

# Biscoito fácil e rápido

## Ingredientes:

- 500 gramas de Amido de milho (Maizena)
- 1 lata de leite condensado
- 200 gramas de manteiga (ou margarina) sem sal
- Opcional: goiabada cortada em cubinhos ou geléia de fruta (goiaba, morango, damasco, etc.)
- Manteiga (ou margarina) para untar a forma, ou papel manteiga ou vegetal próprio para culinária para forrar a forma

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180 a 200°C).
2. Junte o amido de milho, o leite condensado e a manteiga (ou margarina) em uma tigela. Misture tudo até ficar bem homogêneo e desgrudar das mãos.
3. Faça pequenas bolinhas e posicione-as em uma forma untada com manteiga (ou margarina) ou forrada com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária. As bolinhas devem estar separadas umas das outras a uma distância de mais ou menos 1,5cm.
4. Com um garfo, pressione cada bolinha para decorar (ou coloque um pedaço de goiabada ou pequena porção de geléia de fruta em cima de cada bolinha).
5. Leve ao forno e asse por cerca de 15 minutos ou até dourar em baixo.

Rendimento: mais ou menos 40 bolinhas.

---

# Sorvete de coco verde

## Ingredientes:

- 500g de polpa de coco verde (use a polpa quando estiver branca e “carnuda”, mas ainda mole e de fácil remoção)
- 400ml de leite de coco
- 400ml de creme de leite
- +/- 1 1/2 xícaras de açúcar (acrescente aos poucos até o gosto desejado)
- 1 envelope de gelatina sem sabor dissolvido em 5 colheres de sopa de água (leve a mistura ao micro-ondas por 15 segundos e depois mexa para dissolver tudo)

## Modo de preparo:

1. Coloque a polpa de coco verde e o leite de coco no liquidificador e bata até obter uma mistura bem homogênea.
2. Adicione o resto dos ingredientes e bata até ficar tudo bem misturado. (Se a jarra do liquidificador ficar muito cheia, divida os ingredientes da mistura em duas etapas e depois junte as duas partes em uma tigela grande e mexa tudo com uma colher grande.)
3. Coloque toda a mistura em um recipiente de plástico e leve ao freezer ou congelador até ficar quase que completamente endurecida.
4. Remova do freezer ou congelador, retire porções e coloque aos poucos em um liquidificador potente ou processador de alimentos para fazer a mistura ficar mais cremosa.
5. Depois que terminar, retorne toda a mistura para o mesmo recipiente plástico e leve novamente ao freezer ou congelador por mais algumas horas.
6. Sirva com calda de chocolate (ou outra de sua preferência) por cima do sorvete.

Rendimento: 6 a 8 porções (+/- 2 litros de sorvete).

Obs.: se preferir, antes de retirar as porções para servir, deixe o recipiente do sorvete alguns minutos fora do freezer ou congelador para que a remoção fique mais suave e fácil.

---

## Mousse de manga com calda de maracujá

Ingredientes do mousse de manga:

- 2 mangas grandes picadas
- 1 caixa de gelatina incolor dissolvida em meio copo de água
- 1 caixa de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite

Modo de preparo do mousse de manga:

1. No liquidificador, bata as mangas picadas com a metade do meio copo de gelatina dissolvida em água.
2. Acrescente o leite condensado, o creme de leite e o restante da gelatina dissolvida. Bata por aproximadamente dois minutos.
3. Coloque em uma travessa e leve ao congelador por uma ou duas horas. Depois deste tempo, mantenha o mousse apenas na geladeira. Sirva com a calda de maracujá.

Ingredientes da calda de maracujá:

- 1 xícara de chá de polpa de maracujá com as sementes
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 xícara de chá de água

Modo de preparo da calda de maracujá:

1. Dilua o amido de milho na água e junte aos demais ingredientes. Leve ao fogo em uma panela e cozinhe mexendo de vez em quando até a calda ficar espessa e brilhante.
2. O ponto da calda é de geléia mole, mas lembre-se que ao esfriar ela ficará mais encorpada.
3. Mantenha a calda na geladeira.

Rendimento: 6 a 8 porções.

