

*Receitas
para
Festas Juninas*



Ebook

Festas Juninas

Expediente

Editor - Ricardo Assumpção
Organização - Nádia Bernardelli
Correção - Diana Locatelli
Diagramação - Lance Comunicação

Colaboradores

Ajinomoto
SupraSoy
Tal e Qual
Yoki
SESI-SP
ABICAB

Mundo Verde
Selmi alimentos
Cyber Diet

Jean et Marie Atelier de doces
Mamma Mia Delivery
Blog Temperos e Especiarias
Blog Casa da Mamma
Chef Marcos Barbosa
Chef Stela Morato
Restaurante Viena

Portal: www.gastrovia.com.br
Blog : www.gastrovia.blogspot.com
facebook: Gastrovia Turismo e
Gastronomia
twitter: @gastrovia
contato@gastrovia.com.br
19 - 3834 4050

O sabor da culinária típica!

De tradição vinda dos países europeus a festa junina recebeu inicialmente no Brasil, o nome de joanina (de São João), porque aconteceu no mês de junho. Incorporada principalmente pela região nordestina, a festa ocorre no arraial e conta com vários pratos onde o principal ingrediente é o milho. Por ser época propícia para a colheita, o alimento é a base das deliciosas receitas do cardápio das quermesses. As quadrilhas, fogueiras, casamentos e os pedidos especiais aos santos, também são ingredientes da comemoração. Por todo o país o mês de junho é sinônimo de alegria, comida boa e diversão. O portal Gastrovia se encarregou da parte das comidas, já a diversão e a alegria é por sua conta. Aproveita, só!





Doces

Arroz doce sem lactose.....	4
Arroz doce.....	4
Arroz doce de baunilha com canela e laranja.....	5
Arroz doce da Vó Tônica.....	5
Bolo de Milho Diet.....	6
Broa de Fubá Diet.....	7
Bolo da Vovó.....	8
Bolo de Fubá com gengibre.....	9
Cocada.....	10
Praliné Junino.....	10
Curau sem lactose.....	11
Curau de milho verde.....	11
Bolo de fubá diet com cobertura de amendoim.....	12
Dadinhos de amendoim.....	13
Paçoca diet.....	14
Canjica light.....	15
Pamonha da Tia Vina.....	16
Melado de café com queijo coalho.....	17
Rocambolê de Amendoim.....	18
Tapioca de cappuccino.....	19
Cuscuz de tapioca.....	20

Salgados

Bolinho de Quermesse.....	21
Cachorro Quente.....	22
Caldo Verde.....	23
Caldo de Abóbora.....	23
Cuscuz de Legumes.....	24
Cuscuz Tradicional.....	24
Pastel Mineiro.....	25
Pastel Junino.....	26
Mini torta Caipira.....	27
Pipocas com Pimenta.....	27

Bebidas

Cappuccino Quentão.....	28
Vinho Quente.....	29
Batida da Roça.....	29
Quentão de Gengibre.....	30
Chocolate quente com Tequila.....	30

Arroz doce sem lactose

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz Tio João (200g)
- 1 pau de canela
- 5 cravos
- 1 xícara de chá de SupraSoy sem lactose (130 g) dissolvida em 1 L de água
- 1 ½ xícara de chá de açúcar (240g)
- cascas de uma laranja sem a parte branca
- canela em pó para polvilhar



Modo de preparo

Coloque o arroz junto com 1L de água, a canela e os cravos em uma panela grande. Cozinhe em fogo alto até ferver, tampe, e deixe cozinhar em fogo baixo até toda a água secar (cerca de 15 minutos). Acrescente o SupraSoy dissolvido, o açúcar e as raspas de laranja ao arroz. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, com a panela semitampada por cerca de meia hora ou até o arroz ficar cremoso. Despeje o arroz em potinhos e polvilhe canela em pó por cima na hora de servir. Pode ser consumido quente ou frio.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Receita - SupraSoy

Arroz doce

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 1/3 de xícara de chá de açúcar
- ¼ de xícara de chá de água
- 1/3 de xícara de chá de arroz italiano tipo arbóreo
- ½ colher de sopa de casquinhas de lima da pérsia cortadas em tiras finas
- 1/3 de xícara de chá de creme de leite fresco
- ½ colher de chá de água de flor de laranjeira

Modo de preparo

Misture o leite com o açúcar e leve ao fogo baixo para aquecer. Em outra panela, ferva a água e acrescente o arroz (sem lavar) para cozinhar em fogo médio alto, sem parar de mexer e até secar todo o líquido.

Adicione 3 xícaras de chá do leite aquecido com o açúcar, mexa e abaxe o fogo. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

Acrescente o restante do leite aquecido aos poucos, conforme o líquido da panela de arroz diminuir.

