra não amassar muito os ingredientes. Sirva gelado e bom appetite.

Omelete assada

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 200g de presunto ralado
- 1 tomate pequeno sem sementes picados
- ½ xícara de cogumelos fatiados
- margarina para untar

Modo de preparo

Em uma vasilha, bata os ovos com o leite, a farinha, sal e pimenta. Despeje essa mistura em um refratário untado e espalhe a mussarela e o presunto ralado por cima. Leve ao forno médio pré aquecido, por 15 minutos ou até dourar levemente. Solte as laterais com uma espátula, transfira para um prato e sirva em seguida.

Sopa de minuto

Ingredientes:

- 200 gramas de carne moída
- 1 cebola média
- 1 tomate grande
- sal e pimenta do reino
- 1 ovo
- 100 ml de leite
- 2 litros de água
- 400 gramas de macarrão cabelo de anjo

Modo de preparo:

Pique a cebola e o tomate em cubinhos e frite em uma panela alta, logo em seguida colocar a carne moída e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Quando a carne estiver bem frita coloque a água e deixe ferver por 5 a 8 minutos. Em seguida coloque o macarrão. Depois que o macarrão já estiver cozido, acrescente o ovo e mexa bem. Desligue o fogo e acrescente o leite. Ajuste o sal e sirva em seguida. Decore com salsinha!

Hambúrguer assado

Ingredientes:

- 500 g de carne moída
 - 1 pacote de creme de cebola
 - 5 folhas de alface bem lavadas
 - 2 tomates cortados em rodelas
 - 5 pães de hambúrguer com gergelim
- Ketchup

Modo de preparo

Coloque a carne moída em uma tigela, acrescente o creme de cebola e misture bem. Faça bolinhas com 1/2 xícara da mistura de carne e coloque sobre a tábua. Com a palma da mão, aperte a bolinha até ficar da espessura de que você gosta.

Repita até formar cinco hambúrgueres.

Coloque os hambúrgueres na assadeira e leve ao forno na temperatura de 180oC por 25 minutos.

Vire para não dourar de um lado só.

Quando o hambúrguer estiver pronto, ponha-o no pão junto com a alface e o tomate.

Pizza de frigideira

Ingredientes:

- 30 g de fermento biológico
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 500 g de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 12 tomates-cereja em rodelas
- 150 g de mussarela
- Orégano fresco
- Azeite

Modo de preparo:

Em um recipiente, desmanche o fermento no açúcar. Junte o sal, o leite e o óleo. Adicione aos poucos a farinha de trigo. Sove a massa até ficar bem macia. Divida em 12 partes iguais. Faça bolas com cada parte e deixe descansar até dobrar de volume. Abra a massa bem fina no diâmetro da frigideira. Na frigideira bem quente, pré-asse todas as porções. Para montar a pizza, coloque a massa na frigideira e, em fogo baixo, distribua o molho, a mussarela, as rodelas de tomate, e o queijo ralado. Salpique com o orégano e coloque um fio de azeite. Tampe a frigideira e deixe no fogo até derreter a mussarela (cerca de 5 minutos).

Dica:

Você pode congelar os discos pré-assados. Inove nos recheios; acrescente frango desfiado, peito de peru, atum e vegetais como: abobrinha, cogumelos, rúcula, escarola, milho, ervilha.

A sobremesa perfeita

Gelatina de iogurte

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de creme de leite
 - 3 xícaras (chá) de iogurte natural
 - ½ xícara (chá) de açúcar
 - 1 colher (sopa) de essência de baunilha
 - 2 envelopes de gelatina sem sabor (incolor) dissolvido em 1/3 xícara (chá) de água
- Calda:
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja
 - ¼ xícara (chá) de amido de milho
 - 1/3 xícara (chá) de açúcar
 - 1/3 xícara (chá) de licor de laranja (opcional)

Modo de preparo:

Numa tigela, junte 1 xícara (chá) de creme de leite, 3 xícaras (chá) de iogurte natural, 1/2 xícara (chá) de açúcar e 1 colher (sopa) de essência de baunilha. Reserve. Misture a gelatina dissolvida em 1/3 de xícara (chá) de água, com o creme reservado e coloque num refratário para pudim (8 cm x 3,5 cm). Leve à geladeira por cerca de 3 h. Desenforme e reserve.

Para a calda

Numa panela, misture o suco de laranja, o amido de milho, açúcar e o licor de laranja. Leve ao fogo até engrossar ligeiramente. Acrescente por cima da gelatina e está pronto.

Sobremesa de farofa de frutas

Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de açúcar mascavo
- 50 g de margarina gelada cortada em cubos
- 2 maçãs fatiadas sem casca
- 1 pera fatiada sem casca
- ½ manga fatiada descascada
- pitada de canela em pó

Modo de preparo

Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o açúcar mascavo e a margarina gelada cortada em cubos e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Reserve.

Em uma outra tigela coloque as maçãs fatiadas, a pêra fatiada, ½ manga fatiada e a pitada de canela em pó e misture. Transfira as frutas para um refratário e cubra com a farofa (feita acima) pressionando levemente. Leve ao forno alto pré-aquecido a 200 °C por 30 minutos. Retire do forno, corte e sirva em seguida com sorvete.

Surpresa de banana

Ingredientes:

- 6 bananas prata
- 2 colheres (sopa) de mel
- Suco de ½ limão
- ½ xícara (chá) de uva passa
- Água morna para cobrir as passas
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Coloque as passas em um recipiente e cubra com a água morna e deixe descansar até elas hidratarem. Descasque e corte as bananas em pedaços. Coloque em uma panela. Acrescente o suco de limão e o mel. Leve ao fogo baixo com a tampa. Quando a banana começar a desmanchar, acrescente as passas, mexa e retire do fogo. Deixe esfriar. Leve à geladeira até a hora de servir.

