



Livro  
De  
Receitas



**Associação Brasileira  
De  
Fibrodisplasia  
Ossificante  
Progressiva**

**Livro elaborado por:**

**Nathália Gomes Mendes**

**Ano:2018**

# DEDICATÓRIA A MARIANNA GOMES



É uma certeza que nasce com todos nós, a de que um dia partiremos desta vida rumo ao desconhecido. É o final inevitável que todos conhecem.

Mas pouco importa quanto sabemos, quanto esperamos e tememos esse adeus definitivo. Pois quando ele bate na porta de forma inesperada e leva uma pessoa que nos é querida, o choque é tremendo, horrível; como agora que minha amiga se foi, sem aviso, sem tempo para preparar o coração.

É terrível dizer adeus, é triste e doloroso, e multiplicado até ao infinito quando esse adeus é eterno. Pois dói muito tomar consciência que jamais voltaremos a encontrar essa pessoa; não neste plano da existência.

Minha querida amiga se foi, partiu para sempre, e junto com a saudade que deixou no coração daqueles que a amam, ficou a sensação de impotência, e um luto carregado de saudade e confusão.

Até sempre, minha amiga, com amor, com saudade...

## Sumário

ALMÔNDEGAS	6
ARROZ DE FORNO	6
BOLO SIMPLES	7
BOLINHO DE CHUVA	7
BOLO GELADO	8
BOLO DE LARANJA	8
BOLO DE FUBÁ CREMOSO	9
BOLO DE IOGURTE	9
BOLO DE LIMÃO	10
CREME DE MILHO	10
CREME DE FRANGO	10
CREME DE ESPINAFRE FÁCIL E DIVINO	11
CREME DE RICOTA	12
CHOCOLATE QUENTE	12
CAPPUCCINO FÁCIL	12
CALDO VERDE	13
CALDINHO DE MANDIOCA	13
CALDO DE ABÓBORA	14
CANJICA PASTOSA	14
DANONINHO CASEIRO	15
DANETE	15
DOCE DE LEITE	15
GELATINA COLORIDA EM CAMADA	16
IOGURTE NATURAL CASEIRO	16
MOUSSE DE MARACUJÁ	17
MOUSSE DE LIMÃO RÁPIDO	17
MOUSSE RÁPIDA DE CHOCOLATE	17
MANJAR DE COCO	18
POLENTA CREMOSA AO MOLHO	18
PASTA DE GRÃO DE BICO	19
PUDIM DE MICRO-ONDAS	19
PURÊ DE MACAXEIRA	20
PURÊ DE INHAME E CHUCHU	20
PURÊ DE MANDIOQUINHA	20
PURÊ DE ERVILHA	21
PURÊ DE CENOURA COM REQUEIJÃO	21
RISOTO DE ALHO PORÓ	22

SOPA DE ABOBRINHA	22
SOPA DE FEIJÃO	23
SOPA DE MANDIOCA	23
SOPA DE CEBOLA	24
SOPA DE ERVILHA	24
SOPA DE ABÓBORA	24
SOPA DE BATATA PARA O INVERNO	25
SOPA DE FUBÁ	25
SOPA DE LENTILHA	26
SABOROSA SOPA DE BRÓCOLIS	26
SOPA CREMOSA DE COUVE EM FLOR COM CARNE	27
SOPA VITAMINADA DE CARNE, FRANGO OU GALINHA	27
SOPA DE LEGUMES BATIDA	28
SOPA DE TOMATE	29
SORVETE FACIL	29

## ALMÔNDEGAS

### INGREDIENTES

- ✓ 1 dente de alho amassado
- ✓ 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- ✓ Sal e orégano a gosto
- ✓ ½ cebola ralada
- ✓ ½ xícara de chá de aveia em flocos
- ✓ 300g de carne moída

### MODO DE PREPARO

Juntos 300g de carne moída, ½ cebola ralada, ½ xícara de chá de aveia em flocos, tomate e tempere com sal e pimenta do reino a gosto

Misture bem

Modele as almôndegas tomando como porções ½ colher sopa

Coloque- as em uma assadeira untada, regue com azeite e deixe até dourar

Retire as almôndegas e enfeite com folhas de alface

Você também pode cozinhá-las, coloque 1 lata de molho de tomate pronto em uma panela com ½ xícara de água.

Cozinhe por aproximadamente 20 minutos com panela tampada é mexendo sempre com cuidado para não desmanchar as bolinhas

Bom apetite

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/8847-almodegas.html>

## ARROZ DE FORNO

### INGREDIENTES

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 colher (sopa) de salsa picada
- ✓ ½ colher (sopa) de óleo
- ✓ 2 xícara de (chá) de arroz cozido
- ✓ 1 colher (sopa) de queijo ralado
- ✓ Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Bata os ovos, tempere com sal e junte a salsa

Aqueça o óleo, junte os ovos batidos e deixe fritar sem parar de mexer

Quando estiverem cozidos, junte o arroz, coloque em uma forma refratária, polvilhe o queijo e leve ao forno, por 15 minutos

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/21547-arroz-de-forno.html>

## BOLO DE AIPIM

### INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de aipim (mandioca)
- ✓ 3 xícaras de chá de açúcar
- ✓ 100g de manteiga
- ✓ 200 ml de leite de coco
- ✓ 1 pacote de coco ralado
- ✓ 1 pitada de sal

- ✓ 1 xícara de chá de leite
- ✓ 3 ovos

### MODO DE PREPARO

Ligue o forno em temperatura média (180º graus)

Descasque o aipim ú

Lave sob água corrente e rale no ralo grosso

Unte uma assadeira retangular (25 x 15 cm): espalhe um pouco de manteiga com um pedaço de papel-toalha para ficar bem uniforme e polvilhe farinha de trigo

Reserve

Em um liquidificador, coloque o aipim, o leite, o leite de coco e a Manteiga

Bata em velocidade média por 1 minuto

Retire o creme do liquidificador e coloque dentro de um recipiente

crescente o açúcar, o coco ralado e o sal

Mexa bem com uma colher

Despeje o creme e leve ao forno pré-aquecido por 90 minutos ou até que a superfície comece a dourar

Retire do forno, espere esfriar e sirva

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/14399-bolo-de-aipim.html>

## BOLO SIMPLES

### INGREDIENTES

- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 4 colheres (sopa) de margarina
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de leite
- ✓ 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve

