

345

Ingredientes

Receitas com 3, 4 ou 5 ingredientes



naminhapanela





naminhapanela.com

Cozinhar pode ser mágico!

Das mais simples misturas, podem sair receitas incríveis.

E por isso, preparamos esse e-book com receitas que amamos, que são super fáceis de fazer e utilizam pouquíssimos ingredientes.

Você vai perceber que cozinhar não precisa ser complexo, caro ou tomar muito tempo do seu dia.

Esperamos que curta e se delicie!

Confira nosso especial de receitas para fazer com a família no Pinterest



Índice

Massa de pastel	06
Biscoito amanteigado recheado	07
Chantilly caseiro	08
Tomate confitado	09
Macarrão caseiro	10
Cookies de chocolate sem farinha	11
Cheesecake de nutella	12
Pão de queijo com goiabada	13
Biscoito fácil de maizena	14
Sorvete de doce de leite	15
Mousse cremoso de coco	16
Pizza de frigideira	17



Massa de pastel

Porque um pastel bem feito e com muito recheio é tão gostosinho! Com essa massa você pode escolher o recheio que você mais gosta e se deliciar.

Ingredientes

200ml de creme de leite
2 xícaras de farinha de trigo
sal a gosto

Modo de Preparo

Para fazer a massa, misture o creme de leite à farinha de trigo e o sal até formar uma massa uniforme que não grude nas mãos;

Com um rolo, abra a massa até ela ficar bem fina e, então, com um cortador, corte a mesma do tamanho que desejar;

Recheie como quiser;

Feche bem as laterais da sua massa para que não vaze recheio;

Frite em óleo bem quente e coma bem quentinho.



Biscoito amanteigado recheado

Esse biscoito amanteigado além de ser super fácil de fazer, fica uma delícia e pode ser recheado com o seu sabor favorito. Aqui ele ganha um toque de baunilha que faz toda a diferença no resultado.

Ingredientes

200g de manteiga

½ xícara + 2 colheres de sopa bem cheias de açúcar

1 colher de sopa de extrato de baunilha

Aproximadamente 2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de goiabada

Modo de Preparo

Em um bowl grande, misture a manteiga com o açúcar e a baunilha.

Finalize adicionando aos poucos a farinha de trigo até formar uma massa uniforme e que não grude na mão.

Leve a sua massa a geladeira por uns 30 min. Enquanto isso, aqueça o forno com a temperatura no mínimo e unte um tabuleiro com manteiga e farinha.

Enfim abra a massa e com a ajuda de um cortador molde seus biscoitinhos.

Leve ao forno por aproximadamente 15 min. É super importante que eles saiam do forno molinhos ainda, você pode fazer o teste tirando 1, esperando 1 minutinho e vendo se ele está bem crocante.

Enquanto os biscoitinhos esfriam, derreta a goiabada com um pouquinho de água e quando estiver em ponto geleia, já pode rechear seus biscoitinhos.



Chantilly caseiro

**Fazer chantilly é com toda a certeza muito fácil.
Afinal, são só 2 ingredientes!**

Ingredientes

500 ml de creme de leite fresco;

2 colheres de sopa de açúcar branco;

1 colher de sopa de raspas de limão ou de extrato de baunilha (opcional).

Modo de Preparo

Em uma batedeira, misture o creme de leite bem gelado e o açúcar e vá batendo até engrossar e formar picos;

Logo após, adicione as raspas de limão ou a baunilha, misturando de forma delicada;

Mantenha na geladeira até a hora de servir.



Tomate confitado

Esse tomate confit é daquelas receitas para se ter no caderninho de receita. Isso porque além de ser fácil e prática de fazer, é uma delícia e pode ser servida de várias formas.

Ingredientes

500g de tomate cereja;
1 + ½ xícara de azeite;
1 colher de chá de sal;
5 dentes de alho;
Ervas a gosto (tomilho, orégano e alecrim) a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem os tomates e logo depois seque-os bem;

Em uma tigela, misture o azeite e o sal;

Logo após, em um tabuleiro, disponha seus tomates de forma que fiquem um do lado do outro e adicione o seu azeite até que os tomates estejam cobertos. Se for necessário, adicione um pouco mais de azeite;

Finalize adicionando ervas frescas. Aqui optamos por usar tomilho, orégano e alecrim, que são ervas resistentes ao calor (diferente do majoricão, ok?);

Em seguida leve seu tomate ao forno em temperatura baixa por aproximadamente 2h ou até que seus tomates estejam bem macios.



Macarrão caseiro

Certamente depois de você comer o macarrão que você mesma fez você vai entender que existe uma mágica em fazer essa receita. Inegavelmente o sabor é incrível, a leveza é indescritível, mas o que é mais fascinante é o fato de conseguir transformar ingredientes tão simples em uma comida que conforta a alma.

Ingredientes

200g de farinha de trigo
200g de sêmola de trigo
4 ovos
1 colher de sopa de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa e bem uniforme.

A massa deve ficar bem firme, seca, porém não quebradiça.

Caso seja necessário, adicione pequenas quantidades de água para chegar no ponto.

Envolva sua massa em um plástico filme e leve a geladeira por 1h.

Após esse tempo, abra sua massa no formato que preferir.

Essas quantidades são uma base para 4 porções. Caso seja necessário, duplique, triplique a sua massa.



Cookies de chocolate sem farinha

Que tal essa versão sem farinha e manteiga? Mas não se engane, esses ingredientes não vão fazer a menor falta.

Ingredientes

2 claras de ovo

1 xícara e $\frac{1}{2}$ de açúcar branco

$\frac{1}{3}$ de xícara de cacau em pó

1 colher de chá de extrato de baunilha

$\frac{1}{2}$ xícara de pedaços de chocolate amargo

Modo de Preparo

Comece batendo as claras em ponto de neve.

