GUIA DE
Receitas
DE NATAL
100 RECEITAS PARA UMA CEIA INESQUECÍVEL
WEBGATZ

Boas-vindas

O Natal é uma ótima oportunidade para reunir pessoas queridas em torno de uma mesa especial. Este guia reúne receitas variadas para ajudar você a planejar o cardápio, combinar sabores e escolher preparos para diferentes momentos da celebração.

Como aproveitar melhor o guia

• Confira o índice e escolha receitas que combinem entre si.
• Leia os ingredientes antes de começar e verifique o que já tem em casa.
• Sempre que possível, deixe molhos, sobremesas e alguns acompanhamentos preparados com antecedência.
• Ajuste as quantidades conforme o número de convidados.

As receitas trazem rendimento e tempo estimado. O tempo pode variar conforme os equipamentos e a experiência de quem cozinha.

Índice de receitas

01. Entradas e petiscos — 10 receitas
02. Saladas — 10 receitas
03. Acompanhamentos — 10 receitas
04. Arroz e risotos — 10 receitas
05. Carnes e aves — 10 receitas
06. Peixes e frutos do mar — 10 receitas
07. Massas — 10 receitas
08. Sobremesas — 10 receitas
09. Bolos e tortas — 10 receitas
10. Bebidas natalinas — 10 receitas

Dica: planeje uma combinação equilibrada de entradas, prato principal, acompanhamentos, salada, sobremesa e bebidas. Não é necessário preparar tudo: escolha opções que caibam no seu tempo e orçamento.

01 | Entradas e petiscos

10 receitas para inspirar sua ceia.

01.01 Bruschetta de tomate e manjericão

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 baguete pequena
- 3 tomates maduros em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- Manjericão, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Corte a baguete em fatias e doure a 200 °C por 5–8 minutos.
2. Misture tomate, azeite, manjericão, sal e pimenta.
3. Esfregue alho nas torradas, cubra com a mistura e sirva na hora.

01.02 Patê de frango cremoso

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de frango cozido e desfiado
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 cenoura ralada
- Cheiro-verde e sal

Modo de preparo

1. Coloque o frango desfiado em uma tigela.
2. Misture maionese, requeijão, cenoura e cheiro-verde.
3. Ajuste o sal e refrigere por 20 minutos; sirva com torradas.

01.03 Espetinhos caprese

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 12 UNIDADES

Ingredientes

- 12 tomates-cereja
- 12 bolinhas de muçarela
- 12 folhas de manjericão
- Azeite e sal
- Redução de balsâmico opcional

Modo de preparo

1. Lave e seque tomates e manjericão.
2. Monte palitos alternando tomate, manjericão e muçarela.
3. Regue com azeite, tempere levemente e finalize com balsâmico.

01.04 Ovos recheados

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 6 UNIDADES

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (chá) de mostarda
- Cebolinha
- Sal e páprica

Modo de preparo

1. Cozinhe os ovos por 10 minutos após a fervura, esfrie e descasque.
2. Corte ao meio e amasse as gemas com maionese, mostarda e sal.
3. Recheie as claras e finalize com cebolinha e páprica; mantenha refrigerado.

01.05 Canapés de ricota e ervas

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 16 UNIDADES

Ingredientes

- 16 torradinhas
- 150 g de ricota
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de azeite
- Salsinha, cebolinha e sal

Modo de preparo

1. Amasse a ricota com iogurte e azeite até formar uma pasta.
2. Misture as ervas picadas e tempere.
3. Espalhe sobre as torradas pouco antes de servir para manter a crocância.

01.06 Tábua de frios e frutas

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PESSOAS

Ingredientes

- 150 g de queijo em cubos
- 150 g de salame fatiado
- 1 xícara de uvas
- 1/2 xícara de castanhas
- Azeitonas e torradas

Modo de preparo

1. Lave e seque as uvas; separe os ingredientes em porções.
2. Distribua queijos, salame, frutas, castanhas e azeitonas em uma tábua.
3. Sirva com torradas e reponha os itens refrigerados aos poucos.

01.07 Cogumelos salteados

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 400 g de cogumelos fatiados
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho
- Salsinha
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Aqueça uma frigideira larga com a manteiga.
2. Salteie os cogumelos em fogo alto até dourarem e perderem parte da água.
3. Adicione alho no final, tempere e finalize com salsinha.

01.08 Enroladinhos de presunto e queijo

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 12 UNIDADES

Ingredientes

- 1 pacote de massa folhada
- 150 g de presunto
- 150 g de muçarela
- 1 gema
- Orégano

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200 °C e corte a massa em retângulos.
2. Recheie com presunto, queijo e orégano; enrole e feche as bordas.
3. Pincele com gema e asse por 18–22 minutos, até dourar.

01.09 Guacamole com nachos

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 abacates pequenos
- 1 tomate sem sementes
- 1/4 de cebola picada
- Suco de 1/2 limão
- Coentro, sal e nachos

Modo de preparo

1. Amasse o abacate com um garfo, deixando alguns pedaços.
2. Misture tomate, cebola, limão, coentro e sal.
3. Sirva imediatamente com nachos para evitar que escureça.