Misture as gemas, a margarina e o açúcar até obter uma massa homogênea

Acrescente o leite e a farinha de trigo aos poucos, sem parar de bater

Por último, adicione as claras em neve e o fermento

Despeje a massa em uma forma grande de furo central untada e enfarinhada

Asse em forno médio 180ºC, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos ou ao furar o bolo com um garfo, este saia limpo

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/29124-bolo-simples.html>

## BOLINHO DE CHUVA

### INGREDIENTES

- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 1 xícara (chá) de leite
- ✓ 2 e ½ xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 colher (chá) de fermento em pó
- ✓ 3 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar
- ✓ 1 colher (sopa) de canela para polvilhar
- ✓ 1 litro de óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa cremosa e homogênea

Deixe aquecer uma panela com bastante óleo para que os bolinhos possam boiar

Quando o óleo estiver bem quente (180°C), com uma colher, comece a colocar pequenas quantidades de massa, e frite até que dourem por inteiro

Coloque os bolinhos sobre papel absorvente e depois passe-os no açúcar com canela

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/76049-bolinho-de-chuva.html>

## BOLO GELADO

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 copo (americano) de suco de laranja
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### COBERTURA

- ✓ 1 garrafa pequena de leite de coco
- ✓ 1 garrafa de leite (utilize a mesma garrafa do leite de coco como medida)
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 pacote de coco ralado sem açúcar

### MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, bata as claras em neve acrescentando o açúcar aos poucos e bata por 3 minutos

Adicione as gemas, o trigo, o suco e continue batendo até formar uma massa homogênea

Por último, adicione o fermento e bata por mais 40 segundos na menor velocidade da batedeira

Despeje a massa em uma forma média e untada

Asse em forno preaquecido em temperatura média de 180°C por 40 minutos ou até dourar

#### COBERTURA

Em uma tigela, misture o leite de coco, o leite, o leite condensado e reserve

Após 40 minutos, retire o bolo do forno e fure toda a sua superfície com um garfo para facilitar a penetração da cobertura

Com o bolo ainda quente, despeje a cobertura sobre ele e salpique por cima o coco ralado

Leve à geladeira por 3 horas, depois corte o bolo em quadrado do tamanho que preferir e embrulhe com papel alumínio

Conserve na geladeira

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/2313-bolo-gelado.html>

## BOLO DE LARANJA

### INGREDIENTES

- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 1 xícara de suco de laranja ou refrigerante de laranja de boa qualidade
- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 colher de chá de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve, misture as gemas e o açúcar e torne a bater

Depois, misture a farinha e o suco de laranja



Por último acrescente o fermento

Leve ao forno para assar em forma untada e polvilhada por cerca de 40 minutos em 180°C (dependendo do forno)

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/24-bolo-de-laranja.html>

## BOLO DE FUBÁ CREMOSO

### INGREDIENTES

- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ✓ 1 ½ xícara (chá) de fubá
- ✓ 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- ✓ 3 xícaras (chá) de leite
- ✓ Manteiga para untar
- ✓ Fubá para polvilhar

### MODO DE PREPARO

Bata na batedeira manteiga, o leite condensado e os ovos

Junte o queijo parmesão, o fubá, a farinha peneirada com o fermento e, por último, o leite

Bata bem após adição

Unte com manteiga e polvilhe com fubá uma assadeira retangular pequena

Despeje a massa do bolo

Asse em forno quente (200°C), previamente aquecido, durante 25 minutos

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/97-bolo-de-fuba-cremoso.html>

## BOLO DE IOGURTE

### INGREDIENTES

- ✓ 1 pote de iogurte natural
- ✓ ½ copo de óleo
- ✓ 2 copos de açúcar
- ✓ 2 copos de farinha de trigo
- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 colher de fermento

### MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, primeiro os líquidos e ovos por 4 minutos

Acrescentar os outros ingredientes, menos o fermento, bater por 2 ou 3 minutos

Colocar fermento e bater por 30 segundos

Despeje numa forma untada

Assar em temperatura média em forno pré aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até dourar

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/70-bolo-de-iogurte.html>

## BOLO DE LIMÃO

### INGREDIENTES

- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 copo de iogurte natural
- ✓ A mesma medida de óleo de soja

- ✓ 1 caixa de gelatina sabor limão
- ✓ 1 pacote de boi pronto sabor limão
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó

### CREME

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ Suco de 3 limões

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o iogurte e o óleo, depois acrescente os outros ingredientes da massa. Asse em forno médio preaquecido, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

### PARA COBERTURA

Misture o leite condensado com os limões, aguarde 10 minutos e cubra o bolo.

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/704-bolo-de-limao.html>

## CREME DE MILHO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de milho
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de leite
- ✓ 1 colher (sopa) de manteiga
- ✓ 1 cebola média ralada
- ✓ 1 tablete de caldo de legumes
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o milho e o leite e reserve.

Em uma panela, aqueça a manteiga, junte a cebola e refogue um pouco.

Adicione a farinha de trigo e mexa rapidamente.

Deixe dourar e misture o milho batido com leite ao caldo.

Mexa até dissolvê-los completamente e cozinhe por cerca de 10 minutos, até obter uma consistência cremosa.

Acrescente o creme de leite, mexa e desligue o fogo.

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/6662-creme-de-milhoes.html>

## CREME DE FRANGO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 frango
- ✓ 10 colheres de farinha de trigo
- ✓ 1 litro de leite
- ✓ 1 caixa de creme de leite
- ✓ Cheiro Verde
- ✓ Pimentão
- ✓ Alho
- ✓ Cebola
- ✓ Pimenta de cheiro (Pimenta doce)

- ✓ Tomate
- ✓ 1 lata de milho verde
- ✓ 1 lata de Champignon

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango com bastante tempero, tomate, cebola, cheiro verde, pimentão, Pimenta cheiro e o que mais desejar, o frango deve ter aproximadamente um litro de caldo

Depois do frango cozido separe o caldo e reserve

Desfie o frango e reserve

Coloque o caldo do frango no liquidificador, acrescente mais tempero, bata e coloque no fogo

Passa no liquidificador o leite com as 10 colheres de farinha de trigo e a metade do creme de leite, misture com o caldo da galinha mexendo sem parar

