

E-BOOK
12 RECEITAS
PARA AMAR



naminhapanela



12 RECEITAS PARA AMAR

PARA COMECAR O DIA

- ♥ Panquecas fofas de tangerina
- ♥ Waffle integral de cacau delicioso
- ♥ Pão de queijo mega fácil

ENTRADINHAS GOSTOSINHAS

- ♥ Bruschetta glamourosa de rosbife
- ♥ Biscoito fofinho de queijo
- ♥ Focaccia perfeita

PARA COMER E REPETIR

- ♥ Risoto incrível de camarão, leite de coco e curry
- ♥ Polenta quentinha com ragu

PARA ADOCAR AINDA MAIS O DIA

- ♥ Torta levinha de chocolate branco e limão
- ♥ Pudim com gostinho de café
- ♥ Creme refrescante de manga com leite de coco

PARA DAR DE PRESENTE E MIMAR

- ♥ Beijinho com toque de limão





♥ PANQUECAS FOFAS DE TANGERINA

Você vai precisar de:

- 1 ovo
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 + 1/2 xíc. de farinha de trigo
- 2/3 xíc. de leite
- 2 colheres de sopa de raspas de tangerina
- 1 colher de chá de fermento para bolo

E vai preparar assim:

Misture o ovo, o açúcar, a manteiga, a farinha, o leite e as raspas de tangerina até formar uma massa uniforme.

Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.

Use uma frigideira bem quente e com um fio de azeite para fritar.

Sirva com frutas, geleias ou mel.



PANQUECA SAUDÁVEL DE CANELA

Quer uma opção de panqueca mais saudável para começar o dia? Então você precisa conferir essa receita!



WAFFLE INTEGRAL DE CACAU DELICIOSO

Você vai precisar de:

- 1+1/2 xícara de leite morno
- 1 ovo grande
- 1+1/2 xícara de farinha integral
- 1/4 de xícara de óleo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/4 de xícara de açúcar mascavo
- uma pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento para bolo

E vai preparar assim:

No liquidificador misture o leite, o ovo, a farinha, o óleo, o cacau, o açúcar e o sal. Bata bem até ficar homogênea.

Adicione o fermento e misture rapidamente.

Utilize uma máquina de waffle para finalizar a massa.



WAFFLE BELGA

Confira essa receita inspirada na versão belga do waffle. Massa densa e crocante por fora que vai deixar seu café da manhã mais gostoso!



PÃO DE QUEIJO MEGA FÁCIL

Você vai precisar de:

200ml de creme de leite (pode ser o de caixinha)

200g de queijo (coloquei 150g de queijo minas padrão e 50g de parmesão ralado na hora)

aproximadamente 2 xícaras de polvilho azedo

E vai preparar assim:

Misture o creme de leite, o queijo e aos poucos vá adicionando o polvilho até dar o ponto de uma massa homogênea e que não grude na mão (pode ser que você precise de mais ou menos do que eu especifiquei)

Caso queira recheiar seus pãezinhos, coloque no meio da massa um pedaço pequeno de goiabada ou até mesmo queijo

Você pode congelar essa massa e levar ao forno sem precisar descongelar.



PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL

Quer uma receita super tradicional de pão de queijo? Então você não pode perder essa versão!



BRUSCHETTA GLAMOUROSA DE ROSBIFE

Você vai precisar de:

1 cebola
azeite
1/2 pimentão médio vermelho
150g de rosbife
1 colher de sopa rasa de páprica picante

E vai preparar assim:

Corte a cebola em fatias beeeem fininhas e leve para refogar em uma panela, junto com um fio generoso de azeite.

Adicione então o pimentão médio vermelho, também cortado em fatias bem finas e deixe refogar bem para ficar tudo bem macio.

Por fim, adicione o rosbife cortado em fatias bem finas e a páprica, misture bem.

Sirva em pão gostosinho e quentinho.



BRUSCHETTA DE BACALHAU

Perfeita para começar uma refeição mais leve, essa versão nada comum de bruschetta é uma dessas receitas para fazer o quanto antes!



