

# 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.

---

## 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.

---

## **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 confeitado ou açúcar com canela ou acompanhado com sorvete ou chantilly.

Rendimento: 10 rodelas.

Obs.: Esta receita é suficiente para 10 rodelas, 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.

---

# Bolo de coco e chocolate

## Ingredientes:

- 1 vidro (200 ml) de leite de coco
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 100g de coco ralado seco (pode usar o fresco)
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó
- Manteiga para untar e farinha de trigo para enfarinhar forma de bolo

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a uma temperatura média de mais ou menos 180°C.
2. Unte com manteiga uma forma de bolo de buraco no meio e enfarinhe com farinha de trigo.
3. Bata no liquidificador o leite de coco, os ovos, o óleo, o açúcar, 1 xícara de farinha de trigo e o coco ralado até ficar uma mistura homogênea.
4. Transfira a mistura para uma tigela grande, acrescente o resto da farinha de trigo e o fermento e bata manualmente com uma colher de pau até que fique tudo bem incorporado. (Obs.: Transferir a massa para uma tigela e terminar manualmente é para o caso de a mistura ficar muito grossa e o liquidificador não aguentar bater. Se tiver um liquidificador potente, coloque tudo de uma vez, bata até ficar homogêneo, depois acrescente o fermento e bata mais um pouco.)

5. Separe metade da mistura e misture com o chocolate em pó.
6. Coloque camadas alternadas das duas misturas na forma de bolo para dar um efeito mármore.
7. Leve para assar por 35 a 40 minutos ou até que, espetando um palito, o mesmo saia limpo.
8. Desenforme morno.

Rendimento: 12 porções.

---

## Creme de chocolate e avelã tipo "Nutella"

Ingredientes:

- 2 xícaras de avelãs torradas, descascadas
- 1 xícara de açúcar de confeito ou o granulado branco
- $\frac{1}{3}$  xícara de chocolate em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopa de óleo de avelã (se não tiver, pode substituir por óleo de amêndoa, noz, ou o vegetal de cozinha)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- $\frac{1}{8}$  colher de chá sal

Modo de preparo:

1. Coloque as avelãs num processador de alimentos (ou liquidificador) e processe por cerca de 5 minutos, até ficar uma consistência lisa e solta. Raspe os lados se necessário.



2. Adicione o açúcar, o chocolate em pó, o óleo, a essência de baunilha e o sal. Processe por cerca de 2 minutos, até que a mistura fique totalmente incorporada, soltando um pouco e brilhante. Raspe os lados se necessário.
3. Transfira a mistura para um frasco com tampa bem firme.

Rendimento: 1  $\frac{1}{2}$  xícaras.

Obs.: O creme pode ser armazenado à temperatura ambiente ou no refrigerador por até 1 mês. A textura ficará mais consistente se for mantido no refrigerador.

---

## Fudge de chocolate

Ingredientes:

- 50 gramas de manteiga sem sal
- 1 lata de leite condensado
- 400 gramas de chocolate amargo em pedaços
- Opcional: castanhas, pistaches ou amendoim, em pedaços.
- Manteiga para untar assadeira

Modo de preparo:

1. Coloque a manteiga e o leite condensado em uma tigela de vidro (própria para micro-ondas) e leve para o micro-ondas por 2 minutos em potência alta (dependendo do micro-ondas, pode ser que leve 2 minutos e meio a 3 para derreter).
2. Retire do micro-ondas e mexa para incorporar.

3. Adicione o chocolate em pedaços e mexa, enquanto o chocolate derrete e se incorpora resultando uma mistura homogênea e cremosa.
4. Se quiser, adicione pedaços de pistache, castanha ou amendoim, e misture tudo junto.
5. Unte uma assadeira (quadrada ou retangular) com manteiga e forre por cima com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária.
6. Espalhe a mistura de chocolate na assadeira, previamente forrada e, com uma espátula, alise toda a superfície.
7. Leve a assadeira para a geladeira por 2 minutos ou até que adquira uma consistência firme para corte.
8. Depois, retire o fudge da assadeira segurando o papel dois lados e levantando todo o pedaço. Apoie todo o fudge em uma superfície lisa e corte em pequenos quadrados.
9. Sirva a seguir.