---

## Bolo de limão e iogurte

Ingredientes:

- 225 g de manteiga , à temperatura ambiente
- 300g de açúcar refinado
- 4 ovos, à temperatura ambiente (claras e gemas separadas)
- 2 colheres de chá de casca de limão ralada
- 85ml de suco de limão
- 250ml de iogurte natural
- 65g de coco ralado (coco seco ralado adoçado) – opcional
- 285g de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal
- Para a cobertura: 115g de açúcar de confeitado; 2 colheres de sopa de suco de limão; 3 a 4 colheres de sopa de iogurte natural
- Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar forma

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 350 ° F / 180 ° C.
2. Unte uma forma de buraco no meio com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
3. Com a batedeira, bata a manteiga e o açúcar refinado até formar um creme. Acrescente as gemas, uma de cada vez, batendo bem após cada adição.
4. Adicione a casca de limão, o suco de limão, o iogurte (e o coco – opcional) e mexa para misturar.
5. Misture a farinha de trigo, o fermento e o bicarbonato de sódio. Reserve.
6. Em outra tigela, bata as claras e o sal até ficarem firmes.
7. Misture, delicadamente, os ingredientes secos na mistura de manteiga. Em seguida, misture, delicadamente, uma parte das claras em neve. Depois, adicione o restante das claras em neve e misture novamente.
8. Despeje a mistura na forma e asse por aproximadamente 50 minutos, ou até que enfiando um palito, o mesmo saia limpo. Em seguida, deixe o bolo repousar por 15 minutos. Depois, deseenforme e deixe esfriar sobre uma grade.
9. Para a cobertura, peneire o açúcar de confeitado em uma tigela, adicione o suco de limão, o iogurte e mexa até formar uma cobertura cremosa.
10. Espalhe a cobertura sobre o bolo e sirva em seguida.

Rendimento: 12 porções.

---

# Bolo Mole

## Ingredientes:

- 1 lata (395g) de leite condensado
- 1 lata de leite
- 1 lata de farinha de trigo
- 1/2 lata mais 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 vidro (200ml) de leite de coco
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- Manteiga (ou margarina) para untar a forma de bolo/pudim
- Farinha de trigo para polvilhar a forma de bolo/pudim

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Unte a forma de bolo/pudim com manteiga (ou margarina) e depois polvilhe a mesma com farinha de trigo.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
4. Ponha a mistura na forma
5. Leve ao forno por aproximadamente 50 a 60 minutos, até dourar e ficar firme.

Rendimento: 10 porções.

Obs1.: Use a mesma lata do leite condensado para medir o leite, a farinha de trigo e o açúcar.

Obs2.: A versão desse bolo é assada diretamente no forno e dispensa o banho-maria.

Obs3.: Esse bolo fica com uma consistência de pudim e não leva

fermento.



---

## Bofo de banana caramelada

Ingredientes:

- 1  $\frac{1}{4}$  xícaras de açúcar ( $\frac{3}{4}$  para caramelizar e  $\frac{1}{2}$  para usar na massa)
- 1 colher de sopa de água
- 1  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de trigo
- 1 banana grande, cortada em pedaços pequenos (cerca de 1 a 1  $\frac{1}{2}$  xícaras)
- 1 colher de sopa de manteiga
- $\frac{1}{2}$  xícara de óleo vegetal
- 100ml de leite
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de canela

- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colher de chá de essência de baunilha
- Manteiga para untar assadeira

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Unte uma assadeira de pão (tipo retangular). Forre o fundo com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária
3. Em uma panela, adicione  $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar e 1 colher de sopa de água. Deixe ferver e cozinhar em fogo alto até o açúcar ficar com um tom vermelho escuro. Não deixe queimar!
4. Adicione os pedaços de banana, a manteiga, a baunilha e cozinhe em fogo baixo até que as bananas se desmanchem no caramelo. Deixe a mistura esfriar completamente
5. Em uma tigela, bata  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar com os ovos e o óleo até dissolver o açúcar e a mistura ficar homogênea e cremosa. Adicione a mistura de banana, o leite e bata bem.
6. Peneire a farinha de trigo, a canela, o fermento e o bicarbonato de sódio. Adicione a mistura de farinha à mistura da tigela e vá misturando manualmente com uma espátula ou colher grande até que tudo fique delicadamente incorporado.
7. Despeje a massa na forma de pão. Asse por aproximadamente 30 a 40 minutos ou até que, enfiando um palito, o mesmo saia limpo.

Rendimento: 10 a 12 porções.



---

# Mini bolos Lava

## Ingredientes:

- 1/2 xícara de chocolate picado (amargo ou meio amargo)
- 1/3 xícara de manteiga
- 1/2 xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 ovos
- Manteiga para untar
- Chocolate em pó para polvilhar

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a uma temperatura de 200°C.
2. Unte com bastante manteiga o interior de quatro tigelinhas (próprias para usar no forno) ou forminhas que tenham, cada uma, tamanhos para comportar um volume equivalente a  $\frac{1}{2}$  xícara. Depois polvilhe com chocolate em pó, batendo para fora o excesso.
3. Derreta o chocolate junto com a manteiga da maneira que você preferir (ou usando uma tigela em cima de uma panela com água fervente, ou usando o micro-ondas). Se usar o micro-ondas, aqueça os ingrediente por mais ou menos 45 segundos e lembre-se de mexer bastante até ficar uma mistura cremosa.
4. Junte o açúcar, a farinha de trigo e misture bem. Em seguida, adicione os ovos e bata até que tudo esteja incorporado .
5. Divida a massa uniformemente entre as tigelinhas ou forminhas (encha até  $\frac{3}{4}$  da capacidade) e depois coloque-as separadas umas das outras em uma assadeira retangular ou quadrada para facilitar a colocação e a retirada do

- forno.
6. Leve ao forno e asse por 14 minutos, até que os topos fiquem firmes e as bordas definidas. Vire os mini bolos imediatamente (ou pelo menos dentro de cinco minutos) em pratinhos de sobremesa individuais.
  7. Sirva com chocolate em pó e/ou açúcar de confeitiro polvilhado por cima. Se quiser, decore com cerejas de conserva.