Em outra panela, coloque a casquinha de lima da pérsia e cubra com água fria. Leve ao fogo e, assim que levantar fervura, escorra a água e seque a casquinha com papel-toalha. Reserve.

No final do cozimento do arroz, coloque o creme de leite e ferva por mais 10 minutos. Retire do fogo e junte a casquinha de lima. Espere esfriar e misture a água de flor de laranjeira.

Receita - Viena



Arroz doce de baunilha com canela e laranja



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- raspas de 2 laranjas
- 1 fava de baunilha
- 3 canelas em pau

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o arroz, a água e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar até secar a água. Adicione o leite, o leite condensado, a baunilha e a canela em pau, misturando bem. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até quase secar. Acrescente as raspas de laranja, misture bem e despeje em uma tigela. Decore com as canelas e sirva quente ou frio.

Receita - Jean et Marie

Arroz Doce da vó Conica

Ingredientes

- 2 litros de leite
- 2 xícaras de arroz (já lavado)
- 2 xícaras de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- canela em pau (quantidade a gosto)
- Use uma panela grande para que o leite ferva e não derrame

Modo de preparo

Cozinhar o arroz no leite juntamente com a canela por 20 minutos, abaixar o fogo e acrescentar o açúcar mexendo sempre para que o arroz não grude na panela, deixar mais vinte minutos e acrescentar leite condensado, deixar por mais 20 minutos. Colocar em uma travessa e polvilhar canela em pó.

Receita - Marilda - Mamma Mia

Bolo de milho diet



Ingredientes

- 4 latas de milho drenadas
- 6 ovos
- ½ xícara (chá) de leite desnatado (100 g)
- 4 colheres (sopa) de margarina *light*
- ¾ de xícara (chá) de adoçante Tal e Qual (20 g)
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- 50 g de coco ralado
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e comece a bater pressionando o botão pulsar algumas vezes. Depois, bata em velocidade média por cerca de 3 minutos. Despeje essa massa em uma assadeira retangular (20 x 30 cm) untada e enfarinhada. Asse em forno médio, pré-aquecido (180°C), por cerca de 40 minutos, ou até sua superfície firmar (esse bolo é bem úmido internamente).

Espere amornar, desenforme com cuidado e corte em quadradinhos. Na hora de servir, polvilhe canela em pó.

Rendimento: 24 fatias (60 g cada)

Tempo de preparo: 20 minutos

Variação: você pode trocar o milho em lata por 8 espigas de milho cozidas. Nesse caso, utilize apenas 1 colher (sopa) de farinha de trigo na receita, e se necessário, aumente a quantidade de Tal e Qual.

Receita - Tal e Qual

Broa de fubá diet



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual (10 g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 1 colher (café) de sal
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de leite desnatado (100 ml)

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha. Faça uma cova no centro e acrescente o ovo e o óleo. Adicione o leite aos poucos e misture, do centro para fora, com uma colher ou espátula, até obter uma massa quebradiça.

Faça bolinhas com a massa e achate-as levemente. Coloque-as em uma assadeira grande, untada e enfarinhada, deixando um espaço de 2 cm entre elas. Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 25 minutos, ou até as broinhas começarem a dourar. Sirva-as em seguida acompanhadas de café ou chá.

Rendimento: 25 broas (14 g cada)

Tempo de preparo: 30 minutos

Receita -Tal e Qual

Bolo da Vovó



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de fubá YOKI
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- 1 colher (chá) de erva-doce KITANO
- 4 cravos-da-índia KITANO
- 1 colher (sopa) de canela em casca KITANO
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó YOKI
- 1 xícara (chá) de leite
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Faça um mingau com o fubá, o açúcar, o leite, a manteiga, a erva-doce, o cravo e a canela e deixe esfriar. Bata os ovos com o fermento e o leite, acrescente o mingau frio e o queijo. Unte uma forma retangular (33 cm x 23 cm) com óleo e despeje a massa. Asse em forno quente pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Receita - YOKI

Bolo de fubá com gengibre



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- ¾ xícara (chá) de fubá pré-cozido YOKI
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico YOKI
- ½ colher (chá) de gengibre moído KITANO
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de óleo para untar
- ½ xícara (chá) de açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de preparo

Leve ao fogo uma panela com o leite e o leite de coco, até ferver. Retire do fogo e aos poucos, adicione o fubá pré-cozido, mexendo sempre, durante 15 minutos, até ficar cozido. Depois de frio, acrescente o óleo, o açúcar, as gemas (reserve as claras), o fermento, o gengibre e a essência de baunilha. Bata separadamente as claras em neve e misture com a massa anterior, mexendo levemente. Coloque a massa nas forminhas de bolinho inglês untadas com óleo. Coloque as forminhas em uma assadeira e leve ao forno alto pré-aquecido por cerca de 20 minutos, até dourar. Retire do forno e polvilhe com açúcar de confeiteiro por cima.