CRACKER DE PARMESÃO

Com um toque de alecrim, esse biscoitinho super crocante para comer puro ou acompanhado de pastinhas e antepastos

BISCOITINHO FOFINHO DE QUEIJO

Você vai precisar de:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de semente de papoula (você pode substituir por chia se quiser deixar mais saudável)
- 2 colheres e meia de manteiga
- 200g de muçarela ralada
- 2 a 3 colheres de sopa de água gelada

E vai preparar assim:

Comece misturando a farinha, o sal e as sementes de papoula. Adicione então a manteiga e o queijo e misture bem. A massa deve ficar bem quebradiça.

Por último, vá adicionando de uma em uma colher a água gelada, até chegar a um ponto uniforme e que não grude na mão.

Deixe a massa descansar na geladeira por aproximadamente 30min.

Abra sua massa em uma superfície bem limpa, deixando a mesma com uma espessura de aproximadamente 2mm.

Corte no formato que preferir, caso não tenha cortadores de biscoito, você pode usar a tampinha de algum pote ou até mesmo fazer em quadrados cortando com uma faca.

Leve ao forno pré-aquecido e em temperatura média, em tabuleiro forrado com papel manteiga até que fiquem levemente douradinhos.



BAGUETE FRANCESA

Se inspirou e quer fazer mais um pãozinho?
Que tal a versão da tradicional Baguete Francesa
para comer no café da manhã?

FOCCACCIA PERFEITA

Você vai precisar de:

3/4 de xícara de açúcar
2 xícaras + 3/4 de farinha de trigo
3/4 de xícara de leite morno
2 colheres de chá de fermento
1 colher de sopa de manteiga
1/3 de colher de chá de sal
azeite
300g de tomate cereja
manjericão
sal grosso a gosto
1 cebola roxa pequena

E vai preparar assim:

Comece misturando o fermento com o leite morno com 1 colher de sopa de açúcar, 1 de farinha e com o fermento. Deixe essa mistura crescer até dobrar de volume.

Adicione essa mistura de fermento a manteiga e ao restante do açúcar e farinha e sove bem até formar uma massa homogênea. por último você vai adicionar 1/3 de colher de chá de sal e bater beemmm. a ideia é você conseguir ativar o fermento, deixar a massa mais elástica e esbaquiçada, mas sem grudar na mão. Deixe a sua massa crescer por 1h.

Abra a massa em um tabuleiro untado com bastante azeite, e com as pontas dos dedos faça furos na massa. Regue a massa com mais azeite, adicione manjericão e tomatinhos cereja (sem as sementes) e as cebolas cortadas bem fininhas e deixe crescer por mais 30min.

Depois desse tempo, aqueça o forno, salpique sal moído por cima e leve sua focaccia ao forno em temperatura baixa por aproximadamente 40min.



RISOTO DE COGUMELO

Buscando uma versão sem carne para o seu risoto? Então corre para ver essa receita que é simplesmente divina!

♥ RISOTO INCRÍVEL DE CAMARÃO AO LEITE DE COCO E CURRY

Você vai precisar de:

2 colheres de sopa de manteiga
500g de camarão limpo
1/4 xíc. de azeite
1 cebola pequena
1 xíc. de arroz arbóreo
1/3 xíc. de cachaça (ou vinho branco)
250ml de leite de coco
1+1/2 colher de chá de curry
500ml de caldo de legumes
1 xíc. de queijo parmesão ralado
pimenta e sal a gosto

E vai preparar assim:

Comece refogando o camarão em 1 colher de manteiga, e pimenta e sal a gosto. Quando o camarão começar a ficar rosado, retire da panela, junto com o caldo que formar e reserve.

Na mesma panela, refogue a cebola no azeite. Quando a cebola estiver macia, adicione o arroz. Quando começar a fritar, adicione a cachaça. Deixe reduzir e então, coloque o curry e cubra o arroz com o leite de coco e vá adicionando o caldo de legumes aos poucos para cozinhar bem o arroz.

Quando o caldo começar a engrossar, misture os camarões. Incorpore bem ele ao arroz e por último, adicione o restante da manteiga, o queijo e acerte o sal.



MOLHO BOLONHESA

Você precisa conferir essa versão super tradicional de bolonhesa, cheia de segredinhos e que vai combinar com a polenta!

POLENTA QUENTINHA COM RAGU

Você vai precisar de:

200g do paris fresco
1 cebola pequena
300g de alcatra cortada em cubos bem pequenino
1 colher de sopa generosa de extrato de tomate
1 xícara de polenta em pó
1 colher de sopa de manteiga
azeite
pimenta e sal a gosto

E vai preparar assim:

Comece limpando os cogumelos e cortando em cubos bem pequeninhos. Mergulhe os cogumelos em 2 xícaras de água bem quente e deixe descansando uns 15 minutos para criar um caldo.