Rendimento: 4 unidades.

Obs.: Certifique-se de assar os mini-bolos imediatamente antes do tempo que pretende servi-los pois eles ficam melhores enquanto ainda estão quentinhos.

---

## Panquecas tipo americanas

Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3/4 de colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar branco
- 1 ovo, à temperatura ambiente
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 1/4 xícaras de leite, aquecido (morno)
- 3 colheres de sopa de manteiga derretida
- Óleo vegetal ou manteiga para usar na frigideira

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, peneire a farinha de trigo, o fermento, o sal e o açúcar.
2. Em uma tigela pequena, misture ligeiramente o ovo, a baunilha e a manteiga derretida. Depois adicione o leite aquecido e misture tudo ligeiramente.
3. Faça um buraco no centro dos ingredientes secos e despeje a mistura líquida. Misture apenas até que tudo esteja umedecido, tomando cuidado para não mexer demais a massa. Deixe descansar por dez minutos.
4. Use uma frigideira levemente untada (com óleo vegetal ou manteiga) em fogo médio. Despeje cerca de 1/4 de xícara de massa para cada panqueca. Deixe cozinhar um lado até dourar e depois vire para dourar o outro lado. (1 a 2 minutos de cada lado)
5. Sirva quente com a cobertura que desejar.

Rendimento: 8 panquecas.

Obs1.: Para esta receita de massa de panqueca sair perfeita, é importante que os ingredientes molhados (ou líquidos) não estejam frios (gelados), então certifique-se de que o ovo está na temperatura ambiente e que o leite está aquecido (morno).

Obs2.: O modo tradicional de servir as panquecas americanas é colocando várias camadas de panquecas com uma ou mais fatias de manteiga no topo e regar com o famoso e tradicional Maple Syrup (xarope de bordo, usado nos Estados Unidos e no Canadá). Se não tiver o Maple Syrup, substitua-o por melado (melaço) de cana, mel ou calda de caramelo ou de frutas. Também fica ótimo

se acrescentar fatias de banana. Há também as opções em que espalha-se frutas como mirtilos (blueberries), framboesas ou morangos e depois polviha tudo com um pouco de açúcar de confeitiro.

---

## Rodelas de abacaxi fritas

Ingredientes:

- 10 rodelas de abacaxi
- $\frac{1}{4}$  xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de rosca (pão)
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela rasa, misture a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento, o sal, o ovo e o leite. Mexa tudo com um garfo para fazer uma mistura tipo massa de panqueca. Reserve.
2. Em outro prato raso, coloque a farinha de rosca.
3. Coloque cerca de 2 centímetros de óleo em uma frigideira grande e aqueça o mesmo em fogo médio-alto.
4. Seque as rodelas de abacaxi entre folhas de papel toalha. Mergulhe cada rodela na massa, retire o excesso

e depois passe-as na farinha de rosca. Coloque imediatamente cada rodela na frigideira e frite no óleo quente até dourar ambos os lados. Escorra em papel toalha.

5. Sirva quente, morno ou em temperatura ambiente. Se quiser salpique açúcar de confeitiro ou açúcar com canela ou acompanhado com sorvete ou chantilly.

Rendimento: 10 rodelaas.

Obs.: Esta receita é suficiente para 10 rodelaas, mas pode ser dobrada para uma quantidade maior.

---

## Sobremesa simples de gelatina

Ingredientes:

- 1 caixinha de gelatina em pó, sabor de sua preferência (para esta receita foi usada a gelatina sabor uva)
- 1 xícara (+/- 240ml) com 200ml (1 garrafinha) de leite de coco e o restante de leite comum
- 1 xícara (+/- 240ml) de leite comum

Modo de preparo:

1. Em uma panela ferva apenas o leite comum de uma xícara e depois retire do fogo. Adicione a gelatina em pó do sabor de sua preferência e mexa rapidamente até

dissolver tudo.

2. Depois acrescente a mistura de leite de coco e leite comum da outra xícara. Mexa mais um pouco até ficar tudo incorporado.
3. Transfira a mistura para um refratário e leve à geladeira para endurecer.
4. Sirva com uma calda de sua preferência.

Rendimento: 4 porções.