01.10 Mini quiches de queijo

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 12 UNIDADES

Ingredientes

- 12 discos pequenos de massa para pastel
- 2 ovos
- 1/2 xícara de creme de leite
- 100 g de queijo ralado
- Sal, pimenta e noz-moscada

Modo de preparo

1. Forre forminhas untadas com a massa e fure o fundo.
2. Bata ovos, creme de leite, queijo e temperos; distribua nas forminhas.
3. Asse a 180 °C por 20–25 minutos, até o recheio firmar.

---

02 | Saladas

10 receitas para inspirar sua ceia.

02.01 Salada tropical

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 pé de alface
- 1 manga em cubos
- 1 xícara de tomate-cereja
- 1/2 cebola roxa
- Azeite, limão e sal

Modo de preparo

1. Lave e seque as folhas e rasgue em pedaços.
2. Misture alface, manga, tomate e cebola em uma saladeira.
3. Tempere com azeite, limão e sal somente na hora de servir.

02.02 Salpicão de frango

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 xícaras de frango cozido desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1 maçã em cubos
- 1/2 xícara de milho
- Maionese e batata palha

Modo de preparo

1. Misture frango, cenoura, maçã e milho.
2. Acrescente maionese aos poucos até envolver os ingredientes.
3. Refrigere por 30 minutos e adicione batata palha ao servir.

02.03 Salada de grão-de-bico

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 pepino em cubos
- 2 tomates
- 1/2 cebola roxa
- Azeite, limão e salsinha

Modo de preparo

1. Escorra e deixe o grão-de-bico esfriar completamente.
2. Misture com pepino, tomate, cebola e salsinha.
3. Tempere com azeite, limão e sal; descanse por 10 minutos antes de servir.

02.04 Salada de batata com ervas

PREPARO: 35 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 700 g de batata
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Suco de 1/2 limão
- Salsinha, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas em cubos até ficarem macias, sem desmanchar.
2. Misture azeite, mostarda, limão e ervas para formar o molho.
3. Envolva as batatas ainda mornas no molho e refrigere.

02.05 Coleslaw cremoso

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 xícaras de repolho fatiado fino
- 1 cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de iogurte
- Vinagre, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Fatie o repolho bem fino e rale a cenoura.
2. Misture maionese, iogurte, um pouco de vinagre e temperos.
3. Envolva os vegetais no molho e refrigere por 20 minutos.

02.06 Salada de lentilha

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilha cozida e fria
- 1 tomate
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/4 de cebola roxa
- Azeite, limão e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Cozinhe a lentilha até ficar macia, mas firme; escorra e esfrie.
2. Misture com tomate, pimentão, cebola e cheiro-verde.
3. Tempere com azeite, limão e sal e mantenha refrigerada.

02.07 Folhas com pera e nozes

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 maço de rúcula
- 1 pé pequeno de alface
- 2 peras fatiadas
- 1/3 xícara de nozes
- Azeite, limão e mel

Modo de preparo

1. Lave e seque muito bem as folhas.
2. Disponha folhas, peras e nozes em uma travessa.
3. Misture azeite, limão e um fio de mel; regue antes de servir.

02.08 Salada de macarrão

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 250 g de macarrão parafuso
- 1/2 xícara de milho
- 1/2 xícara de ervilha
- 1 tomate em cubos
- Maionese e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem, escorra e esfrie.
2. Misture com milho, ervilha, tomate e cheiro-verde.
3. Incorpore maionese, refrigere e sirva gelada.

02.09 Vinagrete de feijão-fradinho

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de feijão-fradinho cozido
- 1 tomate
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão verde
- Vinagre, azeite e coentro

Modo de preparo

1. Escorra bem o feijão e coloque em uma tigela.
2. Acrescente tomate, cebola, pimentão e coentro picados.
3. Tempere com azeite, vinagre e sal; refrigere por 15 minutos.

02.10 Beterraba com laranja

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 beterrabas médias
- 2 laranjas em gomos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de vinagre
- Hortelã e sal

Modo de preparo

1. Cozinhe as beterrabas até ficarem macias; esfrie, descasque e fatie.
2. Disponha com os gomos de laranja e hortelã.
3. Tempere com azeite, vinagre e uma pitada de sal.

---

03 | Acompanhamentos

10 receitas para inspirar sua ceia.

03.01 Farofa natalina

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola
- 150 g de bacon
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- Passas e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Doure o bacon e acrescente manteiga e cebola.
2. Quando a cebola murchar, adicione a farinha aos poucos, mexendo.
3. Misture passas e cheiro-verde, ajuste o sal e sirva.

03.02 Purê de batatas

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 kg de batatas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite quente
- Sal, pimenta e noz-moscada

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas descascadas em água salgada até ficarem macias.
2. Escorra e amasse ainda quentes; misture a manteiga.
3. Adicione leite aos poucos até obter a textura desejada e tempere.