Em uma panela refogue a cebola em cubinhos em um fio de azeite. Quando a cebola estiver bem macia, adicione a carne em cubos bem pequeninos. Quando a carne começar a cozinhar, junte os cogumelos (guarda o caldo viu?) e mexendo de vez em quando deixe cozinhar bem.

Tempere com um tantinho de pimenta do reino moída na hora, acerte o sal e adicione por o extrato de tomate e ½ xícara de água e deixe reduzir para todos os gostos apurarem.

Perto da hora de servir prepare a polenta! Coloque o caldo de cogumelos para ferver e adicione a polenta em e em fogo baixo e mexendo sempre deixe cozinhar bem. Acerte o sal e por fim adicione a manteiga.



BOLO DE LIMÃO SICILIANO

Amantes de limão vão simplesmente pirar nesse bolo! Fofinho, úmido, com gosto intenso de limão e uma calda que faz toda a diferença.

TORTA LEVINHA DE CHOCOLATE BRANCO E LIMÃO

Você vai precisar de:

100g cookies de chocolate
1 colher de sopa de manteiga
500ml de creme de leite fresco
300g de chocolate branco
1/3 de xíc. de suco de limão
1 colher de sopa de raspas de limão
3 colheres de sopa de açúcar

E vai preparar assim:

Comece fazendo a casquinha de biscoito! Triture os cookies, adicione a manteiga e cubra uma forma de cerca de 18cm. Leve ao forno por 15 min em temperatura média.

Enquanto sua casquinha esfria, vamos para o creme! Em uma panela es quente metade do creme de leite (ele não deve ferver) e adicione o chocolate branco e mexendo sempre, deixe derreter bem para formar um ganache. Retire do fogo e adicione o suco e as raspas de limão.

Numa batedeira, junte o restante do creme de leite com o açúcar e bata até formar um chantilly levinho.

Misture os dois cremes, despeje por cima da camada de biscoito e esqueece na geladeira. O ideal é que fique no mínimo 12h gelando.



♥ PUDIM COM GOSTINHO DE CAFÉ

Você vai precisar de:

400g de doce de leite
250 ml de leite integral
3 ovos inteiros
1/4 de xícara de café forte (de preferência expresso)
3/4 xícara de açúcar

E vai preparar assim:

Comece derretendo o açúcar na própria forma (ou em uma panela caso queira fazer porções individuais). Quando ela começar a ficar douradinha, adicione 1/2 xícara de água e deixe reduzir.

Enquanto isso, em um liquidificador, misture o doce de leite, o leite, os ovos e o café e bata beeeemmmm!

Despeje sua massa na forma com a calda e leve ao forno em temperatura média e em banho maria, para assar por aproximadamente 1h ou até que ao espetar um palitinho volte pedacinhos de massa.



SORVETE DE CAFÉ

Adora receitas com café? Mas não quer ter muito trabalho né? Então você vai amar essa versão super fácil de café.



♥ CREME REFRESCANTE
DE MANGA COM
LEITE DE COCO

Você vai precisar de:

100 ml de leite de coco
1/4 de xícara de açúcar
3 mangas médias e bem maduras do tipo tomy
100ml de iogurte grego natural
1/2 pacote de gelatina incolor hidratado

E vai preparar assim:

Misture o leite de coco e o açúcar até que a mesma se dissolva, então, no liquidificador ou com o mixer, processe as mangas, o iogurte e o leite de coco com açúcar.

Por último, adicione a gelatina incolor e misture bem ao creme. Caso queira um creme mais firme, adicione 1 pacote inteiro de gelatina.



CLIQUE
PARA VER A
RECEITA

FONDUE GELADO DE NUTELLA

Quer outra receita refrescante? Que tal um fondue gelado de nutella para comer com banana, morango ou a fruta que você mais curtir.