Montagem:

Bata o iogurte no liquidificador. Coloque o doce de banana nas taças de sobremesa e coloque uma colher de iogurte batido em cima. Polvilhe com canela e sirva.

Smoothies de frutas

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 copo de fruta gelada da sua escolha: (manga, groselha-preta, ou morango).
- 2 colheres cheias de iogurte natural
- Um punhadinho de aveia
- Um punhadinho de nozes diversas
- 1 copo de leite de soja ou desnatado ou suco de maçã
- Optional: Mel

Modo de preparo

Descasque e fatie a banana e depois coloque-a no liquidificador com a fruta congelada e o iogurte. Bata e adicione a aveia e as nozes. Acrescente o leite de soja, o leite desnatado ou o suco de maçã e bata de novo até que fique uniforme (se achar que ficou muito espesso adicione mais leite ou suco de maçã e bata novamente). Mexa e depois prove. Caso seja necessário adoçar, acrescente um pouco de mel.

Matemática da cozinha

- 3 colheres de chá = 1 colher de sopa
- 4 colheres de sopa = $1/4$ de xícara
- 5 colheres de sopa = $1/3$ de xícara
- 8 colheres de sopa = $1/2$ xícara
- 11 colheres de sopa = $2/3$ de xícara
- 12 colheres de sopa = $3/4$ de xícara
- 16 colheres de sopa = 1 xícara

O que podemos aprender ?

- 1) Não tente fazer muitos pratos novos de uma vez só.
- 2) Leia primeiro toda a receita e separe os ingredientes antes de começar
- 3) Siga todos os passos e quantidades da receita na primeira vez, depois você pode criar em cima dela na próxima vez !
- 4) Arrisque-se - não tenha medo que sua família não goste de novos sabores !
- 5) Peça ajuda da sua família para preparar e limpar.
- 6) Aventure-se e combine pratos de diferentes sabores e texturas.

Troque, Reduza e Substitua

Trocar, reduzir ou substituir são formas de deixar os pratos mais leves. Pense nos alimentos que você come ou nos ingredientes que você usa nas receitas. Qual deles acrescenta mais gordura ou têm mais calorias? Você consegue reduzir a quantidade? Por exemplo, use metade do tempero da salada. Você pode trocar por um ingrediente parecido? Por exemplo, utilize iogurte ao invés de leite integral. Você pode substituir por um ingrediente parecido. Por exemplo, use o creme de leite light ao invés do normal. Assé ao invés de fritar. Abaixo estão algumas possibilidades. Veja o que você pode fazer!

Retire toda a gordura aparente da carne e frango antes de cozinhar

Assé ou grelhe as carnes e peixes ao invés de fritar

Use sempre molhos a base de tomate ao invés de molhos brancos a base de queijo nas massas

Procure fazer bolos que utilizam iogurte, ou suco de frutas no preparo

Reduza a quantidade de óleo ou margarina para preparar pratos salgados como arroz, macarrão, e recheios

Utilize o leite desnatado no café com leite. E também reduza a quantidade de chocolate que você acrescenta ao seu leite.

Assar ou cozinhar

1 ovo = 2 claras de ovo

Maionese = mesma quantidade de iogurte integral ou use metade

Creme de leite = mesma quantidade da versão light ou use menos.

Leite integral = mesma quantidade de leite semi ou desnatado

Molhos de salada cremosos = use os que são a base de vinagre, limão e ervas

Manteiga, margarina ou óleo? = prefira as preparações que utilizam óleo

Idéias do chef

"Parece muito mais fácil comprar as coisas prontas. Por que eu tenho que cozinhar?"
Giovanna, 15

Uma das formas mais saudáveis de comer é se envolver no preparo de suas próprias refeições e lanches. Dessa forma você pode decidir o que vai comer e pode fazer modificações. Dependendo de comidas prontas ou congeladas pode cansar seu paladar, e também representar calorias a mais, por conterem geralmente mais gordura no preparo.

Não sabe bem ao certo como começar? Você pode consultar livros de receitas, receitas da internet, ou consultar receitas de pessoas da família que gostam de cozinhar. Ainda não está convencida? Pense no quanto você pode economizar e como o hábito de cozinhar pode te dar auto-confiança para ter um estilo de vida saudável.

Divirta-se cozinhando !

Dicas para começar

Comece com o básico. Não tente fazer um suflê ou um risoto na primeira vez ! Ao invés disso, procure receitas fáceis de cozinhar que estejam dentro de suas habilidades.

Faça coisas que você gosta. Se você ama brócolis, ou banana, procure receitas que usam esses alimentos como ingredientes principais.

Fique seguro. Não misture carne crua com alimentos prontos ou crus. Procure sempre lavar a faca que você cortou a carne crua, antes de usar em outros alimentos. Também use sempre a mesma tábua para carnes e a mesma para vegetais. Lave sempre as frutas e vegetais antes de cozinhar ou comer.

Limpe tudo. Seus pais não vão ficar nada felizes se você deixar a cozinha toda bagunçada Quando terminar, limpe a cozinha, assim você não ficará com preguiça depois que comer de limpar as coisas.

Compartilhe. É sempre divertido compartilhar o que cozinhamos com os outros, com a família e amigos. Convide eles para um jantar, e prepare uma mesa bonita para essa refeição.

Não fique frustrada. Todo mundo têm que começar um dia. O bom cozinheiro sempre têm histórias de coisas que deram certo e outras que não deram. Quanto mais você praticar, mais fácil fica cozinhar — e mais gostosa fica a comida.