


Instituto Menino Deus



Caderno  
de   
Receitas

6º anos  
2015

## QUEIJO MASCARPONE CASEIRO



### Ingredientes

- Creme de leite fresco: 1 litro (s)
- Suco de limão: 2 colheres de sopa

### Modo de preparo

1. Em um recipiente pequeno, esprema o limão e coe com uma peneira. Reserve.
2. Em uma panela (22-24cm de diâmetro é o ideal) coloque o creme de leite fresco e leve ao fogo baixo até começar a formar bolhas nas laterais, mexendo sempre para não queimar no fundo. - ATENÇÃO, não é para deixar ferver, quando surgirem as primeiras bolhas (na lateral da panela), retire do fogo e acrescente o suco de limão coado.
3. Misture os dois ingredientes com uma espátula, e volte para o fogo baixo até começar a talhar. Quando o creme de leite começar a ficar granulado (3-5 minutos depois de entrar em contato com o limão), desligue o fogo e não mexa mais. Deixe descansar por 30 minutos, dentro da panela.
4. Passados os 30 minutos, forre um escurridor de arroz ou macarrão com um pano de prato limpo, e coloque dentro de outro recipiente. Despeje o creme de leite dentro do escurridor forrado com pano, e cubra com outro pano. Mantenha escorrendo o líquido por 1 hora, e depois disso leve para geladeira, por no mínimo 8 horas.
5. Depois de 8 horas na geladeira, retire do escurridor e transfira para um pote hermético com tampa.
6. Consumir em até 7 dias.

## LEITE CONDENSADO



### **Ingredientes:**

- 2 litros de leite;
- ½ kg de açúcar;
- 1 colher de maisena;
- 1 colherinha de fermento;

### **Modo de fazer:**

1. Misturam-se todos os ingredientes em uma panela grande.
2. Leve ao fogo mexendo sempre até o ponto de leite condensado.



# Receitas da turma

61

## PUDIM DE LEITE



### **Ingredientes**

Uma lata leite condensado

Oito ovos

Uma lata de leite integral (use a lata como medida)

### **Calda:**

Açúcar para caramelizar.

### **Modo de preparo**

1. Bata no liquidificador o leite condensado os ovos e o leite integral e reserve

### **Calda:**

1. Derreta o açúcar na forma do pudim até formar o caramelo, após coloque a mistura do pudim e cozinhe em banho - Maria por 45 min.
2. Servir gelado

## ARROZ DOCE



### **Ingredientes:**

- ½ xícara (chá) de arroz
- 10 colheres (sopa) de açúcar

### **Modo de preparo:**

1. Misture os ingredientes e leve ao fogo.
2. Mexer às vezes para não grudar no fundo da panela.
3. (Colocar canela em pó se preferir)

## PUDIM DE LEITE CONDENSADO



### **Ingredientes:**

- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite (sem lactose)
- Meia xícara (chá) de açúcar

### **Modo de preparo:**

- 1- Bata o leite condensado, o leite e os ovos no liquidificador.
- 2- Caramelizar meia xícara de açúcar numa forma de pudim.
- 3- Despeje a mistura e cozinhe em banho maria no forno pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente uma hora.
- 4- Colocar na geladeira, o pudim estará pronto quando estiver dourado e firme.
- 5- Depois de frio desenformar num prato e servir.

## RAPADURA DE LEITE



### **Ingredientes:**

- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de margarina
- 250 g de leite em pó integral
- 500 g de açúcar
- Margarina para untar

### **Modo de preparo:**

Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo alto até dissolver o açúcar.

Quando começar a ferver, diminua a chama e mexa por 10 minutos.

Depois desligue e mexa de vez em quando durante 10 minutos ou até engrossar um pouco.

Espalhe a massa em uma assadeira untada e alise bem, para que fique uniforme.

Deixe esfriar e corte no tamanho desejado.

Dica: Para alisar, utilize uma colher de sopa untada com margarina no dorso.



