

Muffins Ingleses (English Muffins)

Ingredientes:

- 1 saquinho de fermento biológico seco
- 2 xícaras de água morna
- 100g de manteiga, derretida
- 1 colher de sopa de açúcar branco
- 1 colher de sopa de sal
- 6 xícaras de farinha de trigo
- Farinha de milho para polvilhar

Modo de preparo:

1. Ative o fermento. Em uma tigela grande, adicione a água morna e o fermento e, com uma colher, mexa suavemente até dissolver o fermento completamente na água.
2. Adicione a manteiga derretida, o açúcar e o sal. Misture tudo.
3. Adicione 3 xícaras de farinha de trigo e mexa bem.
4. Adicione as outras 3 xícaras de farinha, mas apenas 1/2 xícara de cada vez, sempre seguida de mexidas, até que toda a farinha seja adicionada. Em seguida use as mãos para misturar tudo e trabalhar a massa até obter uma boa consistência (suave, mas não muito pegajosa) e então você vai ter uma bela massa macia.
5. Abra a massa em uma superfície plana até obter cerca meio centímetro de espessura e, em seguida, usando um copo ou cortador redondo (+/- 7,50 a 9 cm de abertura), corte círculos sobre a massa. Esta massa vai fazer cerca de 20 muffins.
6. Transfira todos os círculos para assadeiras (você vai precisar de mais de uma) previamente polvilhadas com farinha de milho. Polvilhe também um pouco mais no topo de cada círculo (muffins).

7. Agora cubra todas as assadeiras com pano(s) de prato limpo(s) e deixe descansar em lugar abafado por cerca de meia hora a uma hora para permitir que os muffins cresçam.
8. Depois de crescidos, retire-os temporariamente das assadeiras para remover o excesso de farinha de milho que ficou espalhado na superfície das assadeiras. Em seguida, coloque os muffins cuidadosamente de volta para as assadeiras.
9. Coloque as assadeiras com os muffins no forno, uma de cada vez. Asse-os com um forno pré-aquecido a 200º C por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem levemente dourados na parte externa.
10. Quando retirar os muffins do forno, deixe-os ainda sobre as assadeiras por cerca de 5 minutos, e depois transfira-os para uma grade para poder esfriar completamente.
11. Agora é só dividir cada um dos muffins em dois e torrar imediatamente ou, se preferir, coloque-os em um saco plástico fechado dentro do congelador para depois torra-los sempre que quiser comer.

Rendimento: aproximadamente 20 muffins.

.

Obs1.: Muffins Ingleses (English Muffins) são pães que são servidos torrados no café da manhã ou lanche. Os muffins são maravilhosos torrados e com manteiga, mas você também pode adicionar geléias, patês, ou até mesmo fazer sanduíches com ovos fritos ou mexidos ou também com carne.

Obs2.:Certifique-se de dividir todos os muffins antes de colocar no congelador. O modo correto de dividir os muffins ao meio é, de preferência usando as mãos para forçar abrir nas laterais ou esperando um garfo em todas as laterais até soltar as duas partes mas, se preferir, use uma faca.

Shake de Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

- 1 copo de leite (integral, desnatado, [leite de amêndoas](#), ou outro de sua preferência)
- $\frac{1}{2}$ banana madura ou uma banana inteira pequena
- 1 colher de sopa de [biomassa de banana verde](#)
- 1 colher de cacau em pó ou achocolatado
- Raspas de gengibre
- Mel para adoçar

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o leite, a banana descascada, a biomassa de banana verde e o cacau em pó ou achocolatado. Bata até ficar homogêneo.
2. Acrescente um pouco raspas de gengibre, o mel a gosto e bata mais um pouco. A mistura esta pronta para beber.

Rendimento: 1 porção.

Obs.: Você pode variar a receita, substituindo a banana por outras frutas.

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.

Pão de Limão

Ingredientes para o pão:

- 1 xícara de manteiga amolecida
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos (gemas e claras separados)
- Raspas de 1 limão
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de sal
- 1 xícara de leite
- 2 maçãs descascadas e picadas
- 1 xícara de abacaxi picado
- Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar forma de pão

Ingredientes para a cobertura:

- 2 colheres de sopa de manteiga amolecida
- 1 $\frac{1}{4}$ xícaras de açúcar de confeito
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 $\frac{1}{2}$ colher de chá de raspas de limão

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180° C.
2. Unte e enfarinhe duas formas de pão.
3. Bata a manteiga e o açúcar até formar um creme. Acrescente as gemas e as raspas de limão e bata mais um pouco.
4. Misture a farinha, o fermento e o sal e depois adicione à mistura anterior alternando com o leite.
5. Bata as claras em neve e misture delicadamente à massa junto com as maçãs mais o abacaxi, picados.