Receita - YOKI

Cocada

Ingredientes

- 500g de açúcar
- 100ml água
- 1 colher de sopa de glucose
- 1k de coco ralado fresco
- 1 lata leite condensado
- 500ml leite de coco

Modo de preparo

Leve ao fogo açúcar, água e glucose diluindo ao ponto de bala (consistente)

Após acrescentar o coco até ficar firme

Por último adicionar o leite de coco até ter consistência para enrolar a cocada

Sempre em fogo brando e mexendo para não agarrar no fundo

OBS: Quando soltar do fundo da panela está pronta.

Receita - Chef Marcos Barbosa



Praliné junino

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de glucose de milho
- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado sem casca
- 1 xícara (chá) de semente de abóbora
- 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sopa) de margarina para untar

Modo de preparo

Em uma panela, misture o açúcar, a glucose de milho, o amendoim e a semente de abóbora. Leve ao fogo, mexendo de vez em quando até ficar um caramelo escuro.

Retire do fogo, acrescente o bicarbonato de sódio e misture bem.

Em um recipiente untado com margarina, despeje a mistura, espere amornar. Com uma faca molhada corte os quadradinhos.

Receita - SESI-SP - ABICAB



Curau Sem lactose



Ingredientes

- 9 espigas de milho (2kg)
- 1 xícara (chá) de açúcar (160g)
- ½ xícara (chá) de SupraSoy Integral (65g) dissolvido em 500ml de água
- açúcar e canela para polvilhar

Modo de preparo

Retire os grãos de milho da espiga com uma faca e bata-os no liquidificador junto com 500ml de água, utilizando a tecla 'pulsar'. Passe pela peneira apertando bem com uma colher para retirar todo o suco. Coloque o suco de milho em uma panela, junte o açúcar e o SupraSoy e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 25 minutos ou até engrossar. Despeje em pequenas tigelas, deixe esfriar e polvilhe açúcar e canela.

Rendimento: 12 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Dica: Aproveite o bagaço do milho e faça um bolo com ovos, SupraSoy Integral, açúcar e farinha.

Obs.: Utilizado 1,5kg de milho cozido (sem contar a espiga).

Receita - SupraSoy

Curau de milho verde

Ingredientes

- 8 espigas de milho (milho fresco)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- Uma xícara (chá) de açúcar
- Uma pitada de sal
- Canela a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador o milho com o leite até que fique homogêneo. Peneire e coloque o caldo em uma panela. Acrescente o açúcar, o sal, misture e deixe cozinhar, mexendo sempre, no fogo médio até que engrosse. Coloque em polinhos de sobremesa, salpique com canela e espere esfriar. Sirva.

Receita - Mundo Verde

Bolo-de-fubá com cobertura de amendoim



Ingredientes

- 1 mistura para bolos RENATA sabor fubá (400g)

Cobertura e recheio de amendoim:

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) manteiga
- 1 lata de creme de leite
- 100g de amendoins torrados e picados levemente

Modo de preparo

Prepare a mistura para bolos RENATA, conforme as instruções da embalagem.

Cobertura e recheio de amendoim:

Em uma panela média, junte o leite condensado e a manteiga, leve ao fogo moderado, mexendo sempre até que comece a desgrudar da panela, acrescente o amendoim, continue mexendo por mais 1 minuto. Retire do fogo e adicione o creme de leite, misture até ficar bem homogêneo.

Utilize morno

Montagem

Corte o bolo ao meio e recheie, cubra com a outra parte do bolo e adicione a cobertura de amendoim.

Sirva a seguir.

Dica: Caso prefira, asse a massa em porções individuais em formatos diferentes sirva regados com o doce de amendoim.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

Receita - Selmi alimentos

Dadinhos de amendoim



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado (260g)
- 1 xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose Sabor Chocolate (130g)
- 4 colheres (sopa) de mel (64g)

Decoração:

- 4 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro (50g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15ml)

Modo de preparo

Triture o amendoim no processador ou liquidificador até formar uma farofa. Passe para uma vasilha, acrescente o SupraSoy e o mel. Com as mãos, amasse até formar uma massa homogênea. Se necessário acrescente aos poucos 1 colher (sopa) de água para dar o ponto. Pegue pequenas porções de massa com as mãos e molde os dadinhos.