Adicione o açúcar, o cacau, a baunilha e misture delicadamente até obter uma massa bem uniforme.

Por último, adicione os pedaços de chocolate (você pode usar chocolates em gotas também).

Unte uma forma (usei manteiga, mas você pode usar óleo de coco ou a gordura que preferir) e com a ajuda de 2 colheres de sobremesa, disponha bolinhas de massa espaçando bastante uma da outra.

Leve ao forno, pré aquecido e com temperatura aproximada de 180° asse seus cookies até que eles não estejam mais brilhantes por cima.

Como eles estarão mais moles assim que saírem do forno, espere esfriar um pouco antes de tira-los com a ajuda de uma espátula.

Guarde em pote bem fechadinho.



Cheesecake de Nutella

Essa receita é super prática, mas te garante um cheesecake daqueles de arrancar milhões de elogios e todo mundo querer repetir! Ele fica firme na hora de cortar, mas desmancha na boca na primeira garfada e tem um sabor dos deuses!

Ingredientes

100g de biscoito de chocolate
1 colher de sopa de manteiga
300g de cream cheese
200g de Nutella
2 ovos

Modo de Preparo

Comece triturando o biscoito até virar uma farofinha. Misture a manteiga e forre uma forma de fundo removível de, aproximadamente, 18 cm com essa mistura;

Leve ao forno em temperatura média por 10 min;

Na batedeira, misture bem o cream cheese, a Nutella e os ovos até formar um creme uniforme;

Despeje o creme por cima da camada de biscoito e leve ao forno em temperatura média por 30 minutos ou até que fique bem firme;

Espere esfriar um pouco, desenforme e deixe na geladeira por, no mínimo, 1h.



Pão de queijo com goiabada

A mistura de queijo com goiabada em forma de pão de queijo super fácil de fazer! Como resistir?

Ingredientes

200 ml de creme de leite
200 g de queijo minas padrão
2 xícaras de polvilho azedo
aprox. 50g de goiabada em pedaços

Modo de Preparo

Misture o creme de leite e o queijo e vá adicionando o polvilho aos poucos até formar uma massa homogênea e que degrude da mão.

Então, abra bolinhas, achate, adicione um pedaço da goiabada no centro da massa e forme uma bolinha envolvendo o doce.

IMPORTANTE: os pedaços de goiabada precisam ser pequenos senão poderão vazar na hora de assar.

Asse em forno em temperatura baixa, num tabuleiro untado com manteiga por aproximadamente 30 min ou até que fiquem dourados.



Biscoito fácil de maizena

Esse biscoito fácil de maizena leva apenas 3 ingredientes, um modo de preparo super rápido e um rendimento incrível.

Ingredientes

1 lata de leite condensado
200g de manteiga
500g de maizena

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa, uniforme e que desgrude das mãos.

Para não errar, vá adicionando a maizena aos poucos.

Informações Adicionais

Asse em forno em temperatura média, por aproximadamente uns 40 min, ou até que estivessem levemente dourados por baixo

Deixe esfriar bem para ele ficar mais crocante e guarde em um pote bem fechado.

Cuidado para não deixar ele ficar muito duro e dourado embaixo não, porque os biscoitinhos tendem a endurecer depois que esfriam.



Sorvete de doce de leite

Ama sorvete? Que tal se deliciar com essa versão super fácil e que não precisa de máquina?

Ingredientes

200 ml de creme de leite fresco;
2 colheres de sopa de açúcar;
400 g de doce leite;
2 colheres de nibs de cacau (a gosto).

Modo de Preparo

Comece batendo o creme de leite fresco junto com o açúcar até formar um creme homogêneo e que crie picos (conforme foto);

Em seguida, adicione o doce de leite mexendo a mão até incorporar bem ao creme, porém, não tem problema se ficar uns pedaços de doce de leite;

Por último, adicione os nibs de cacau se desejar;

Leve ao congelador por pelo menos 3 horas para firmar. E antes de servir deixe alguns minutos fora da geladeira.



Mousse cremoso de coco

Esse mousse tem o poder de ser apaixonante na primeira colherada. Super fácil de fazer e com poucos ingredientes na receita, ele fica extremamente cremoso. Se você está procurando uma sobremesa levinha e refrescante, essa pode ser a sua escolha.

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 200ml de leite de coco
- 1/2 pacote de gelatina incolor

Modo de Preparo

Comece hidratando a gelatina de acordo com o que vem indicado na embalagem;

No liquidificador, misture todos os ingredientes;

Organize em porções individuais e leve à geladeira por 3h ou até estar bem firme.



Pizza de frigideira

Fazer pizza em casa é uma delícia! Mas nem sempre a gente tá afim de fazer uma super massa, esperar ela crescer e coisa e tal! Essa é feita na frigideira, fica pronta rapidinha e fica maravilhosa.

Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de água morna
1 colher de sopa de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo

Misture a farinha, a água, o azeite e o sal até formar uma massa bem homogênea.

Caso seja necessário, adicione um pouco mais de farinha;

Deixe descansar por 20 min;

Divida sua massa em bolinhas iguais e abra em discos bem finos;

Em uma frigideira bem quente e, em fogo baixo, coloque 1 disco por vez. Quando ele começar a ficar com pintinhas bem escuras, vire a massa, adicione o molho de tomate, o queijo e o que mais preferir, tampe e deixe o queijo derreter.



GRUPO GRATUITO COMIDA SAUDÁVEL E NUTRITIVA

- Receba conteúdos exclusivos
- Boletins semanais por e-mail
- Dicas de Nutricionistas
- Grupo no Facebook
- Grupo no Telegram

**CLIQUE AQUI
E PARTICIPE**

querocomidadeverdade.com