6. Coloque metade da massa em cada forma de pão.
7. Leve ao forno por mais ou menos 1 hora.
8. Enquanto os pães assam, misture todos os ingredientes da cobertura.
9. Depois que os pães assarem e esfriarem, espalhe a cobertura por cima.

Rendimento: 2 pães de forma.

Obs.: Esta receita também pode ser feita substituindo as maçãs e o abacaxi por 1 xícara de nozes ou avelãs picadas.

Pão de damasco e nozes

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ xícara de água fervente
- $\frac{1}{2}$ xícara de damascos secos
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga amolecida
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar granulado
- 2 ovos
- 2 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de cravo em pó (ou gengibre)
- 1 xícara de leite
- $\frac{1}{2}$ xícara de nozes picadas
- Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar forma de pão

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Use manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar uma forma de pão de mais ou menos 23x13cm.
3. Despeje a água fervente sobre os damascos e deixe-os de molho enquanto prepara a massa.
4. Bata a manteiga, o açúcar e os ovos.
5. Adicione a farinha, o fermento, o sal e o cravo e misture até ficar homogêneo. Reserve.
6. Escorra os damascos e pique-os grosseiramente.
7. Adicione os damascos, o leite e as nozes à massa. Misture tudo na massa. (A massa ficará bem endurecida, grosseira.)
8. Coloque a massa na assadeira, previamente preparada, e leve para assar por 45 a 55 minutos.
9. Retire da assadeira e sirva ainda quente.

Rendimento: 1 pão tamanho pão de forma.

Obs.: se quiser, sirva com um pouco de manteiga ou geléia.

Bolinhos de batata e queijo

Ingredientes:

- 3/4 xícara de sobras de purê de batatas. Se não tiver

sobras, faça um purê simples com os seguintes ingredientes: 2 batatas médias (lavadas e cortadas em pedaços grandes), 1 colher de sopa de manteiga, 1/4 de xícara (ou um pouco mais) de leite e sal a gosto.

- 3/4 xícara de farinha de trigo (e mais uma quantidade extra para enfarinhar a superfície lisa)
- 1/2 xícara de queijo (mussarela, tipo lanche, cheddar ou uma mistura dos mesmos), ralado no ralo grosso (e mais uma quantidade extra para espalhar por cima de cada bolinho)
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga gelada, cortada em pedaços para facilitar quando misturar
- 1 ovo (não precisa estar na temperatura ambiente), batido
- 1/3 xícara de leite gelado (e mais uma quantidade extra para pincelar o topo dos bolinhos)
- Manteiga e farinha de trigo para usar na assadeira

Modo de preparo:

1. Se não tiver sobras de purê de batatas, faça um purê simples seguindo as instruções a seguir. Coloque os pedaços de batatas em uma panela, cubra com água e coloque sal a gosto. Leve para ferver até que as batatas fiquem macias. Escorra a água, transfira as batatas para um refratário, adicione a manteiga, o leite e o sal. Enquanto as batatas ainda estão quentes, amasse as batatas com um machucador de batata até que fique uma mistura mais homogênea. Deixe esfriar totalmente.
2. Prepare uma assadeira untada com manteiga e farinha de trigo, ou use um pedaço de papel manteiga ou vegetal (próprio para culinária) sobre a assadeira.

3. Preaqueça o forno a uma temperatura média de 180°C.
4. Em uma tigela grande, adicione a farinha de trigo, o sal, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o açúcar. Misture tudo com uma colher.
5. Adicione a manteiga gelada em pedaços. Misture tudo com as mãos tentando espedaçar os pedaços de manteiga gelada.
6. Adicione a quantidade de purê de batata solicitada nesta receita e misture tudo com um garfo ou as mãos para ir soltando os pedaços do purê, até um ponto em que ainda fique uma mistura granulada.
7. Adicione o queijo ralado e misture tudo com uma colher para distribuir o queijo igualmente.
8. Faça um buraco no centro da mistura e adicione o ovo batido e o leite gelado. Misture tudo com uma colher movendo a mistura nas extremidades para o centro. O segredo desta receita é trabalhar com a massa o mínimo possível para não alterar muito a temperatura dos ingredientes gelados.
9. Vire a mistura em uma superfície lisa e enfarinhada. Espalhe a mistura na superfície pressionando para os lados com as mãos e a ajuda de mais um pouco de farinha por cima (pois a massa fica grudada).
10. Agora comece a cortar os bolinhos com um cortador redondo de biscoitos ou usando um copo.
11. Espalhe os bolinhos na assadeira previamente preparada. Pincele o topo dos bolinhos com leite e espalhe um pouco do resto do queijo ralado em cima de cada bolinho.
12. Leve ao forno para assar por 15 a 20 minutos, ou até que fiquem dourados.
13. Sirva imediatamente.