Faça a decoração: coloque o açúcar em uma tigela pequena e vá acrescentando o suco de limão, aos poucos, misturando até ficar cremoso. Molhe um palito na mistura de açúcar e decore pingando gotinhas sobre os dadinhos. Espere secar para decorar os outros lados dos dadinhos.

Rendimento: 35 dadinhos

Tempo de Preparo: 35 minutos.

Variação: Acrescente à receita 2 colheres (sopa) de mel e ½ xícara (chá) de farinha de aveia (60g). Não é necessário dar o ponto com a água.

Receita - SupraSoy

Pacoca diet



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e sem pele
- ½ xícara (chá) de leite em pó
- 3 ½ colheres (sopa) de adoçante Tal e Qual (7g)
- 5 colheres (sopa) de leite desnatado (75ml)

Modo de preparo

Bata o amendoim junto com o leite em pó e o adoçante no processador, até obter uma farofa fina. Passe para uma tigela e acrescente o leite aos poucos, misturando com uma colher, até obter uma massa úmida (se atingir esse ponto antes que o leite acabe, não é necessário acrescentar o resto).

Forre uma vasilha retangular pequena (18 x 28 cm) com papel-filme e despeje a massa. Pressione-a sobre o refratário com as costas de uma colher até ficar bem compacta. Cubra com mais papel-filme e espere cerca de 1 hora antes de cortar. Retire o filme plástico e corte a massa em quadradinhos ou em losangos, com uma faca ou cortador. Guarde em refratário fechado.

Rendimento: 30 unidades (12g cada)

Tempo de preparo: 20 minutos

Receita - Tal e Qual

Canjica light



Ingredientes

- 500g de milho para canjica
- 1 1/2 xícara de chá de leite em pó desnatado (somente o pó)
- 1 1/2 xícara de chá de água
- 4 xícaras de chá de leite desnatado
- 1 xícara de chá de adoçante para forno e fogão
- 1 vidro de leite de coco light
- 2 paus de canela grandes
- 5 cravos da índia
- 1 colher de sopa de margarina light

Modo de preparo

No dia anterior deixe os grãos de molho na água. Cozinhe-os em água suficiente, cerca de 1 1/2 ou 2 horas em panela comum ou 30 a 45 minutos em panela de pressão, com cravo e canela. Bata o leite com o leite em pó, o adoçante e o leite de coco no liquidificador. Quando os grãos estiverem macios, junto com o batido de leite e margarina, deixe ferver, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Ferva por cerca de 10 minutos e desligue o fogo. Deixe descansar por 1 hora antes de servir.

Receita - Cyber Diet

Pamonha da tia Vina



Ingredientes

- 12 espigas de milho
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres de manteiga Aviação
- 1 pitada de sal

Uma opção com mais sabor

- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- Palitos de queijo mussarela

Modo de preparo

Descasque as espigas e reserve a palha

1. Opção - Ralar o milho sempre com cuidado para se obter um creme sem muitas cascas dos grãos, junte o açúcar, a manteiga e a pitada de sal, misture bem.
2. Opção - Ao fim da opção 1, junte o queijo parmesão mexendo e corte os palitos de mussarela.

Monte um copo com as palhas e faça um canudo juntando as pontas, após, dobre a parte de baixo e assim terá o formato de um copo, encha com o creme do milho, caso opte por rechear com o queijo coloque um palito de mussarela no meio do creme, dobre a parte de cima e lacre com barbante ou elástico, leve para cozinhar

Deixe uma panela com água fervente para cozinhar a pamonha, coloque-as na água e deixe cozinhar por + ou - 1 hora.

Dica: O milho não pode ser muito novo (muito esbranquiçado), os caroços devem estar num tom de amarelo brilhante, se estiverem opacos já passaram do ponto.

Receita Tia Vina - Blog Temperos e Especiarias

Melado de café com queijo coalho



Ingredientes

- 1 copo de melado de cana
- 2 colheres (sopa) de café em grãos
- 1 pacote de queijo coalho

Modo de preparo

Aqueça em forno médio os grãos de café para soltar o óleo durante 5 minutos. Misture-os com o melado num bowl e coloque em banho-maria durante 10 minutos. Depois de pronto, tampe o recipiente e reserve de um dia para o outro. Corte o queijo coalho em quadradinhos e coloque-os na chapa ou frigideira para grelhar. Adicione o melado com café em temperatura ambiente e sirva em recipientes individuais.

Dica

- Deixe o melado preparado um dia ou mais antes de servir ou tenha sempre na geladeira, e deixe em temperatura ambiente na hora de servir.