03.03 Legumes assados

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 cenouras
- 1 abobrinha
- 1 cebola roxa
- 1 pimentão
- Azeite, ervas e sal

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200 °C e corte os legumes em pedaços semelhantes.
2. Misture com azeite, ervas e sal; espalhe sem amontoar.
3. Asse por 25–35 minutos, virando na metade do tempo.

03.04 Batatas rústicas

PREPARO: 45 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 800 g de batatas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Páprica
- Alecrim, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Lave as batatas, corte em gomos e seque bem.
2. Misture com azeite, páprica, alecrim, sal e pimenta.
3. Asse a 220 °C por 30–40 minutos, virando na metade, até dourar.

03.05 Cuscuz de legumes

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de milho flocada
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 tomate
- 2 xícaras de caldo de legumes

Modo de preparo

1. Refogue cebola e tomate; junte milho, ervilha e caldo e deixe ferver.
2. Adicione a farinha aos poucos, mexendo até engrossar e soltar do fundo.
3. Coloque em forma untada, pressione levemente e desenforme após amornar.

03.06 Cebolas caramelizadas

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 cebolas grandes fatiadas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- Sal e água

Modo de preparo

1. Aqueça manteiga e azeite em fogo baixo e junte as cebolas.
2. Cozinhe lentamente por 20–25 minutos, mexendo para não queimar.
3. Adicione açúcar, uma colher de água e sal; cozinhe até dourar.

03.07 Abóbora assada com ervas

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 800 g de abóbora em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Alecrim e tomilho
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200 °C e corte a abóbora em cubos semelhantes.
2. Misture com azeite, alho, ervas, sal e pimenta.
3. Asse por 25–35 minutos, até dourar por fora e ficar macia.

03.08 Farofa de banana

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 bananas-da-terra em rodelas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola
- 1 e 1/2 xícara de farinha de mandioca
- Salsinha e sal

Modo de preparo

1. Doure as bananas em metade da manteiga e reserve.
2. Refogue a cebola no restante da manteiga e adicione a farinha.
3. Volte a banana à panela, misture com cuidado e finalize com salsinha.

03.09 Arroz com amêndoas

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1/2 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 xícaras de água quente
- Amêndoas laminadas e sal

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite e acrescente o arroz.
2. Adicione água quente e sal; cozinhe tampado em fogo baixo até secar.
3. Toste as amêndoas em frigideira seca e misture ao arroz pronto.

03.10 Couve-flor gratinada

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 couve-flor média
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha
- 1/2 xícara de queijo ralado

Modo de preparo

1. Separe os floretes e cozinhe por 5 minutos em água fervente; escorra.
2. Derreta manteiga, junte farinha e depois leite aos poucos, mexendo até engrossar.
3. Cubra a couve-flor com o molho e queijo; gratine a 200 °C por 15 minutos.

04 | Arroz e risotos

10 receitas para inspirar sua ceia.

04.01 Arroz à grega

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1 cenoura em cubinhos
- 1/2 pimentão vermelho
- Milho e ervilha
- Cebola, alho e sal

Modo de preparo

1. Refogue cebola e alho, junte o arroz e mexa por 1 minuto.
2. Acrescente cenoura, pimentão, milho, ervilha, água quente e sal.
3. Cozinhe tampado em fogo baixo até secar; solte com um garfo.

04.02 Arroz com passas

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1/2 cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 xícara de uvas-passas
- Água quente e sal

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no óleo, adicione o arroz e mexa por 1 minuto.
2. Junte água quente e sal; cozinhe tampado em fogo baixo até secar.
3. Misture as passas ao arroz pronto e deixe descansar por 5 minutos.

04.03 Risoto de parmesão

PREPARO: 35 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de arroz arbóreo
- 1/2 cebola
- 1/2 xícara de vinho branco opcional
- 1 litro de caldo quente
- Manteiga e parmesão

Modo de preparo

1. Refogue a cebola em um pouco de manteiga e adicione o arroz.
2. Junte vinho, se usar, e acrescente caldo aos poucos, mexendo frequentemente.
3. Após 18–20 minutos, desligue e misture manteiga e parmesão.

04.04 Arroz com brócolis

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1 maço pequeno de brócolis
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Água quente e sal

Modo de preparo

1. Refogue o alho no azeite e acrescente o arroz.
2. Junte água quente e sal e cozinhe parcialmente tampado.
3. Quando faltar cerca de 8 minutos, adicione o brócolis picado e termine o cozimento.

04.05 Arroz cremoso de forno

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de frango desfiado
- Milho
- 1/2 xícara de requeijão
- Muçarela ralada

Modo de preparo

1. Misture arroz, frango, milho e requeijão em uma tigela.
2. Transfira para refratário untado e cubra com muçarela.
3. Asse a 200 °C por 15–20 minutos, até aquecer e gratinar.