Rendimento: aproximadamente 50 pedaços.

Obs.: Se não tiver micro-ondas, substitua os itens 1,2 e 3 acima pelo seguinte procedimento: Coloque água para ferver em uma panela. Depois, abaixe o fogo para médio e coloque uma tigela de vidro (que aguente alta temperatura) sobre a panela de modo que a água quente fique em contato com o fundo da tigela. Adicione o chocolate, a manteiga e o leite condensado. Mexa tudo devagar até que o chocolate e a manteiga estejam completamente derretidos e toda a mistura fique homogênea e cremosa. O resto é igual ao modo de preparo descrito acima.

---

# Blondies

## Ingredientes:

- 230g de manteiga, mais uma quantidade extra para untar
- 340g de açúcar mascavo (a receita também funciona bem com açúcar branco comum)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 ovos, levemente batidos
- 280g de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 240g de chocolate branco, picado em pedaços pequenos
- 4 colheres de sopa de passas ou cerejas secas

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 ° C.
2. Unte com manteiga uma forma quadrada de mais ou menos 23cm e forre a mesma com papel vegetal ou papel manteiga próprio para culinária.
3. Derreta a manteiga em uma panela e misture o açúcar e o sal. (Use um misturador/batedor de arame que vai fazer a mistura um pouco mais leve e macia.) Adicione a essência de baunilha e misture novamente. Retire do fogo.
4. Adicione os ovos à mistura de manteiga e mexa bem.
5. Peneire a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio e o fermento em pó em uma tigela grande. Em seguida, adicione os ingrediente peneirados, um pouco de cada vez, à mistura de ovo e manteiga, enquanto vai misturando tudo ao mesmo tempo. É importante fazer isso em etapas pois assim evita-se o aparecimento grumos

(protuberâncias, como se embolotasse).

6. Deixe a mistura esfriar um pouco e, em seguida, misture nela os pedaços de chocolate branco e passas (ou cerejas secas). (Se a mistura estiver muito quente, o chocolate vai derreter.) Depois de tudo misturado, coloque colheradas da massa na forma previamente preparada e espalhe tudo uniformemente.
7. Asse por 35 a 40 minutos, até que as bordas externas fiquem firmes e o meio um pouco mole (macio).
8. Deixe esfriar em cima uma grelha (ou uma superfície que possa ter ventilação por baixo) por, pelo menos, 10 minutos. Em seguida, corte em pedaços quadrados ou retangulares antes de servir.

Rendimento: 9 a 16 porções, dependendo do tamanho que são cortadas.

Obs1.: Blondies são uma versão do brownies, mas com chocolate branco.

Obs2.: A receita original de Blondies leva cranberry, mas se não achar use passas ou cerejas secas.

Obs3.: Depois de frios, coloque os Blondies em um recipiente hermético que vão durar por até uma semana.

---

# Bolo de caneca em 5 minutos

## Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de farinha trigo que já vem com fermento (ou farinha de trigo comum misturada com 1/2 colher de chá de fermento em pó)
- 4 colheres de açúcar
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó, sem açúcar
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de leite
- 3 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de chocolate em pedaços pequenos (opcional)
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- Uma caneca grande de café que pode ser usada em micro-ondas

## Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes secos na caneca (menos o chocolate em pedaços, se for usar) e misture bem com uma colher.
2. Adicione o ovo e misture bem.
3. Acrescente o leite e o óleo e misture bem.
4. Adicione os pedaços de chocolate (se for usar) e o extrato de baunilha e misture novamente.
5. Coloque a caneca no micro-ondas e cozinhe por 3 minutos (em potência "alta" ou normalmente no micro-ondas de 1000 watts).
6. O bolo vai subir ao longo do topo da caneca, mas não se assuste!
7. Depois, deixe esfriar um pouco.
8. Se preferir, retire o bolo da caneca com uma faca ou colher e coloque-o em um prato.

9. Sirva.

Rendimento: 1 porção mas, dependendo, pode servir 2.

Obs.: Se quiser, sirva com uma bola de sorvete de baunilha, ou com açúcar de confeitiro polvilhado por cima, ou com chantili e raspa de chocolate em cima para enfeitar.