Tempo de Preparo: ½ hora

Rendimento: 6 porções

Receita - Stela Morato

Rocambole de amendoim



Ingredientes

- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de farinha de rosca YOKI
- 6 colheres (sopa) de amendoim YOKI torrado e moído
- 1 colher (sopa) de fermento em pó YOKI.

Recheio

- 1 colher (sopa) de café solúvel em pó
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 200g de chocolate meio-amargo picado

Para decorar:

Amendoim YOKI torrado e moído.

Modo de preparo

Bata os ovos até que dobrem de volume e fiquem bem firmes. Aos poucos e sempre batendo, acrescente o açúcar, a farinha de rosca, o amendoim torrado e moído e o fermento. Forne uma assadeira retangular de 38 cm x 25 cm com papel-manteiga e polvilhe com açúcar ou margarina para a massa não grudar. Enquanto isso, prepare o recheio misturando o creme de leite, o chocolate meio-amargo picado e o café solúvel. Coloque a mistura em banho-maria, mexendo sempre, até que fique homogênea e cremosa. Reserve. Desenforme o rocambole em uma toalha polvilhada com açúcar e distribua sobre ele metade do recheio. Enrole o rocambole pelo lado do comprimento com a ajuda da toalha. Use a outra metade do recheio como cobertura e salpique amendoim torrado para decorar.

Receita - YOKI

Tapioca de cappuccino



Ingredientes

- ½ kg de massa de tapioca
- 200g de coco ralado natural
- Cappuccino a gosto
- Leite condensado a gosto

Modo de preparo

Coloque a frigideira para esquentar. Adicione a massa e espalhe com a espátula. Quando a massa estiver transparente vire e cozinhe o outro lado. Tire e recheie com leite condensado, coloque o coco ralado e salpique o cappuccino. Feche o pastel e polvilhe cappuccino por cima.

Dica

- 1 – Coloque a frigideira antiaderente para esquentar. Quando estiver quente, coloque a tapioca e espalhe com uma espátula para ficar a quantidade de massa fina e uniforme.
- 2 – Quando começar a ficar transparente é hora de virar. É só deixar secar do outro lado.
- 3 – Usei uma argola como molde para obter os pastezinhos iguais.

Tempo de Preparo: ½ hora

Rendimento: 12 "pastezinhos" (depende do tamanho)

Receita - Stela Morato

Cuscuz de tapioca



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose (130g)
- ½ xícara (chá) de açúcar (80g)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (100ml)
- ¼ de xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose (32g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (24g)
- 1 xícara (chá) de tapioca granulada (160g)
- ¼ de xícara (chá) de coco ralado (15g)
- coco fresco para decorar

Modo de preparo

Comece preparando a calda: Coloque no liquidificador o SupraSoy, o açúcar, ½ xícara (chá) de água fervente e bata por 1 minuto. Passe para uma molheira e leve à geladeira até a hora de servir.

Faça o cuscuz de tapioca: Em uma panela, misture o leite de coco, o SupraSoy, o açúcar e 1 xícara (chá) de água (200 ml). Leve ao fogo médio até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos. Junte o coco ralado, misture e coloque em uma assadeira pequena (18 x 28 cm), apertando bem com as costas de uma colher. Polvilhe com o coco fresco, corte em quadrados e sirva com a calda gelada.

Rendimento: 12 unidades

Tempo de Preparo: 15 minutos

Variação: Se preferir, sirva o cuscuz de tapioca com leite de coco adoçado.

Receita - SupraSoy

Bolinho de quermesse



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 4 dentes de alho amassados
- ½ cebola grande picada
- 0,5 kg de carne moída (acém)
- 1 sachê de caldo de galinha em pó KITANO
- 1 tomate sem pele e sem semente picado
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino branca moída KITANO
- 1 colher (chá) de orégano KITANO
- 1 colher rasa (chá) de salsa desidratada KITANO
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada YOKI
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca YOKI
- sal a gosto.

Para empanar:

- 1 ovo batido
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca YOKI

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, doure o alho e a cebola. Acrescente a carne moída, o caldo de galinha, o tomate picado, a pimenta-do-reino branca em pó, o orégano, a salsa desidratada e o sal a gosto. Mexa bem e deixe secar toda a água da carne moída. Junte a água e deixe ferver. Em um recipiente, misture as farinhas e em seguida adicione aos poucos ao refogado. Mexa sem parar (para não empelotar), até que a mistura se solte do fundo da panela. Retire a panela do fogo e deixe esfriar. Faça os bolinhos, passe no ovo batido e em seguida, na farinha de rosca. Frite em óleo quente e sirva.