04.06 Risoto de cogumelos

PREPARO: 35 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de arroz arbóreo
- 250 g de cogumelos
- 1/2 cebola
- 1 litro de caldo quente
- Manteiga e parmesão

Modo de preparo

1. Doure os cogumelos em uma frigideira com um pouco de manteiga e reserve.
2. Refogue a cebola, junte o arroz e adicione caldo aos poucos, mexendo.
3. Após 18–20 minutos, incorpore cogumelos, manteiga e parmesão.

04.07 Arroz com cenoura e ervas

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 1 cenoura ralada
- 1/2 cebola
- Azeite
- Água quente, sal e salsinha

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite e acrescente o arroz.
2. Junte cenoura, água quente e sal; cozinhe em fogo baixo até secar.
3. Descanse por 5 minutos, solte com garfo e finalize com salsinha.

04.08 Risoto de limão-siciliano

PREPARO: 35 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de arroz arbóreo
- 1/2 cebola
- 1 litro de caldo quente
- Raspas e suco de limão-siciliano
- Manteiga e parmesão

Modo de preparo

1. Refogue a cebola, acrescente o arroz e mexa por 1 minuto.
2. Adicione caldo quente aos poucos, mexendo até o arroz ficar al dente.
3. Desligue e incorpore manteiga, parmesão, raspas e suco de limão.

04.09 Arroz com lentilha e cebola

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de lentilha
- 2 cebolas fatiadas
- Azeite
- Água, sal e cominho

Modo de preparo

1. Cozinhe a lentilha até ficar quase macia e escorra, se necessário.
2. Refogue metade da cebola, junte arroz, lentilha, água, sal e cominho; cozinhe até secar.
3. Doure o restante da cebola em azeite e espalhe por cima.

04.10 Arroz de forno com legumes

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz cozido
- 1 cenoura em cubos cozida
- Ervilha e milho
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Queijo ralado

Modo de preparo

1. Misture o arroz com cenoura, ervilha, milho e molho de tomate.
2. Coloque em refratário untado e polvilhe queijo por cima.
3. Asse a 200 °C por 15–20 minutos, até aquecer e dourar.

---

05 | Carnes e aves

10 receitas para inspirar sua ceia.

05.01 Frango assado com ervas

PREPARO: 1 H 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 frango inteiro de cerca de 1,8 kg
- 3 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão
- Alecrim, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Seque o frango e misture alho, azeite, limão, ervas, sal e pimenta.
2. Esfregue o tempero por toda a ave e, se possível, deixe refrigerado por 2 horas.
3. Asse a 200 °C por cerca de 75 minutos, regando com o caldo; confirme 74 °C na parte mais espessa.

05.02 Lombo ao molho de laranja

PREPARO: 1 H 15 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1,2 kg de lombo suíno
- Suco de 3 laranjas
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de mel
- Azeite, sal, pimenta e alecrim

Modo de preparo

1. Tempere o lombo com alho, sal, pimenta e metade do suco por 30 minutos.
2. Sele a carne em panela quente com azeite e transfira para assadeira.
3. Misture o restante do suco com mel e asse a 180 °C por 50–60 minutos, até atingir 63 °C no centro; descanse antes de fatiar.

05.03 Peru assado simples

PREPARO: 2 H 30 MIN • RENDIMENTO: 8–10 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 peru de 3–4 kg descongelado
- 100 g de manteiga
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- Ervas, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Seque o peru e tempere por dentro e por fora com sal, pimenta, alho e ervas.
2. Espalhe manteiga sob a pele do peito e coloque a cebola na cavidade.
3. Asse conforme o peso e as instruções da embalagem; confirme 74 °C nas partes mais espessas.

05.04 Almôndegas ao molho

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 500 g de carne moída
- 1 ovo
- 1/3 xícara de farinha de rosca
- 2 dentes de alho
- 500 ml de molho de tomate

Modo de preparo

1. Misture carne, ovo, farinha de rosca, alho, sal e cheiro-verde.
2. Modele bolinhas e doure em panela com um fio de óleo.
3. Adicione o molho e cozinhe tampado por 20 minutos, até ficarem cozidas por dentro.

05.05 Carne de panela

PREPARO: 1 H 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 kg de acém em cubos
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Caldo e temperos

Modo de preparo

1. Tempere a carne com sal e pimenta e doure em etapas.
2. Junte cebola e extrato de tomate; mexa e acrescente caldo até quase cobrir.
3. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 60–75 minutos; adicione cenoura na metade do tempo.

05.06 Sobrecoxas com mostarda

PREPARO: 55 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1,2 kg de sobrecoxas
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- Sal, pimenta e páprica

Modo de preparo

1. Misture mostarda, azeite, alho, páprica, sal e pimenta.
2. Envolva as sobrecoxas no tempero e acomode em assadeira.
3. Asse a 200 °C por 40–50 minutos, até dourar e atingir 74 °C no centro.