Rendimento: 8 a 10 bolinhos.

Obs1.: A espessura que a massa deve ter ao ser espalhada na

superfície é de 1cm ou mais. Lembre que esta quantidade de massa é para 8 a 10 bolinhos e que, após cortar os bolinhos, você junta o resto novamente para cortar mais e assim por diante até terminar a massa. Então tente calcular de acordo com o tamanho dos bolinhos.

Obs2.: Sugestão para servir: corte o bolinho ao meio, passe manteiga em cada lado e faça um sanduiche colocando ovo frito e uma fatia de presunto como recheio. Eles são óimos no café da manhã. Podem também ser servidos para acompanhar uma sopa.

Obs3.: Use o restante do purê de batatas que sobrar como quiser. Na verdade esta receita é própria para fazer com sobras de purê de batatas.

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.

Pãezinhos caseiros

Ingredientes para a massa:

- 1 pacotinho (equivale a mais ou menos 2 e 1/2 colheres de chá) de fermento biológico seco
- 1/4 xícara de água, morninha (40° a 46° C)
- 4 xícaras (ou mais, se necessário) de farinha de trigo (comece com 3 xícaras e, em seguida, adicione mais se necessário)
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de leite integral, à temperatura ambiente (isto é importante!)
- 6 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida e resfriada
- 2 ovos grandes, em temperatura ambiente (isto é importante!)
- Óleo vegetal para untar tigela grande

Ingredientes para pincelar:

- 1 ovo levemente batido

Modo de preparo:

1. Em uma tigela pequena, dissolva o fermento na água morna e deixe descansar até “espumar” (cerca de 5 minutos).
2. Em uma tigela grande, adicione 3 xícaras de farinha de trigo, o sal, o açúcar e misture tudo.
3. Adicione a mistura de fermento, o leite, a manteiga e os ovos à mistura da farinha de trigo. Misture tudo com as mãos. Aos poucos, adicione mais farinha se necessário.
4. Raspe a massa da tigela para uma superfície levemente enfarinhada. Amasse a massa até ficar lisa e elástica, mas mantendo a superfície de trabalho com farinha para que a massa não grude. Trabalhe com a massa por mais ou menos 5 a 7 minutos. A massa deve ficar macia, mas não pegajosa. (Não fique tentado a acrescentar toda a farinha de uma só vez, pois pode ser que não seja necessário e a massa pode ficar muito “pesada”.) A massa deve ficar com consistência e textura agradável ao toque. Forme uma bola com toda a massa e transfira para uma tigela grande levemente untada com óleo. Cubra com um pano de cozinha ou um filme plástico e deixe a massa crescer em um lugar abafado (sem correntes de ar) até dobrar de volume por cerca de 1 hora e meia a 2 horas.
5. Forre uma assadeira de mais ou menos 30x43cm com papel vegetal ou papel manteiga próprio para culinária.
6. Transfira a massa crescida para uma superfície de trabalho limpa e corte ao meio com uma faca afiada. Corte cada metade em 8 pedaços iguais, faça bolinhas com cada um e vá colocando na assadeira, previamente preparada, espaçando-as uniformemente. (Uma assadeira fica bem preenchida com 3 fileiras com cinco bolinhas cada, dando um total de 15 pãezinhos.) Cubra com um pano de cozinha e deixe crescer por aproximadamente 30 a 40 minutos. Pode ser que cresçam bastante a ponto de tocarem um no outro, mas não tem problema porque depois de assados podem ser destacados um do outro.
7. Coloque uma prateleira no meio do forno e pré-aqueça a

uma temperatura de 180° a 190° C.

8. Pincele os pães levemente com o ovo batido. Asse até ficarem dourados por aproximadamente 20 a 25 minutos.
9. Sirva imediatamente .

Rendimento: 15 a16 pãezinhos.

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.