 BEIJINHO COM TOQUE
DE LIMÃO

Você vai precisar de:

1 lata de leite condensado

50g de coco ralado úmido e adoçado para a massa

100g de coco ralado úmido e adoçado para enrolar

1 colher de sopa de manteiga

1 colher de sopa de raspas de limão

E vai preparar assim:

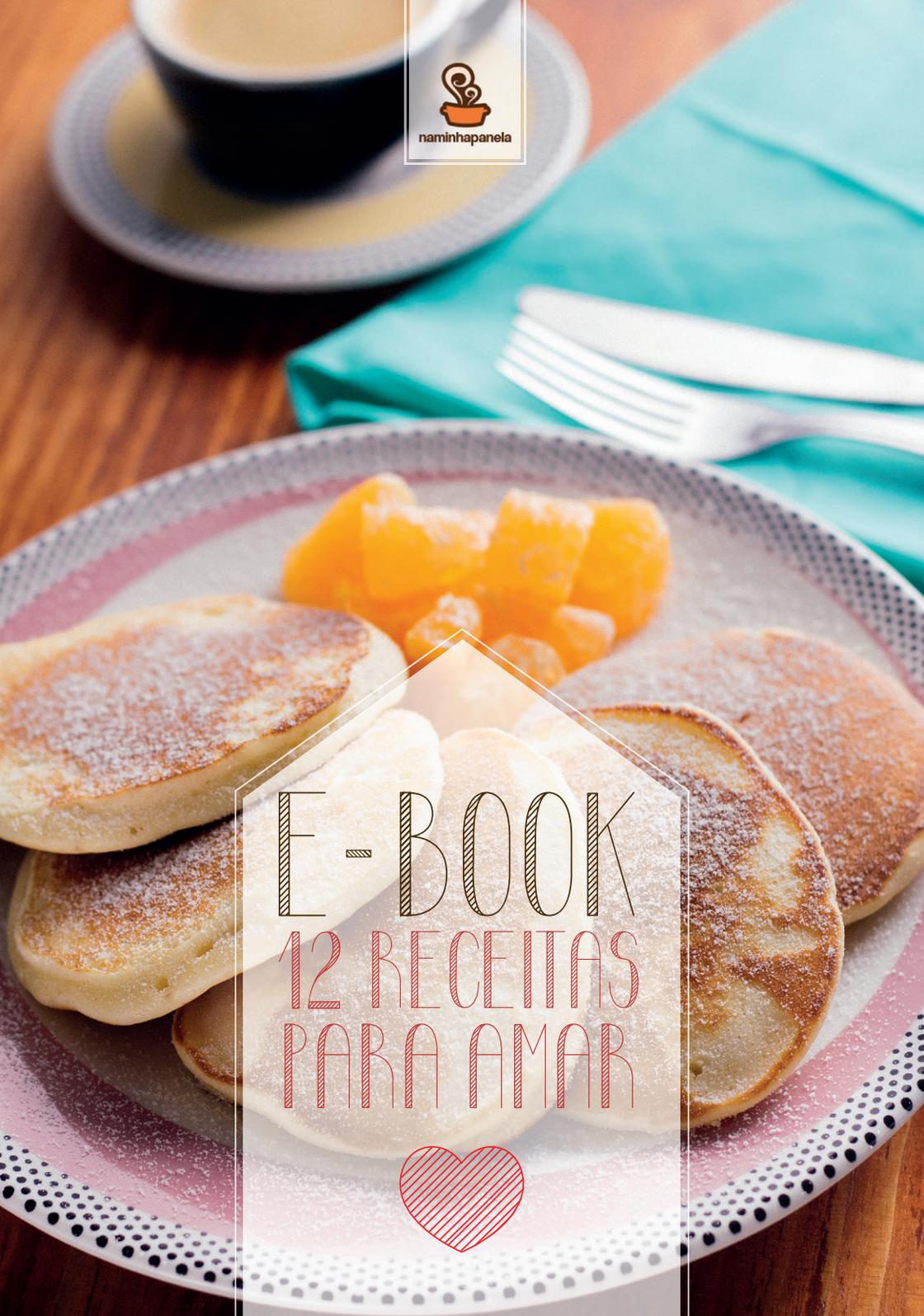
Em uma panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo e mexendo sempre até que comece a desgrudar do fundo da panela.

Faça bolinhas com a massa e passe pelo coco ralado.



DOCINHO DE LEITE NINHO

Com um toque de limão o que dá um azedinho incrível! Vai ser difícil parar de comer de tão bom que é!



E-BOOK
12 RECEITAS
PARA AMAR