05.07 Rocambole de carne recheado

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 700 g de carne moída
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 150 g de muçarela
- 100 g de presunto

Modo de preparo

1. Misture carne, ovo, farinha de rosca, sal e temperos.
2. Abra sobre papel-manteiga, distribua presunto e queijo e enrole com cuidado.
3. Asse a 190 °C por 40–50 minutos, até cozinhar completamente; descanse antes de fatiar.

05.08 Costelinha assada

PREPARO: 1 H 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1,5 kg de costelinha suína
- 2 colheres (sopa) de barbecue
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 dentes de alho
- Sal, páprica e pimenta

Modo de preparo

1. Tempere a costelinha com alho, sal, páprica e pimenta.
2. Cubra com papel-alumínio e asse a 180 °C por 70 minutos.
3. Misture barbecue e mel, pincele a carne e asse descoberta por mais 20–30 minutos.

05.09 Peito de frango recheado

PREPARO: 50 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 filés grossos de peito de frango
- 100 g de espinafre refogado
- 100 g de muçarela
- 1 dente de alho
- Azeite, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Faça um corte lateral em cada filé, formando uma bolsa sem atravessar a carne.
2. Recheie com espinafre e muçarela; feche com palitos e tempere.
3. Sele na frigideira e termine no forno a 190 °C por 20–25 minutos, até atingir 74 °C.

05.10 Tender com molho de abacaxi

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 tender de cerca de 1 kg
- 1 xícara de suco de abacaxi
- 2 colheres (sopa) de mel
- Cravos-da-índia
- Rodelas de abacaxi

Modo de preparo

1. Faça cortes superficiais em losangos no tender e espete cravos, se desejar.
2. Misture suco de abacaxi e mel; regue o tender na assadeira.
3. Asse a 180 °C por 35–45 minutos, regando algumas vezes; sirva com abacaxi grelhado.

---

06 | Peixes e frutos do mar

10 receitas para inspirar sua ceia.

06.01 Bacalhau ao forno com batatas

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 800 g de bacalhau dessalgado
- 700 g de batatas em rodelas
- 1 cebola
- 1/2 xícara de azeite
- Azeitonas, alho e salsinha

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas por 8 minutos em água e escorra.
2. Disponha batatas, bacalhau, cebola, alho e azeitonas em refratário; regue com azeite.
3. Asse a 200 °C por 25–35 minutos, até o peixe se separar em lascas; finalize com salsinha.

06.02 Salmão assado com limão

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 600 g de filé de salmão
- 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- Sal, pimenta e salsinha

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200 °C e coloque o salmão em assadeira.
2. Tempere com azeite, alho, sal, pimenta e rodelas de limão.
3. Asse por 12–18 minutos, conforme a espessura, até ficar opaco e se desfazer em lascas.

06.03 Camarão ao alho e óleo

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 500 g de camarões limpos
- 3 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Sal, pimenta e salsinha

Modo de preparo

1. Seque os camarões e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça azeite, doure o alho sem queimar e adicione os camarões em uma única camada.
3. Salteie por 2–4 minutos, até ficarem rosados e opacos; finalize com limão e salsinha.

06.04 Peixe assado com legumes

PREPARO: 45 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 filés de peixe branco
- 1 abobrinha
- 1 tomate
- 1 cebola
- Azeite, limão, sal e ervas

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200 °C e espalhe os legumes fatiados em refratário.
2. Tempere os filés com limão, sal e ervas e acomode sobre os legumes.
3. Regue com azeite e asse por 20–25 minutos, até o peixe ficar opaco e cozido.

06.05 Moqueca de peixe

PREPARO: 35 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 600 g de peixe em postas
- 1 cebola, 1 tomate e 1 pimentão
- 200 ml de leite de coco
- Azeite de dendê opcional
- Coentro, limão e sal

Modo de preparo

1. Tempere o peixe com limão e sal por 10 minutos.
2. Faça camadas de cebola, tomate, pimentão e peixe em panela larga.
3. Adicione leite de coco e dendê, tampe e cozinhe em fogo baixo por 15–20 minutos; finalize com coentro.

06.06 Tilápia crocante de forno

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 filés de tilápia
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 1/4 xícara de parmesão
- 1 ovo batido
- Limão, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Tempere a tilápia com limão, sal e pimenta.
2. Misture farinha de rosca e parmesão; passe os filés no ovo e depois na mistura seca.
3. Disponha em assadeira untada e asse a 220 °C por 12–18 minutos.

06.07 Lula salteada com ervas

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 500 g de anéis de lula
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Salsinha, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Seque os anéis de lula e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça frigideira grande com azeite e alho; adicione a lula em pequenas porções.
3. Salteie por 2–3 minutos, até ficar opaca; finalize com limão e salsinha.