## CHANDELLE



### **Ingredientes:**

- 1 gema
- 6 colheres de maisena
- 6 colheres de chocolate em pó
- 1 litro de leite
- 1 colher de manteiga s/sal
- 1 lata de leite condensado.

### **Modo de preparo:**

Coloque a gema, a maisena e o chocolate em pó em uma panela, junte a manteiga, leite condensado e mexa com uma colher. Coloque o leite e leve ao fogo e mexa até engrossar. Coloque na batedeira e acrescente o creme de leite, a clara em neve, e bata até um creme homogêneo.

## PANQUECAS



### **Ingredientes:**

- 1 xícara de farinha
- 2 xícaras de leite
- 3 ovos
- 1 colher de sal
- 1 colher de açúcar

### **Modo De Preparo**

1. Em um liquidificador coloque a farinha, o leite, os ovos, e em seguida o açúcar e o sal, depois ligue o liquidificador e espere a massa ficar homogênea.
2. Coloque um pouco de óleo em uma frigideira, e ligue o fogo, com uma concha pegue a massa do liquidificador e coloque na frigideira.
3. Depois que um lado estiver assado, tire a frigideira do fogão mexa para a panqueca se soltar e jogue para cima, mas não tão alto. Depois tente pegar a panqueca quando cair de volta, e coloque no fogo novamente.
4. Quando estiver tudo assado coloque em um prato e repita quantas vezes quiser.

## PICOLÉ DE PRESTÍGIO



### **Ingredientes:**

- 800 ml de leite gelado
- 200 ml de leite de coco
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de liga neutra de coco ralado

### **Modo de preparo**

- 1- Misture o açúcar, o coco ralado, e a liga neutra.
- 2- No liquidificador, bata o leite com o leite de coco.
- 3- Acrescente os ingredientes secos e bata por 2 minutos.
- 4- Se a forma tiver tampa com palitos presos é tampar e levar ao freezer.
- 5- Se não tiver tampa é só enrolar em um papel alumínio, faça um furinho e coloque o palito e leve ao freezer.
- 6- De um banho de cobertura e despeje coco ralado por cima.

## RECEITA QUINDIM



### **Ingredientes**

- 200g de açúcar
- 200 ml de leite
- 150g de coco ralado (fresco)
- 15 gemas
- 1 colher de sopa de margarina ou manteiga

### **Modo de preparo**

1. Em uma tigela, coloque açúcar, leite, coco ralado e as gemas, mexa bem até ficar um creme.
2. Uma forma redonda unte com margarina e açúcar, coloque o creme na forma e leve para assar em banho Maria por 30 minutos.
3. Depois de frio é só desenforme.

## RECEITA BEIJINHO



### Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 300 g de coco fresco ralado fino
- Açúcar cristal
- Cravos-da-índia

### Modo de preparo

1. Numa panela, misture 2 latas de leite condensado, 2 colheres (sopa) de manteiga e 300 g de coco fresco ralado fino, leve ao fogo, deixe apurar por mais ou menos 15 minutos.
2. Retire do fogo e deixe amornar.
3. Faça bolinhas, passe pelo açúcar cristal ou coco ralado e finalize com cravos-da-índia.

# Receitas da turma

62

## PANQUECAS INTEGRAL DE CHIA



### **Ingredientes:**

#### **MASSA:**

- 1 xícara (chá) de Leite sem lactose
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de farinha de chia
- 1 ovo
- 1 colher (café) de fermento químico em pó
- ½ colher (café) de sal
- 1 colher (café) de óleo vegetal (para untar a frigideira)

#### **RECHEIO**

- 1 colher (café) de azeite
- ½ cebola descascada picada em cubos pequenos
- 180g de carne moída
- 2 xícaras (chá) de espinafre cru picado
- ½ colher (café) rasa de sal

## MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata o leite, as farinhas, o ovo, o fermento e o sal, até obter uma massa homogênea;
2. Unte uma frigideira com óleo e leve ao fogo.
3. Despeje uma concha de massa na frigideira. Quando as bordas da massa começarem a se soltar da frigideira, é sinal de que a massa está quase cozida e perto do momento de ser virada: Vire a panqueca e deixe cozinhando por mais alguns instantes até que doure do outro lado.
4. Faça o mesmo com toda a massa.