Depois que engrossar acrescente o frango desfiado, o milho, o champignon o restante do creme de leite e uma pitada de sal sempre mexendo

Misture e sirva acompanhando de um arroz branco

Se desejar pode substituir o milho por ervilha e opcional

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/3872-creme-de-frango.html>

## CREME DE ESPINAFRE FÁCIL E DIVINO

### INGREDIENTES

- ✓ ½ maço de espinafre lavado
- ✓ 1 colher sopa de margarina
- ✓ 1 cebola pequena picada
- ✓ Alho a gosto
- ✓ 2 colheres (sopa)de maisena
- ✓ ½ litro de leite
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 100g de parmesão ralado

### MODO DE PREPARO

Afervente as folhas de espinafre em água e sal, por aproximadamente 4 minutos. Escorra, esprema e pique-as em uma panela,

Aqueça a margarina, refogue a cebola e o alho , junte com o espinafre.

Acrescente a maisena diluída no leite, mexa até engrossar. Desligue o fogo, misture o creme de leite e o queijo ralado.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/75560-creme-de-espinafre-facil-e-DIVINO.html>

## CREME DE RICOTA

### INGREDIENTES

- ✓ 150 ml de leite desnatado
- ✓ 1 ricota fresca(aproximadamente 300g)
- ✓ 1 colher de sopa de margarina light
- ✓ Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Esquente o leite no fogão até quase ferver, quando criar aquelas bolinhas na lateral da panela

Misture com a margarina e mexa até derreter

Em um pronto fundo pique a ricota e depois esmague-a com um garfo

Junte o leite e misture bem

Agora é só guardar na geladeira e consumir em até 5 dias

<http://www.google.com.br/amp/amo.tudogostoso.com.br/receita/174413-creme-de-ricota.html>

## CHOCOLATE QUENTE

### INGREDIENTES

- ✓ 2 xícaras (chá) de leite
- ✓ 1 colher (sopa) de amido de milho
- ✓ 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ✓ 4 colheres (sopa) de açúcar
- ✓ 1 canela em pau
- ✓ 1 caixinha de creme de leite

### MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o leite, o amido de milho, o chocolate em pó e o açúcar  
Despeja a mistura em uma panela com a canela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver  
Desligue, adicione o creme de leite e mexa bem até obter uma mistura homogênea  
Retire a canela e sirva quente

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/130871-chocolate-quente-cremoso.html>

## CAPPUCCINO FÁCIL

### INGREDIENTES

- ✓ 400g de leite em pó integral
- ✓ 230g de açúcar
- ✓ 50g de café solúvel
- ✓ 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ✓ 1 colher (sopa) bicarbonato de sódio
- ✓ 1 colher (chá) de canela em pó

### MODO DE PREPARO

#### MONTAGEM

Misture no liquidificador o leite em pó e o café solúvel (para triturar o café)  
Coloque a mistura em um recipiente com tampa e acrescente os outros ingredientes  
Agite vigorosamente o recipiente até que a mistura esteja homogênea

#### PREPARO

Ferva 180ml de água  
Coloque a água em um copo alto (vai dobrar de volume)  
Acrescente 3 colheres (sopa) bem cheias de capuccino e misture bem até ficar cremoso  
Pronto  
A dica é colocar por cima chantilly e cobertura de chocolate

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/756-cappuccino-facil.html>

## CALDO VERDE

### INGREDIENTES

- ✓ 4 batatas médias
- ✓ 1 tablete de caldo de galinha
- ✓ 1 colher (sopa) de óleo
- ✓ 1 colher (sopa) rasa de sal ou a gosto

- ✓ 5 xícaras (chá) de água
- ✓ 1 xícara (chá) de couve manteiga cortada em tiras
- ✓ 1 linguiça calabresa defumada cortada em rodelas

### MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, coloque a batata, caldo de galinha, óleo, água e sal  
Cozinhe por cerca de 10 minutos, começa a contar o tempo depois que a panela começa a chiar, até a batata desmanchar

Em seguida, bata tudo no liquidificador

Acrescente as rodelas de calabresa e ferva

Desligue o fogo e adicione a couve manteiga

Na hora de servir, coloque um fio de azeite ou croutons

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/9031-caldo-verde.html>

## CALDINHO DE MANDIOCA

### INGREDIENTES

- ✓ 2 kg de mandioca amarela
- ✓ 2 calabresa grandes picadas em quadradinhos
- ✓ 2 pedaços grandes de bacon picados em quadradinhos
- ✓ 3 alhos grandes triturado ou bem picados
- ✓ 1 cebola grandes triturada ou bem picada
- ✓ 3 tomates sem sementes picados
- ✓ Cebolinha (a gosto)
- ✓ 1 pacote de tempero pronto
- ✓ 3 caldos de costela

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca

Acrescente no cozimento 2 tablete de caldo de costela

Dê uma pré-fritada na calabresa junto com o bacon com um pouco de óleo

Acrescente junto a ela a cebola e termine de fritar

Acrescente o alho e mais 1 caldo de costela

Bata no liquidificador a mandioca junto com a água que cozinhou

Junte a mistura com a fritura no fogo baixo sempre mexendo para que não grude no fundo da panela

Acrescente o tomate e a cebolinha (a gosto)

Aos poucos os temperos, sempre experimentando para ver se está bom de sal

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/71030-caldinho-de-mandioca.html>

## CALDO DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- ✓ 1 abóbora cabotia (sem casca e sementes)
- ✓ 3 litros de água
- ✓ 1 cebola pequena picada
- ✓ 1 alho-poró picado
- ✓ Tomilho a gosto
- ✓ Alecrim a gosto
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1 pitada de pimenta do reino moída

## MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque 1 abóbora cabotiá em cubos ( sem casca e sementes), 3 litro de água, 1 cebola pequena picada, 1 alho-poró picado e deixe cozinhar até que abóbora fique bem macia( 15 minutos) . Tempere com tomilho e o alecrim a gosto.