06.08 Bacalhau cremoso de forno

PREPARO: 50 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 600 g de bacalhau dessalgado e desfiado
- 500 g de batatas cozidas
- 1 cebola
- 200 ml de creme de leite
- 1/2 xícara de parmesão

Modo de preparo

1. Refogue a cebola em um fio de azeite e junte o bacalhau desfiado.
2. Misture com as batatas e o creme de leite; ajuste os temperos.
3. Transfira para refratário, cubra com parmesão e asse a 200 °C por 20 minutos.

06.09 Espetinhos de camarão

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 500 g de camarões limpos
- 1 pimentão
- 1 abobrinha
- Azeite, limão e alho
- Sal e pimenta

Modo de preparo

1. Tempere os camarões com alho, limão, sal e pimenta por 10 minutos.
2. Monte espetinhos alternando camarão e legumes.
3. Grelhe por 2–3 minutos de cada lado, até os camarões ficarem opacos.

06.10 Truta com manteiga e alcaparras

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 filés de truta
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- Suco de 1/2 limão
- Sal, pimenta e salsinha

Modo de preparo

1. Seque os filés e tempere com sal e pimenta.
2. Doure em frigideira antiaderente com um fio de azeite.
3. Retire o peixe; derreta a manteiga, junte alcaparras e limão e regue os filés.

---

07 | Massas

10 receitas para inspirar sua ceia.

07.01 Lasanha à bolonhesa

PREPARO: 1 H 10 MIN • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 500 g de massa para lasanha
- 500 g de carne moída
- 700 ml de molho de tomate
- 300 g de muçarela
- Molho branco e parmesão

Modo de preparo

1. Refogue a carne até dourar, junte molho de tomate e cozinhe por 15 minutos.
2. Alterne em refratário molho, massa, carne e muçarela; finalize com molho branco e parmesão.
3. Cubra e asse a 180 °C por 30 minutos; descubra e gratine por mais 10–15 minutos.

07.02 Penne ao molho rosé

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 400 g de penne
- 1 xícara de molho de tomate
- 200 ml de creme de leite
- 1 dente de alho
- Parmesão e manjericão

Modo de preparo

1. Cozinhe o penne conforme a embalagem e reserve um pouco da água.
2. Refogue o alho, junte molho de tomate e creme de leite e aqueça.
3. Misture a massa ao molho, ajuste a textura com água do cozimento e finalize com parmesão.

07.03 Macarrão ao pesto

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 350 g de macarrão
- 1 xícara de manjericão
- 1/3 xícara de parmesão
- 1/4 xícara de azeite
- Castanhas e 1 dente de alho

Modo de preparo

1. Cozinhe o macarrão e reserve meia xícara da água do cozimento.
2. Processe manjericão, parmesão, azeite, castanhas e alho até formar um pesto.
3. Misture a massa quente ao pesto, adicionando água do cozimento aos poucos.

07.04 Rondelli de presunto e queijo

PREPARO: 45 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 6 folhas de massa fresca para lasanha
- 200 g de presunto
- 200 g de muçarela
- 500 ml de molho de tomate
- Parmesão

Modo de preparo

1. Distribua presunto e muçarela sobre cada folha e enrole.
2. Corte em rodelas grossas e acomode em refratário com molho no fundo.
3. Cubra com o restante do molho e parmesão; asse a 190 °C por 25–30 minutos.

07.05 Nhoque de batata ao sugo

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 kg de batatas
- 1 ovo
- 1 e 1/2 xícara de farinha (aprox.)
- 500 ml de molho de tomate
- Sal e parmesão

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas, escorra muito bem e amasse ainda quentes; deixe sair o vapor.
2. Misture ovo, sal e farinha aos poucos até formar massa macia.
3. Faça rolinhos, corte e cozinhe em água fervente até subirem; sirva com molho.

07.06 Fusilli com frango e creme

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 350 g de fusilli
- 2 xícaras de frango desfiado
- 200 ml de creme de leite
- 1/2 cebola
- Parmesão, sal e pimenta

Modo de preparo

1. Cozinhe o fusilli conforme a embalagem e escorra.
2. Refogue a cebola, acrescente frango e creme de leite e tempere.
3. Misture a massa ao molho, aqueça por 2 minutos e finalize com parmesão.

07.07 Espaguete alho e óleo

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 400 g de espaguete
- 5 dentes de alho fatiados
- 1/3 xícara de azeite
- Pimenta-calabresa opcional
- Salsinha e sal

Modo de preparo

1. Cozinhe o espaguete em água salgada e reserve uma xícara da água.
2. Aqueça azeite em fogo baixo e doure o alho sem escurecer demais.
3. Junte a massa, um pouco da água reservada e salsinha; misture até ficar brilhante.

07.08 Canelone de ricota e espinafre

PREPARO: 50 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 12 tubos de canelone
- 300 g de ricota
- 1 xícara de espinafre refogado
- 500 ml de molho de tomate
- 200 g de muçarela

Modo de preparo

1. Misture ricota e espinafre, tempere e recheie os canelones.
2. Espalhe molho no fundo do refratário, acomode os canelones e cubra com o restante.
3. Cubra com muçarela e asse conforme a embalagem da massa, em geral 30–35 minutos a 190 °C.