3- Reserve os discos de massa.

## RECHEIO:

- 1- Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola;
- 2- Junte a carne e refogue, deixe secar bem;
- 3- Adicione o espinafre e cozinhe mais um pouco;
- 4- Tempere o recheio com sal. Reserve.

## MONTAGEM:

- 1- Distribua o recheio pelos discos de massa e enrole formando as panquecas. Sirva.

## SUGESTÕES:

- 1- As panquecas podem ser servidas com molho vermelho.



## BOLO GELADO DE DOCE DE LEITE COM COCO



### Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo peneirada
- ½ xícara (chá) de fécula de batata peneirada
- ½ xícara (chá) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Calda:

- 150ml de leite de coco
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 150ml de leite

### Cobertura:

- 395g de doce de leite (1 lata)
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 50g de coco ralado

### **Modo de preparo:**

- 1- Na batedeira bata as claras em neve.
- 2- Aos poucos, siga adicionando as gemas e o açúcar e batendo.
- 3- Desligue a batedeira e com a colher de pau siga adicionando a farinha aos poucos. Acrescente a fécula de batata, o coco ralado, a manteiga e a essência de baunilha.
- 4- Despeje o leite morno e misture até que todos os ingredientes estejam incorporados, e por último adicione o fermento em pó.
- 5- Em uma forma quadrada, untada e polvilhada adicione a massa de bolo e leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos.
- 6- Para calda apenas misture todos os ingredientes numa tigela, aqueça apenas 30 segundos no micro-ondas e reserve.
- 7- Assim que retirar o bolo do forno, corte os pedaços no tamanho que desejar (sem tirar da forma) e despeje a calda por toda a sua superfície no bolo ainda quente.
- 8- Para a cobertura em uma tigela misture o doce de leite com o creme de leite e leve ao micro-ondas por apenas 30 segundos (para facilitar a utilização), e cubra todo bolo de modo uniforme.
- 9- Finalize salpicando coco ralado e deixe na geladeira por aproximadamente 3 horas.

## TORTA HOLANDESA



### **Ingredientes:**

- 1 pacote de biscoito maisena triturado (200g)
- ½ xicaras (chá) de margarina
- 1 pacote de biscoito tipo tortinha sabor chocolate (160g)

### **Recheio:**

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 xicara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa de maisena)
- 1 lata de creme de leite sem soro (300g)

### **Cobertura**

- 180g de chocolate ao leite ou meio amargo picado
- 1 xicara (chá) de creme de leite (300g)

### **Preparo:**

Misture o biscoito com a margarina até obter uma farofa. Forre o fundo de uma forma de aro removível média. Para o recheio, leve ao fogo médio o leite condensado, o leite e a maisena, mexendo sempre, até engrossar. Deixe esfriar, misture o creme de leite e despeje sobre a massa. Leve a geladeira por 3 horas. Para a cobertura, derreta o chocolate picado em banho-maria ou no micro-ondas em potência média, mexendo a cada 30 segundos. Misture o creme de leite e cubra toda a torta. Retorne á geladeira por mais 1 hora. Desenforme e disponha os biscoitos de chocolate ao redor do creme. Sirva.

## QUEIJO FRESCO CASEIRO



### **Ingredientes:**

- 2 litros de leite
- 1 1/2 xícara de café de vinagre branco
- 1 colher sopa de margarina
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

1. Ferva o leite.
2. Após a fervura desligue e coloque o vinagre.
3. Aguarde uns 5 minutos para o leite talhar.
4. Coe esse talho num pano limpo para separá-lo do soro que será jogado fora.
5. Coloque o talho, a margarina e o sal no liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.
6. Coloque numa vasilha e leve à geladeira.
7. Depois de gelado é fácil desenformar.
8. O queijo é meio cremoso, mas sai da vasilha com facilidade.
9. Rende um queijinho de aproximadamente 300 g.