Desligue o fogo e transfira para um processador ou liquidificador e bata. Voltei o caldo batido para a panela em fogo médio, tempere com 1 pitada de sal e 1 pitada de pimenta do reino moída até obter um caldo saia consistente. Sirva em seguida

<http://show.globo.com/receitas-gshows/receita/caldo-de-abobora-6c047055-deae-4570-8c9b-a79710ef93f2.html>

## CANJICA PASTOSA

### INGREDIENTES

- ✓ 250grs de canjica branca
- ✓ 700ml de leite
- ✓ 1 lata e ½ de leite condensado
- ✓ Canela a gosto

### MODO DE PREPARO

Escolha e lave a canjica. Cozinhe a canjica na panela de pressão, colocando água para cozimento cerca de 3 dedos acima da canjica (normalmente eu acabo não deixando de molho, você pode deixá-las se preferir). Se não deixou de molho, cozinhe por 30 minutos. Verifique se a canjica ficou bem macia(e necessário que ela fique bem macia para triturar melhor).

Após cozinhar, retire a água do cozimento, deixando uma quantidade mínima da água ainda na panela. Adicione o leite, os cravos e a canela em pó a gosto e coloque para ferver sem fechar a panela. Deixe por uns 15 minutos em fogo baixo. Adicione o leite condensado, misture e desligue o fogo. Após amornar, retire os cravos e fritura tudo no liquidificador ou mixer para chegar a consistência desejada.

### Obs. Importante

1. A quantidade de caldo adicionado aos grãos da canjica na hora de triturar ( já pronta) é que vai definir a consistência. Para um pastoso fino e necessário adicionar aos poucos o caldo para que não fique um líquido espessado.
2. A canjica necessita ser bastante triturada para ficar homogênea. Não podem ficar gruminhos no creme da canjica. Se necessário, pode-se passar por uma peneira.

<http://fonocozinhando.com/receitas/canjica-pastosa/>

## DANONINHO CASEIRO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 2 caixas de creme de leite
- ✓ 200g de iogurte natural
- ✓ 1 pacote de suco em pó, sabor morango

### MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa Dispense a mistura em um recipiente e leve a geladeira até que esteja firme

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/19728-danoninho-caseiro.html>

## DANETE

Está receita fica igualzinho ao danete que compramos! E rende bem!!!

### INGREDIENTES

- ✓ 1 gema
- ✓ 6 colheres de maisena
- ✓ 6 colheres de chocolate em pó
- ✓ 1 litro de leite
- ✓ 1 colher de manteiga
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 2 colheres de baunilha

### MODO DE PREPARO

Leve ao fogo tudo, exceto o creme de leite e a baunilha, tirar do fogo e juntar as 2 colheres de baunilha. Deixar esfriar, pôr na batedeira, juntar 1 lata de creme de leite com soro gelado. Bater bem. Pôr na geladeira.

<http://fonocozinhando.com/receita/danete>

## DOCE DE LEITE

### INGREDIENTES

- ✓ 2 litro de leite
- ✓ 4 xícaras de açúcar

### MODO DE PREPARO

Coloque o leite e o açúcar em uma panela grande de fundo largo

Leve ao fogo médio, mexendo sempre com uma colher de pau, até obter fervura (cerca de 15 minutos)

Diminua o fogo e continue mexendo até obter um doce marrom claro de consistência cremosa (cerca de 45 minutos)

Passa o doce para um refratário, deixe esfriar bem e sirva colheradas em pratos de sobremesa com fatias de queijo branco

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/4865-doce-de-leite-caseiro.html>

## GELATINA COLORIDA EM CAMADA

### INGREDIENTES

- ✓ 1 caixa de gelatina sabor uva Dr. Oetker
- ✓ 1 caixa de gelatina sabor tutti-frutti Dr. Oetker
- ✓ 1 caixa de gelatina sabor abacaxi Dr. Oetker
- ✓ 1 caixa de gelatina sabor limão Dr. Oetker
- ✓ 1 caixa de gelatina sabor maracujá Dr. Oetker
- ✓ 1 caixa de gelatina sabor morango Dr. Oetker
- ✓ 900ml de água quente
- ✓ 900ml de água gelada
- ✓ 1 e ½ latas de leite condensado
- ✓ 1 vidro de leite de coco

- ✓ (200ml) óleo para untar

## MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina de uva em 150ml de água quente misture 150ml de água gelada

Despeje metade (150ml) em uma forma decorada com buraco no meio(forma de pudim para micro-ondas e ideal), untada com óleo.

Leve para o congelador por 10 minutos, ou até endurecer um pouco,

Misture na outra parte(150ml) 6 colheres (sopa) de leite condensado e 4 colheres(sopa) de leite de coco.

Coloque por cima da outra com cuidado pela paredes da fôrma, leve para endurecer novamente um pouco no congelador, por cerca de 15 minutos.

Repita o mesmo processo com as outras gelatina, na ordem de sabores( para dar contraste das cores) terminado cubra com papel filme leve a geladeira por 6 horas.

Desenforme e sirva

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/75879-gelatina-colorida-em-camadas.html>

## IOGURTE NATURAL CASEIRO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 copo de iogurte natural integral qualquer marca
- ✓ 2 potes de vidros de maionese 500g com tampa
- ✓ 1 litro de leite longa vida integral
- ✓ Mel de abelhas

### MODO DE PREPARO

Esterilize os vidros antes do primeiro uso com água quente, após a esterilização coloque nos vidros a metade do corpo de iogurte natural metade em um pote e metade no outro

Complete os potes com o leite longa vida enchendo até o nível atingir a rosca do vidro

Não encha o vidro até a boca porque o volume aumenta com a fermentação do leite

Mexa com uma colher bem limpa e depois tampe os potes, após isso deixe descansar por 18 a 24 horas dependendo do clima local fora da geladeira coberto com um pano para conservar temperatura

Após as horas necessárias veja se está mais consistente e coloque os potes na geladeira, quando estiver gelado sirva com mel se misture bem

Não misture o mel dentro do pote, pois pode utilizar esse mesmo iogurte pronto para fazer outros com a mesma quantidade do primeiro bastam adicionar leite quando estiver com cerca de dois dedos do nível do iogurte no vidro

Pronto, faça iogurte para vocês e sua família, vocês vão gostar

Rende cerca de 800g separando o iogurte para fazer outro

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/12543-iogurte-natural-caseiro.html>

## MOUSSE DE MARACUJÁ

### INGREDIENTES

- ✓ 1 lata leite condensado
- ✓ 1 lata de suco de maracujá, medida pela lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite sem soro

### MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o creme de leite, o leite condensado e o suco concentrado de maracujá



Em uma tigela, despeje a mistura e leve a geladeira por, no mínimo 4 horas.