Receita - YOKI

Cachorro quente

Ingredientes

- | | |
|----------------|---------------------------|
| - 10 pães | Para o molho |
| - 10 salsichas | - 4 tomates |
| Betata palha | - 1 colher de chimichurri |
| Ketchup | - ½ cebola |
| Mostarda | - sal |
| | - colorau |

Modo de preparo

Ferva a salsicha em água quente por 4 min, para tirar o corante laranja, reserve.

Em outra panela refogue a cebola, picada em cubinhos até dourar, despeje o tomate picado também em cubinhos, após misture o sal, chimichurri e o colorau.

Monte e sirva

Uma deliciosa opção é trocar o pão por uma bisnaguinha sem lactose segue abaixo a receita.

Receita - Temperos e Especiarias

Bisnaguinha sem lactose

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- 500 g de farinha de trigo (4 xícaras de chá)
- 250 ml de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36g)
- ½ xícara (chá) de SupraSoy sem lactose (65g)
- ½ colher (sopa) de sal (8g)
- 1 ovo (60g)
- 1 colher (sopa) de creme vegetal (14g)
- 1 gema para pincelar



Modo de preparo

Faça a esponja da massa: Em uma vasilha pequena, dissolva o fermento em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha. Tampe e deixe fermentar por pelo menos 15 minutos.

Faça a massa: Coloque o restante da farinha, o açúcar, o SupraSoy e o sal em uma tigela grande e misture. Faça uma cova no centro e adicione a esponja, o ovo e o restante da água. Misture com as mãos até obter uma massa. Transfira-a junto com o restante da farinha da tigela para uma mesa limpa e seca e comece a sovar, apertando a massa com as mãos e rolando-a sobre a mesa. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher de sopa de farinha). A massa deve estar bem lisa e fofa. Sove por mais 5 minutos, transfira-a de volta para a tigela e cubra com um pano ou plástico filme. Deixe descansar por 15 minutos.

Unte duas assadeiras grandes com óleo. Corte pequenos pedaços da massa (30 g) e faça com as mãos formatos de bisnaguinhas. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra as assadeiras com um pano ou filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até as bisnaguinhas dobrarem de volume. Pincele-as com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus (médio-baixo) por cerca de 20 minutos ou até começarem a dourar levemente. Espere esfriar e sirva.

Rendimento: cerca de 30 bisnaguinhas

Tempo de preparo: 1 hora

Receita- SupraSoy

Caldo verde

Ingredientes

- 1 maço de couve
- 400g de músculo ou coxão duro sem gordura
- 3 batatas inteiras descascadas
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 litros de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 pimenta malagueta picada
- 1 colher (sopa) de azeite



Modo de Preparo

Ferva a água e adicione os caldos de legumes e o sal. A parte, coloque as batatas para cozinhar. Quando estiverem cozidas, esprema-as e junte o caldo a elas. Enquanto isso, enrole as folhas de couve sem talo, corte o mais fino possível e deixe a couve descansar por 10 minutos em uma tigela com água fria. Na panela que preparou o caldo, adicione o azeite, deixe aquecer e acrescente a cebola e o alho. Frite bem. Coloque o caldo com a batatas de volta na panela. Escorra a couve, coloque na panela junto com o caldo e deixe cozinhar por 3 minutos. Em seguida jogue a carne refogada. Sirva bem quente.

Receita - Cyber Diet

Calduinho de abóbora

Ingredientes

- 500g de carcaça de frango
- 1 ½ litro de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 5 xícaras (chá) de abóbora picada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado sem casca
- 1/2 xícara (chá) de salsa e talos picados



Modo de preparo

Ferva a carcaça de frango com a água, assim que levantar ferver abaixe o fogo e deixe por 1 hora. Coe e reserve.

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente o jerimum, o caldo reservado e o sal. Deixe cozinhar.

Bata no liquidificador com o amendoim, se necessário adicione mais água. Salpique a salsa. Sirva quente.

Receita - SESI-SP - ABICAB

Cuscuz de legumes

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 5 tomates picados
- 100g de vagens picadas
- 1 abobrinha pequena picada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1/2 pimentão verde picado
- 1/3 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1/2 lata de palmito picado
- 1/2 lata de ervilha
- 200 g de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de farinha de mandioca
- salsa a gosto
- sal a gosto



Modo de preparo

Decore uma fôrma redonda com buraco no meio com algumas azeitonas, fatias de tomate e palmito. Numa panela, refogue a cebola no óleo. Acrescente os tomates e deixe ferver até desmanchar. Junte a abobrinha e as vagens, os pimentões e o sal. Misture bem, despeje 2 xícaras de chá de água e deixe cozinhar até amaciar os legumes. Coloque a salsa, as azeitonas, o palmito e as ervilhas. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até virar um angu. Coloque na forma cuidadosamente e aperte bem. Desenforme e sirva.