## REQUEIJÃO CREMOSO



### **Ingredientes:**

- 500 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- ½ colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 caixa de creme de leite
- 250 g de ricota

### **Modo de preparo:**

- 1- Leve ao fogo o leite com amido de milho dissolvido e o sal, até engrossar.
- 2- Retire do fogo, misture a manteiga, o creme de leite e a ricota.
- 3- Em seguida bata tudo no liquidificador, coloque em potes e leve à geladeira.

## CHICO BALANCEADO



### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 bananas picadas em rodelas
- 3 xícaras médias de açúcar
- 2 colheres de maisena
- ½ litros de leite
- 2 gemas de ovo

### **Modo de Preparo:**

1. Em uma panela coloque o leite, o leite condensado, creme de leite, as gemas e a maisena e leve ao fogo até engrossar.
2. Em uma forma para pudim coloque o açúcar, e deixe caramelar bem e coloque as bananas, depois coloque o creme por cima.
3. Bata 2 claras em neve com 6 colheres de açúcar ate ficar bem firme e coloque em cima do creme.
4. Leve à geladeira por 1 hora.

## BISCOITO DE LEITE CONDENSADO



### **Ingredientes:**

- Uma lata de leite condensado
- 700 gramas de amido de milho
- Uma colher (sopa) de manteiga
- Uma colher (sopa) de fermento em pó
- 3 gemas
- Baunilha

### **Modo de preparo:**

1. Misture tudo muito bem, sovar um pouco a massa.
2. Enrolar os biscoitinhos como preferir.
3. Assar até dourar em forno quente.

## IOGURTE CASEIRO DE MORANGO



### **Ingredientes:**

- 2 litros de leite.
- 1 lata de creme de leite.
- 1 caixinha de gelatina sabor morango.
- 200 gramas de iogurte grego sem sabor.

### **Modo de preparo:**

1. Ferva o leite e deixe amornar.
2. Misture o iogurte e deixe de um dia para o outro ate coalhar.
3. Depois de coalhado, tire bem o soro e bata no liquidificador com o leite condensado e a gelatina já fria (esta deve ser dissolvida em água fervente)
4. Distribua em tacinhas e coloque na geladeira.
5. Se desejar disponha frutas de sua preferência.

### **Dicas:**

- Amorne o leite ate que se aguento colocar o dedo e segurar por uns 10 segundos.
- Coloque para talhar em um lugar seco e morno.
- Não pode deixar para descansar em recipiente de alumínio cubra com um pano (dentro de um forno é o ideal)
- Deixe descansar por pelo menos 10 horas.
- Dissolva a gelatina na quantidade de água fervente indicada na embalagem.



## BATIDA DE MORANGO



### **Ingredientes:**

- 5 morangos grandes
- ½ lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de Nesquik de morango
- 1 forma de gelo
- ½ litro de leite
- 2 colheres de (sopa) de açúcar
- 1 morango para decorar

### **Modo de preparo:**

1. Bata tudo no liquidificador até que o gelo e o morango tenham se desmanchado
2. Prove e veja se está a seu gosto, decore o copo com os morangos e sirva.

## ARROZ DE LEITE (ARROZ DOCE)



### **Ingredientes:**

- 1 xícara de arroz branco
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 gema
- Açúcar a gosto
- Canela

### **Modo de preparo:**

1. Cozinhe o arroz com uma xícara de água.
2. Antes de secar completamente, adicione o leite e o leite condensado.
3. Deixe em fogo alto até ferver, após mantenha em fogo baixo até o final.
4. Mexa de vez em quando, e retire a nata que se forma.
5. Antes de retirar do fogo, bata uma gemada, com açúcar a gosto e adicione a panela.
6. Mexa bem.
7. Coloque em um prato e polvilhe com canela.

Este livro faz parte do projeto:

***Via Láctea – O Caminho do Leite***

Coordenação: Nádía Fante Escobar

Orientação: Luciana Nepomuceno do Nascimento

Organização e edição: Ethieli Vieira e Vitalino Pitt

Passo Fundo

2015