<http://m.tudogostodo.com.br/receita/1599-mousse-de-maracujá.html>

## MOUSSE DE LIMÃO RÁPIDO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ ½ copo(americano) de suco puro de limão
- ✓ Bis de limão

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite condensado e o creme de leite por 3 minutos

Acrescente aos poucos o suco de limão e continue batendo

Despeje o mousse em um refratário e leve a geladeira

Na hora de servir, triture o bis e coloque por cima do mousse para decorar

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/155693-mousse-de-limao-rápido.html>

## MOUSSE RÁPIDA DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- ✓ 1 Barra de chocolate meio amargo
- ✓ 1 pacote de gelatina sem sabor
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 1 medida da lata de água quente (para dissolver a gelatina)

### MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate com o creme de leite em uma panela e junte ao leite condensado e a gelatina dissolvida na água quente

Bata tudo no liquidificador

Coloque em um prato e reserve até que esfrie

Guarde na geladeira para endurecer em torno de 2 a 3 horas

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/741-mousse-rápida-de-chocolate.html>

## MANJAR DE COCO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de leite
- ✓ 1 vidro pequeno de leite de coco
- ✓ 100g de coco ralado seco sem açúcar
- ✓ 6 colheres(sopa) amido de milho
- ✓ 8 colheres(sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARO

Coloque o leite, o açúcar, o leite de coco e o coco ralado em uma panela misture bem

Leve ao fogo e junte o amido de milho dissolvido em um copo de leite

Mexa sempre até engrossar, aguarde mais um minuto

Despeje em uma forma decorada, untada com óleo ou simplesmente molhada

Deixe esfriar e leve a geladeira por 2 horas

Sirva c calda de ameixa ou calda de morangos

## POLENTA CREMOSA AO MOLHO

### INGREDIENTES

- ✓ 2 dente de alho
- ✓ 1 litro de água
- ✓ 1 folha de louro
- ✓ 1 envelope de caldo de carne
- ✓ 1 colher(sopa) de cebola picada
- ✓ 50g de manteiga com sal
- ✓ 2 xícara (chá) de fubá
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 1 caixa de creme de leite
- ✓ Noz-moscada a gosto

### MOLHO:

- ✓ 2 colheres(sopa) de azeite
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 3 dentes de alho amassado
- ✓ 300g de carne moída
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 300ml de molho de tomate
- ✓ Queijo ralado para polvilhar
- ✓ Tomilho, orégano, salsa e pimenta do reino branca moída

### MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue o alho e a cebola junto com a manteiga, acrescente a água, folha de louro, caldo de carne, sal e noz-moscada

Deixe ferver

Após levantar fervura acrescente o fubá dissolvido em um pouco de água para não empelotar, mexa

Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 20 a 25 minutos

Desligue e retire a folha de louro

Agregue o creme de leite

Coloque em um refratário e regue com o molho

Com a ponta de uma faca espete a polenta para o molho penetrar (opcional)

Polvilhe com o queijo ralado

Leve ao fogo para derreter o queijo

### MOLHO

Em uma panela aqueça o azeite refogue o alho e a cebola.

Frite a carne moída e coloque o tomilho, orégano, salsa e pimenta do reino branca moída

Adicione o molho de tomate e o sal

Cozinhe por alguns minutos até o molho criar consistência (não ficar aguado)

<https://www.google.com.br/amp/amp.tudogostoso.com.br/receita/63992-polenta-cremosa-ao-molho.html>

## PASTA DE GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 xícara de grão de bico cozido
- ✓ Água do cozimento
- ✓ Tempero a gosto( salsinha, orégano, cebolinha,cebola...)

- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1 colher (sopa) de azeite

### MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador o grão de bico, os temperos, o sal, o azeite, ligue e vá colocando aos poucos a água do cozimento

Desligue, mexa e ligue novamente, até obter a textura desejada.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/184660-pasta-de-grao-de-bico.html>

## PUDIM DE MICRO-ONDAS

### INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de condensado
- ✓ 1 e ½ lata de leite comum
- ✓ 4 ovos

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes do pudim manualmente

Para a calda, coloque o açúcar e a água em um refratário de anel, misture levemente e leve ao forno micro-ondas por cerca de 5 minutos na potência alta, até dourar

Misture bem

Caso você deseje uma calda mais escura, acrescente mais 1 minutos ou de acordo com seu gosto

Coloque sobre a calda o restante dos ingredientes do pudim (já misturados), e leve ao forno de micro-ondas novamente por 8 a 10 minutos em potência alta.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/297-pudim-de-micro-ondas.html>

## PURÊ DE MACAXEIRA

### INGREDIENTES

- ✓ .1 kg de macaxeira
- ✓ .1 lata de creme de leite
- ✓ .1 cebola ralada
- ✓ .2 colheres de sopa de margarina
- ✓ .1 xícara de chá de queijo parmesão ou outro de sua preferência
- ✓ . Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe e rale a macaxeira

Misture os ingredientes com a macaxeira

Leve ao fogo para cozinhar mexendo bem por 15 minutos.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/124846-pure-de-macaxeira.html>

## PURÊ DE INHAME E CHUCHU

### INGREDIENTES

- ✓ 1 inhame médio
- ✓ ¼ de um chuchu médio
- ✓ Leite desnatado ( ½ copo americano ou até dar o ponto do purê)
- ✓ ½ colher de sobremesa de margarina light
- ✓ ½ dente de alho
- ✓ Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhar os legumes descascando, lavados e cortado em cubos médios em água e sal

Após cozidos amasse-os e reserve

Em uma panela derreta a margarina e doure o alho, após dourado acrescente os legumes já amassado, deixe por 5 minutos fogo baixo

Deixe esfriar e só servir.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/89534-pure-de-inhame-e-chuchu.html>

## PURÊ DE MANDIOQUINHA

### INGREDIENTES

- ✓ 800 gr de mandioquinha cozidas
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de leite
- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ Sal a gosto
- ✓ ½ lata de creme de leite light
- ✓ Salsinha picada a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as mandioquinha descascadas.

Esprema no espremedor de batatas.