Receita - Cyber Diet

Cuscuz de Tradicional

Ingredientes

- 1kg de coxa/sobrecoxa de frango
- 4 ovos
- 150g de azeitona preta
- 4 tomates
- 500g de palmito em cortado em rodela
- 1 lata de ervilhas
- 500g de farinha de milho
- 2 litros de água
- 4 cubos de caldo de galinha
- 3 colheres de sopa de tempero básico (alho, cebola, pimentão, moidos)
- Salsinha, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Cozinhe os ovos até ficarem duros e reserve juntamente com 1 tomate e o palmito, pois servirão para decoração da forma. Escolha uma panela grande que caiba todos os ingredientes acima. Cozinhe e desfie o frango, acrescente os demais ingredientes com o restante da água acrescente a farinha aos poucos. Conforme a água vai secando, até a consistência de um mingau. Numa forma untada com azeite virgem, utilize forma com *buraco no meio*, coloque os ovos fatiados, o palmito e o tomate em rodela, decorando e harmonizando os sabores. Acrescente o mingau e deixe esfriar.

Receita - Marilda Assumpção - Mamma Mia

Pastel mineiro

Ingredientes

Massa

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de fubá YOKI
- ½ xícara (chá) de margarina
- 1 ovo
- sal a gosto
- 1 ½ xícara (chá) de água

Recheio

- 200 g de carne moída
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 1 envelope de caldo de costela em pó KITANO
- 1 colher rasa (sopa) de cheiro-verde desidratado KITANO
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída KITANO
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara (chá) de água

Modo de preparo

Massa

Em uma panela, coloque a água, a margarina e o sal. Leve ao fogo para ferver. Acrescente a farinha e o fubá, mexa até desprender do fundo da panela, retire e deixe esfriar um pouco. Acrescente o ovo, mexa rapidamente e reserve.

Recheio

Em outra panela, doure a cebola na margarina, acrescente a carne, o tomate e a cenoura. Mexa bem e junte a água, o caldo de costela, o cheiro-verde e a pimenta-do-reino. Deixe cozinhar até que a cenoura esteja macia e seca.

Montagem

Separe a massa em quatro partes. Com um rolo, abra as partes separadamente, na espessura de 0,5 cm. Com um cortador, faça círculos de 0,8 cm. Coloque o recheio, feche as bordas e finalize o fechamento com um garfo. Frite-os em óleo quente. Retire e sirva quente.

Receita - YOKI



Pastel junino

Ingredientes

- colher (sopa) de óleo
- meia cebola pequena picadinha
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
- 1 sachê de Caldo SAZÓN® Galinha
- meia lata de milho verde, escorrido
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- meia xícara (chá) de requeijão (100 g)
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Nordeste
- 2 xícaras (chá) de fubá (250 g)
- meio peito de frango médio, sem pele, cozido e desfiado (200 g)



Modo de preparo

Prepare o recheio: Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. Adicione o extrato de tomate, o frango, meia xícara (chá) de água (100ml) e o Caldo SAZÓN®, e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 3 minutos, ou até evaporar parte do líquido. Retire do fogo, misture o milho, a salsa e o requeijão, e espere amornar.

Enquanto isso prepare a massa: Em uma panela média, coloque 1 xícara (chá) de água (200ml) e leve ao fogo alto para aquecer. Ao abrir fervura, junte o Tempero SAZÓN®, e vá acrescentando o fubá já dissolvido na água restante, aos poucos, mexendo sempre, até encorpar. Deixe cozinhar, sem parar de mexer, por 5 minutos, ou até secar. Transfira a massa para uma superfície lisa e enfarinhada com fubá, e sove até começar a desprender das mãos. Abra a massa, com o auxílio de um rolo, até a espessura de 0,5 cm. Corte círculos de 10 cm de diâmetro, disponha 1 colher (sopa) do recheio e feche, pressionando as bordas com o auxílio de um garfo. Frite-os em imersão, em fogo médio, por 2 minutos, ou até dourarem. Escorra em papel-toalha e sirva em seguida.

Rendimento: 5 porções (15 unidades)

Tempo de preparo: 40 minutos

Receita Cozinha Experimental da Ajinomoto

Mini torta caipira

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de abóbora picada
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- ½ xícara (chá) de amendoim torrado sem casca
- 500g de peito de frango com osso
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora picada
- ½ xícara (chá) de milho verde cozido
- ½ xícara (chá) de salsa com talos picados
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina para untar

Para a massa, cozinhe a abóbora com o leite, deixe amornar. Bata no liquidificador com a farinha de trigo, o óleo e o sal. Misture o fermento e reserve.