07.09 Macarrão de forno com queijo

PREPARO: 40 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 400 g de macarrão curto
- 2 xícaras de molho branco
- 1 xícara de muçarela
- 1/2 xícara de parmesão
- Noz-moscada e pimenta

Modo de preparo

1. Cozinhe a massa 2 minutos a menos que o indicado e escorra.
2. Misture com molho branco, metade dos queijos e temperos.
3. Transfira para refratário, cubra com os queijos restantes e asse a 200 °C por 15–20 minutos.

07.10 Talharim com cogumelos

PREPARO: 25 MIN • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 350 g de talharim
- 300 g de cogumelos
- 2 dentes de alho
- 150 ml de creme de leite
- Azeite, salsinha e parmesão

Modo de preparo

1. Cozinhe o talharim e reserve um pouco da água.
2. Doure os cogumelos em frigideira quente com azeite; adicione alho no final.
3. Junte creme de leite, massa e um pouco da água reservada; aqueça e finalize com ervas e parmesão.

---

08 | Sobremesas

10 receitas para inspirar sua ceia.

08.01 Pavê de chocolate

PREPARO: 30 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 500 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de amido
- 200 g de chocolate meio amargo
- 1 pacote de biscoito maisena

Modo de preparo

1. Dissolva o amido no leite frio, junte leite condensado e cozinhe mexendo até engrossar.
2. Derreta o chocolate e misture metade ao creme, reservando o restante para cobertura.
3. Monte camadas de creme e biscoito umedecido em leite; cubra com chocolate e gele por 4 horas.

08.02 Mousse de maracujá

PREPARO: 15 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 200 ml de suco concentrado
- Polpa de maracujá para decorar

Modo de preparo

1. Bata leite condensado, creme de leite e suco no liquidificador por 2 minutos.
2. Distribua em taças ou travessa.
3. Refrigere por pelo menos 3 horas e finalize com polpa antes de servir.

08.03 Manjar de coco com ameixa

PREPARO: 25 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 200 ml de leite de coco
- 1/2 xícara de amido
- 1/2 xícara de açúcar
- Ameixas secas e água

Modo de preparo

1. Dissolva o amido em parte do leite frio; junte o restante, leite de coco e açúcar.
2. Cozinhe mexendo até engrossar; despeje em forma molhada e deixe esfriar.
3. Ferva ameixas com água por 8–10 minutos para formar calda; gele o manjar por 4 horas.

08.04 Pudim de leite condensado

PREPARO: 1 H 20 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas da lata de leite
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar para caramelo

Modo de preparo

1. Derreta o açúcar em fogo baixo até caramelizar e espalhe em forma de pudim.
2. Bata leite condensado, leite e ovos até misturar; despeje na forma.
3. Asse em banho-maria a 180 °C por 50–60 minutos; esfrie e gele por 4 horas antes de desenformar.

08.05 Torta gelada de limão

PREPARO: 30 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 200 g de biscoito maisena
- 100 g de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- Suco de 3 limões

Modo de preparo

1. Triture os biscoitos e misture com manteiga; pressione no fundo de uma forma.
2. Misture leite condensado, creme de leite e suco de limão até engrossar.
3. Espalhe sobre a base e gele por pelo menos 4 horas; decore com raspas.

08.06 Cheesecake sem forno

PREPARO: 25 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 200 g de biscoito maisena
- 100 g de manteiga
- 300 g de cream cheese
- 1/2 lata de leite condensado
- Geleia e limão

Modo de preparo

1. Triture biscoitos e misture com manteiga; pressione no fundo de uma forma.
2. Bata cream cheese, leite condensado e algumas gotas de limão até ficar liso.
3. Espalhe sobre a base, gele por 6 horas e cubra com geleia.

08.07 Doce de abacaxi com creme

PREPARO: 35 MIN + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 abacaxi em cubos
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 500 ml de leite
- Amido de milho e creme de leite

Modo de preparo

1. Cozinhe abacaxi e açúcar por 10–15 minutos; escorra o excesso de calda e esfrie.
2. Dissolva amido no leite, junte leite condensado e cozinhe até engrossar; misture creme de leite após amornar.
3. Monte camadas de creme e abacaxi e gele por 3 horas.

08.08 Brigadeirão de forno

PREPARO: 1 H + GELADEIRA • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 ovos
- 1 xícara de chocolate em pó
- Manteiga e granulado

Modo de preparo

1. Bata os ingredientes, exceto o granulado, até ficar homogêneo.
2. Despeje em forma untada e asse em banho-maria a 180 °C por 50–60 minutos.
3. Esfrie, gele por 4 horas, desenforme e cubra com granulado.