Leve ao fogo com a manteiga e o leite , mexendo sempre até atingir o pronto.

Junte o creme de leite e desligue o fogo, mexendo para homogeneizar.

Servi salpicada com a salsinha picada.

<http://m.cybercook.com.br/pure-de-mandioquinha-r-16-8529.html>

## PURÊ DE ERVILHA

### INGREDIENTES

- ✓ 2 xícaras de ervilha seca
- ✓ 4 copos de água(para cozimento)
- ✓ Sal e tempero a gosto
- ✓ 2 colheres de margarina
- ✓ 1 xícara de creme de leite ( sem soro).

### MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão adicione a água, a ervilha, sal e tempero a gosto, deixe cozinhar por 30 minutos

Deixe esfriar e bata no liquidificador, reserve

Em uma panela derrete a margarina, adicione a ervilha, com uma colher mexa por 5 minutos

Tire do fogo e acrescente o creme de leite.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/56354-pure-de-ervilha.html>

## PURÊ DE CENOURA COM REQUEIJÃO

### INGREDIENTES

- ✓ 3 cenouras médias
- ✓ 3 xícaras de água( para ferver a cenoura)
- ✓ ½ copo de requeijão cremoso(usei Danúbio light)
- ✓ 2 talos de salsinha
- ✓ ½ cebola

- ✓ Sal a gosto( usei um tempero)
- ✓ Pimenta do reino a gosto
- ✓ Noz moscada ralada na hora, a gosto

## MODO DE PREPARO

Primeiramente, vamos lavar as cenoura e descascá-las. Em seguidas, cortamos em rodela (acaba cozinhando mais rápido).

Em uma panela média, vamos cozinhar as cenouras na água. Costumo colocar temperinhos nesse momento como a salsinha e um sal temperado que tenho aqui em casa. Coloco também ½ cebola cortada grosseiramente (os nacos da cebola vão dar um gostinho especial ao caldo, deixando o purê mais gostoso).

Com a cenoura cozinha, vamos processá-las. Se você gostar de pedacinhos, não precisa “bater” tanto. Eu gosto de purê bem lisinho então passo a cenoura no processador de 3 a 5 minutos. Pra ajudar a processar a cenoura, coloco uma concha do caldo da cenoura(aqui fica a gosto do freguês, viu?). Feito isso, levo a cenoura pra panela do cozimento, sem o caldo.

Misture a cenoura o requeijão. Ele dará toda a cremosidade necessária para o purê. Nesse momento, acrescento a Pimenta pimenta do reino, noz moscada ralada na hora e corrijo o sal..

<http://gordelicias.biz/index.php/2014/01/29/pure-de-cenoura/>

## RISOTO DE ALHO PORÓ

### INGREDIENTES

- ✓ 2 colheres (sopa) de cebola picada
- ✓ 1 colher (sopa) de azeite
- ✓ 30ml de vinho branco
- ✓ 1 xícara (chá) de arroz arbório
- ✓ 3 xícaras (chá) de caldo de legumes quente
- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga gelada
- ✓ 1 xícara (chá) de parmesão ralado grosso
- ✓ Quando baste de sal
- ✓ Pimenta do reino a gosto
- ✓ Manteiga para refogar
- ✓ 50g de alho poró em rodela

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola picada no azeite e manteiga

Quando estiver translúcida, para que os grãos possam absorver toda gordura

Acrescente vinho branco e refogue mais um pouco

Despeje então, 1/3 do caldo reservado, abaixe o fogo e deixe cozinhar em panela sem tampa

Quando estiver quase seco, acrescente a metade do caldo restante

Mexa algumas vezes, para não pegar no fundo da panela

Acerte o sal e acrescente a pimenta do reino

Quando estiver quase seco novamente, acrescento o restante do caldo e mexa um pouco mais.

Quando finalmente estiver quase seco novamente, retire a panela do fogo e do calor, acrescente a manteiga gelada, o alho poró em rodela e refogar num pouco de manteiga e azeite, e o parmesão fresco

Mexa vigorosamente, tomando apenas o cuidado de não quebrar os grãos

Sirva imediatamente

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/146530-risoto-de-alho-poró.html>

## SOPA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- ✓ ½ colher (sopa) de azeite
- ✓ 1 cebola ralada
- ✓ 1 dente de alho amassado
- ✓ 2 abobrinhas raladas
- ✓ 1 envelope de sopa de galinha com fidelini maggi
- ✓ 1 xícara(chá) de queijo branco em cubinhos

## MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela e doure a cebola e o alho

Adicione a abobrinha e deixe refogar

Junte um litro de água fria e cozinhe em fogo baixo até levantar fervura

Acrescente conteúdo do envelope de sopa Maggi, mexa até ferver e deixe cozinhar por mais 5 minutos

Distribua os cubos de queijo no momento de servir

## Informações adicionais

Dica

Raspe ligeiramente a casca da abobrinha para que não fique com sabor amargo. No mercado, você pode encontrar duas variedades de abobrinha: a italiana, que é alongada, e a brasileira, que é maior e tem formato irregular. A variedade da abobrinha não interfere no preparo desta receita

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/115826-sopa-de-abobrinha.html>

## SOPA DE FEIJÃO

### INGREDIENTES

- ✓ 3 xícaras de feijão cozido e temperado(pode ser sobra de feijão)
- ✓ 1 batata médio cortada em cubinhos
- ✓ 3 xícaras de água
- ✓ 2 tomates picados (com pele e semente)
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

Bater o feijão, a água e o tomate no liquidificador

Colocar o feijão batida e a batata em uma panela e cozinhar, até amaciar a batata

Se ficar muito grosso, acrescentar mais água

Provar e acertar o sal, se necessário

Salpicar com pimenta do reino a gosto, e servir

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/247-sopa-de-feijao.html>

## SOPA DE MANDIOCA

### INGREDIENTES

- ✓ ½ kg de mandioca
- ✓ 2 colheres(sopa) de manteiga ou margarina
- ✓ 2 colheres (sopa) de cebola picadinha
- ✓ 2 tomates grandes, sem pele, picados
- ✓ 8 xícaras de água
- ✓ 4 cubinho de caldo de galinha
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto
- ✓ 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha verde picada