Para o recheio, bata o amendoim no liquidificador e reserve.

Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve.

Aqueça o óleo, doure o alho e a cebola, acrescente as cascas de abóbora, o frango, o milho, a salsa e o sal.

Com a margarina unte forminhas de empada e despeje a massa, cubra com o recheio e finalize com a massa.

Leve para assar em forno médio e sirva a seguir.

Receita - SESI-SP - ABICAB



Pipocas com pimenta

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de milho de pipoca YOKI
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 3 colheres (chá) de azeite
- sal a gosto

Modo de preparo

Corte a pimenta no sentido do comprimento e coloque em uma panela junto com o azeite e o milho de pipoca. Leve a panela ao fogo e tampe assim que o milho começar a estourar. Quando o milho terminar de estourar, desligue o fogo e transfira a pipoca para um recipiente. Coloque sal a gosto e misture bem.

Receita - YOKI



Cappuccino quente

Ingredientes

Caramelo

- 100g de açúcar
- 2 colheres de sopa de água
- ¼ de copo de creme de leite
- 1 colher de chá de pimenta do reino preta moída
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de Cappuccino 3 Corações de sua preferência

Para o quente

- 1 litro de cachaça
- 500 ml de água
- 3 paus de canela
- 6 cravos
- 1 raiz de gengibre descascada e cortada em rodela
- 3 colheres de sopa de água

Modo de preparo

Caramelo

Misture o açúcar e a água numa panela e leve ao fogo até ficar com cor de caramelo. Retire do fogo. Acrescente o creme de leite, previamente misturado ao cappuccino, pimenta e manteiga, batendo sempre com um fuet. Reserve.

Quente

Leve ao fogo todos os ingredientes com exceção da cachaça. Deixe ferver até reduzir a metade. Acrescente a cachaça e deixe evaporar por 5 minutos ainda no fogo. Coe.

Quando for servir, ainda bem quente, acrescente uma colher do caramelo, mexendo bem.

Dica

- Se quiser, decore com casca de limão e sirva.

Tempo de Preparo: Médio

Rendimento: Serve até 10 pessoas

Receita - Stela Morato



Vinho quente

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de vinho tinto seco
- 1 xícara (chá) de água
- 1 canela em pau
- 10 cravos da Índia
- raspas da casca de 1 laranja
- maçã grande, sem casca, cortada em cubos
- 20 sticks de MID SUGAR® (adoçante de mesa em pó)



Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque o vinho, a água, a canela, os cravos, as raspas de laranja e a maçã. Cozinhe em fogo alto por 10 minutos após o início da fervura.

Retire do fogo e adoce com o MID SUGAR®.

Misture bem e sirva em seguida.

Dica: MID SUGAR® contém aspartame, por isso, não convém reaquecer o vinho depois de pronto, para não perder parte do poder adoçante.

*Por conter açúcar, MID SUGAR® não é recomendado para diabéticos.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Receita - Cozinha Experimental Ajinomoto

Batida da roça

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de batata doce com casca
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 copo de iogurte natural gelado
- 1/2 xícara (chá) de amendoim
- 1 colher (café) de canela em pó
- 5 colheres (sopa) de açúcar



Modo de preparo

Cozinhe a batata doce com casca e leve todos os ingredientes ao liquidificador. Bata bem. Sirva a seguir.

Receita - SESI-SP - ABICAB

Quentão de gengibre

Ingredientes

- 5 limões
- 1 pedaço de gengibre cortado em fatias pequenas
- 5 cravos-da-índia
- 4 paus de canela
- 1 litro de água
- 200g de açúcar mascavo

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes numa panela ou caldeirão e leve ao fogo alto até ferver. Abaixar o fogo e deixe por mais 5 a 10 minutos. Coe e sirva.

Receita - Mundo Verde

Chocolate quente com cachaça

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 250g de chocolate meio amargo ralado
- 5 cravos-da-índia
- 4 paus de canela
- 50ml de cachaça
- 2 colheres de açúcar



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes numa panela, com exceção da cachaça, e leve ao fogo alto até esquentar bem, não deixe ferver. Utilize fogo baixo e vá mexendo até derreter o chocolate, coloque a cachaça após esquentar e deixe o fogo aceso por mais 1 minuto, se levantar fervura desligue!

Sirva bem quente!

Receita - Ricardo - Blog Casa da Mamma

O seu portal de turismo e gastronomia

Guia de estabelecimentos | Roteiros | Notícias
Receitas | Ebooks | Promoções
Descontos | Vídeos