## MODO DE PREPARO

Descasque a mandioca e corte em pedaços

Coloque 1 colher(sopa) de manteiga numa panela e leve ao fogo médio

Adicione a cebola, o tomate e a cebolinha verde e cozinhe durante 10 minutos

Acrescente a água e os cubinhos de caldo de galinha, tampe e cozinhe em fogo baixo até que a mandioca fique macia

Bata tudo no liquidificador

Tempere com sal e pimenta do reino a gosto

Cozinhe em fogo baixo, sem tampa, até que engrosse

Adicione a colher(sopa) de manteiga restante, a salsinha e sirva a seguir

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/7187-sopa-de-mandioca.html>

## SOPA DE CEBOLA

### INGREDIENTES

- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 tablete de caldo de carne
- ✓ 1 colher de farinha de trigo
- ✓ ½ lata de creme de leite sem soro
- ✓ 2 batatas pré-cozidas picadas
- ✓ 2 colheres de manteiga
- ✓ 4 xícaras de fervente
- ✓ 400g de cebola fatiada
- ✓ Sal
- ✓ Pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

Refogar na manteiga o alho, a cebola e as batatas

Dissolver em 2 colheres de água fria o caldo de carne, sal, pimenta e farinha de trigo

Juntar tudo mais a água fervente e cozinhar por 20 minutos

Desligue o fogo e acrescente o creme de leite

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo

Antes de servir, polvilhe com salsa e queijo

Bom apetite

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/7187-sopa-de-cebola.html>

## SOPA DE ERVILHA

### INGREDIENTES

- ✓ Ervilha
- ✓ Calabresa
- ✓ Bacon (pode ser caldo)

### MODO DE PREPARO

Coloque a ervilha ( ½ pacote) na panela de pressão

Deixe cozinhar por 30 minutos

Depois frite a calabresa com bacon e coloque para cozinhar juntamente com a ervilha

Deixa cozinhar até a ervilha virar um caldo

Depois é só saborear

## SOPA DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- ✓ 250g de abóbora moranga
- ✓ 3 dentes de alho
- ✓ ½ cebola cortada em cubinhos
- ✓ Fio de óleo
- ✓ 2 cubinho de tempero tok caseiro da Knorr, sabor natural
- ✓ Urucum/colorau
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Cebolinha verde picado( opcional)

### MODO DE PREPARO

Descasque a abóbora, corte-a em cubos

Em uma panela de pressão coloque o óleo, junte os alhos amassados e a cebola em cubinhos e deixa dourar, acrescente uma pitada de urucum os cubinhos de tempero e refogue a abóbora

Ponha aproximadamente 750ml de água, feche a panela e deixar cozinhar por 20 minutos

Desligue fogo, bata o conteúdo com no liquidificador até obter um creme homogêneo

Volte este creme ao fogo por mais 5 minutos, se ficar muito grosso acrescente um pouco de água e corrija o sal

Sirva, salpicando a cebolinha, acompanhada de torradas

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/10503-sopa-de-abobora.html>

## SOPA DE BATATA PARA O INVERNO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 batata
- ✓ 1 cebola
- ✓ ½ de alho poró
- ✓ 1 caldo de legumes Knorr
- ✓ Óleo a gosto
- ✓ Água a gosto
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

Pique a cebola, a batata e o alho poró em pedacinhos

Aqueça o óleo e coloque a cebola, misture, incorpore o alho poró e cozinhe até ficar transparente

Acrescente a batata e coloque o tablete de legumes

Acrescente água e cozinhe em fogo baixo até ferver, destampe e deixe a batata cozinhar

Retire do fogo e processe até obter uma textura uniforme

Se ficar grossa, acrescente mais um pouco de caldo ou água para diluir a preparação

Tempere com sal e pimenta do reino a seu gosto e sirva com um pouco de cebolinha de azeite de oliva

<http://www.tudogostoso.co.br/receita/89405-sopa-de-batata-para-o-inverno.html>

## SOPA DE FUBÁ

### INGREDIENTES



- ✓ 1 copo de fubá
- ✓ 1 litro de água
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 4 ovos
- ✓ 3 folhas de couve
- ✓ Temperos a gosto
- ✓ Azeite suficiente para fritura do alho

### MODO DE PREPARO

Frite o alho em azeite em uma panela alta, reserve

Misture o fubá com um pouco da água até formar uma pasta para não empelotar

Depois, junte está pasta ao alho já frito ligue o fogo e vá colocando o restante da água

Coloque temperos a gosto(pode ser caldo de carne que fica uma delícia)

Mexa bem e deixe cozinhar em fogo alto, quando começar a fazer bolhas coloque os ovos espalhados na panela, baixe o fogo e aguarde mais uns 5 minutos até que a gema cozinhe

Retire do fogo, resque a folhas de couve irregularmente jogue na sopa

Sirva bem quente, não há inverno que resista

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/6609-sopa-de-fubá.html>

## SOPA DE LENTILHA

### INGREDIENTES

- ✓ 1 pacote de lentilha
- ✓ 1 perninha de linguiça verde
- ✓ 1 sopa pronta, preferencialmente de galinha com fidelini
- ✓ 4 batatas cortada em quadradinhos
- ✓ 1 cenoura cortada em quadradinhos
- ✓ 1 cebola cortada em quatro partes

### MODO DE PREPARO

Cozinhar a lentilha, a batata e a cenoura em uma panela com água

Bata no liquidificador a cebola com um pouco de água e reserve

Corte a linguiça e frite em uma frigideira com um pouquinho de óleo e reserve

Quando a lentilha estiver cozida, acrescente a cebola batida e a linguiça

Deixe ferver para que pegue o gosto

Acrescente a sopa pronta, mexendo cuidadosamente para que a mesma não grude no fundo da panela

<http://tudogostoso.com.br/receite/22699-sopa-de-lentilha.html>

## SABOROSA SOPA DE BRÓCOLIS

### INGREDIENTES

- ✓ 2 colheres de sopa de azeite virgem extra (também pode ser usado óleo de coco ou de abacate)
- ✓ 1 cebola média finamente picada
- ✓ 2 talos médios de aipo finamente picados
- ✓ 2 batatas médias descascadas e em cubos
- ✓ 4 xícaras de brócolis frescos, incluindo as hastes (não se esqueça de reservar os floretes após cozinhar no vapor).

- ✓ 2 e ½ xícaras de caldo de galinha (ou vegetal)
- ✓ 1 xícara de leite de amêndoas sem açúcar ou leite de coco (opcional). Caso opte por não usar leite, aumente a quantidade de caldo de galinha ou legumes para 3 e ½ xícaras. Sal e pimenta preta moída na hora
- ✓ ¼ de xícara de queijo feta (opcional).

<http://www.tudoporemail.com.br/content.aspx?emailid=9308>

## SOPA CREMOSA DE COUVE EM FLOR COM CARNE

### INGREDIENTES

- ✓ 300 g de couve em flor
- ✓ 300 g de batata inglesa
- ✓ 300 g de carne moída de sua preferência
- ✓ 2 dentes de alho amassados/picados
- ✓ 1 colher (sopa) cebola picada
- ✓ 1 colher (sopa) de margarina/manteiga
- ✓ 3 xícaras de água filtrada
- ✓ 1/2 xícara de leite
- ✓ 1 lata de milho verde
- ✓ 1 caixa de creme de leite (200 g)
- ✓ sal sempre a gosto (cuidado)
- ✓ cebolinha, salsa e condimentos (coentro em pó, noz-moscada, pimenta-do-reino... usei uma pitada de coentro em pó).

### MODO DE PREPARO

Cozinhe por aproximadamente 20 minutos a couve em flor com as 3 xícaras de água

Após, bata no liquidificador com 2 xícaras do próprio caldo do cozimento e reserve.

Ao mesmo tempo, em uma panela de pressão cozinhe as batatas, após, bata no liquidificador com o leite e reserve

Em uma panela maior, refogue a cebola na manteiga até dourar, acrescente o alho amassado e frite mais um pouco

Acrescente a carne e vá mexendo até ela liberar o próprio caldo (quem precisa de caldo pronto).

Quando a carne estiver toda pré-cozida (marrom), acrescente a mistura de couve em flor, o milho verde e cozinhe por 10 minutos

Agora, adicione a mistura da batata, deixe cozinhar até começar a formar bolhas, desligue.

Disponha o creme de leite, os condimentos e misture

Agora vem o sal: se você for acrescentando no decorrer da receita, corre o risco de você errar a mão; use sal a gosto, lembrando sempre da recomendação diária de sódio.

Ligue o fogo, aqueça mais um pouco a sopa, misture cebolinha e salsa.

<http://m.tudogostoso.com.br/receita/190998-sopa-cremosa-de-couve-em-flor-com-carne.html>

## SOPA VITAMINADA DE CARNE, FRANGO OU GALINHA

### INGREDIENTES

#### CALDO:

- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cebola
- ✓ 1 pimentão
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 pimenta de cheiro
- ✓ 3 punhados de 3 macarrão cozido ou arroz (um pouco mais)

- ✓ Sal e pimenta a gosto
- ✓ Tempero completo (líquido)
- ✓ Alho
- ✓ 1 colher de sobremesa de colorau
- ✓ 1 litro e 1/2 de água
- ✓ E se preferir mais algum tempero do seu gosto

### PARA COLOCAR NO CALDO:

- ✓ 1 batata picada
- ✓ 1/2 chuchu picado
- ✓ 1 cenoura picada
- ✓ 1 beterraba picada
- ✓ Coentro ou Salsinha
- ✓ Macarrão cozido ou cru
- ✓ Carne, frango ou galinha
- ✓ E mais alguma outra coisa se preferir.

### MODO DE PREPARO:

Cozinhe a carne, frango ou galinha do seu modo e reserve

Bata todos ingredientes do caldo no liquidificador até não aparecer mais nenhum pedacinho, até ficar bem homogêneo

Coloque em uma panela o caldo, a batata, o chuchu, a cenoura, a beterraba, o macarrão (se tiver cru, se cozido coloque só no final)

Leve a panela ao fogão, em temperatura média

Quando os legumes já estiverem cozidos e o caldo com a aparência bonita e corado coloque a carne, frango ou galinha e o macarrão se cozinhou antes

Apague o fogo e coloque a salsinha ou o coentro e sirva

### INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Obs.: Durante o cozimento mexa bem para não grudar no fundo da panela Se durante o cozimento sentir a sopa um pouco grossa demais, acrescente mais água, sempre mexendo

<http://www.tudogostoso.com.br/receita/97935-sopa-vitaminada-de-carne-frango-ou-galinha.html>

## SOPA DE LEGUMES BATIDA

### INGREDIENTES

- ✓ 3 cenouras
- ✓ 1 kg batata
- ✓ ½ kg mandioquinha
- ✓ ½ kg vagem
- ✓ ½ kg acém
- ✓ 1 beterraba
- ✓ óleo, Alho, cebola e sal a gosto.

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a carne e em outra panela os legumes. Junte os legumes e a água da carne no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.

Despeje tudo em uma panela grande e junte os pedaços de carne e leve ao fogo ate esquentar.

<http://gshow.globo.com/receitas-gshow/receita/sopa-de-legumes-batida-4e3adde60f63082d210000c0.html> acesso: 05 de Julho de 2017.

## SOPA DE TOMATE

### INGREDIENTES

- ✓ 2 cebolas
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 l de suco de tomate ou polpa
- ✓ 3 colheres de extrato de tomate
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ Ramos de salsinha ou manjeriço para decorar
- ✓ Molho de inglês
- ✓ Pimenta do reino e cominho a gosto.

### MODO DE PREPARO

Fritar as cebolas picadas e o alho no azeite

Colocar o suco de tomate e o restante dos temperos

Deixe apurar.

<https://www.google.com.br/amp/amp.tudogostoso.com.br/receita/42018-sopa-de-tomate.html>

## SORVETE FACIL

### INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 1 gelatina (qualquer sabor)

### MODO DE PREPARO

Faça a gelatina normalmente e não leve a geladeira.

Depois de pronta, ainda quente, coloque no liquidificador junto com o leite condensado e o creme de leite.

Bata bem

Depois leve ao congelador em um refratário tampado para não formar blocos de gelo.

Depois de congelado, retire do congelador e bata na batedeira para ficar cremoso.

Volte para o congelador,

Está pronto, um sorvete fácil, prático e gostoso.

<https://www.google.com.br/amp/amp.tudogostoso.com.br/receita/4730-sorvete-facil.html>