08.09 Rabanada tradicional

PREPARO: 30 MIN • RENDIMENTO: 8 FATIAS

Ingredientes

- 1 pão para rabanada ou baguete amanhecida
- 2 xícaras de leite
- 2 ovos
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela

Modo de preparo

1. Corte o pão em fatias grossas e passe rapidamente no leite.
2. Passe no ovo batido e frite em óleo quente até dourar dos dois lados; escorra.
3. Misture açúcar e canela e envolva as fatias ainda mornas.

08.10 Taça de frutas com creme

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 xícaras de morangos
- 2 kiwis
- 1 manga
- 1 xícara de uvas
- Iogurte grego ou creme leve

Modo de preparo

1. Lave, seque e corte as frutas em pedaços semelhantes.
2. Distribua em taças alternando cores e texturas.
3. Finalize com uma colher de iogurte ou creme e mantenha refrigerado.

09 | Bolos e tortas

10 receitas para inspirar sua ceia.

09.01 Bolo de cenoura com chocolate

PREPARO: 55 MIN • RENDIMENTO: 10 FATIAS

Ingredientes

- 3 cenouras médias
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras de farinha e fermento

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma média.
2. Bata cenoura, ovos e óleo; misture com açúcar e farinha e adicione fermento por último.
3. Asse por 35–45 minutos, até o palito sair limpo; cubra com chocolate se desejar.

09.02 Bolo de laranja

PREPARO: 50 MIN • RENDIMENTO: 10 FATIAS

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras de farinha e fermento

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma.
2. Bata ovos, suco, óleo e açúcar; incorpore farinha e, por último, fermento.
3. Asse por 35–40 minutos e espere amornar antes de desenformar.

09.03 Torta de maçã simples

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 8 FATIAS

Ingredientes

- 3 maçãs fatiadas
- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar
- Farinha, canela e fermento

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma média.
2. Misture ovos, leite, açúcar e farinha; incorpore o fermento e espalhe na forma.
3. Distribua as maçãs, polvilhe canela e asse por 35–45 minutos.

09.04 Bolo de coco fofinho

PREPARO: 50 MIN • RENDIMENTO: 10 FATIAS

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- Farinha, coco ralado e fermento

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma.
2. Bata ovos, leite, óleo e açúcar; misture farinha e coco e acrescente fermento.
3. Asse por 35–40 minutos, até o centro estar assado.

09.05 Torta de frango cremosa

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 3 xícaras de frango desfiado
- 1 tomate
- Milho
- 1 copo de requeijão
- Ovos, leite, óleo, farinha e fermento para a massa

Modo de preparo

1. Refogue frango, tomate e milho; desligue e misture o requeijão.
2. Bata ovos, leite, óleo, farinha, sal e fermento até obter massa lisa.
3. Coloque metade da massa em forma untada, espalhe o recheio, cubra com o restante e asse a 180 °C por 40–45 minutos.

09.06 Bolo de chocolate úmido

PREPARO: 55 MIN • RENDIMENTO: 10 FATIAS

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- Farinha, chocolate em pó e fermento

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma.
2. Misture ovos, leite, óleo e açúcar; acrescente farinha e chocolate peneirados e finalize com fermento.
3. Asse por 30–40 minutos e deixe amornar antes de cobrir.

09.07 Torta de palmito

PREPARO: 1 H • RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Ingredientes

- 1 vidro de palmito picado
- 1/2 cebola
- 1 tomate
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- Farinha, manteiga, ovo e sal para a massa

Modo de preparo

1. Refogue cebola e tomate, junte palmito e requeijão e deixe esfriar.
2. Misture farinha, manteiga, ovo e sal até formar massa; reserve parte para cobrir.
3. Forre a forma, coloque o recheio, cubra com a massa e asse a 180 °C por 35–45 minutos.

09.08 Bolo de especiarias

PREPARO: 55 MIN • RENDIMENTO: 10 FATIAS

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- Farinha, canela, gengibre em pó e fermento

Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 °C e unte uma forma.
2. Misture ovos, leite, óleo e açúcar; incorpore farinha e especiarias.
3. Adicione fermento, despeje na forma e asse por 35–40 minutos.

09.09 Torta de limão com merengue

PREPARO: 1 H 15 MIN • RENDIMENTO: 8 FATIAS

Ingredientes

- 200 g de biscoito
- 100 g de manteiga
- 1 lata de leite condensado e suco de 3 limões
- 3 claras
- 6 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

1. Triture biscoitos, misture com manteiga e pressione em forma; asse a 180 °C por 10 minutos e esfrie.
2. Misture leite condensado e limão, espalhe sobre a base fria.
3. Bata claras com açúcar até formar merengue firme, cubra a torta e doure rapidamente no forno.

09.10 Bolo de banana com canela

PREPARO: 50 MIN • RENDIMENTO: 10 FATIAS

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- Farinha, canela e fermento

Modo de preparo

1. Amasse as bananas e misture com ovos, óleo e açúcar.
2. Acrescente farinha e canela; misture o fermento delicadamente.
3. Asse em forma untada a 180 °C por 35–40 minutos, até o palito sair limpo.

---

10 | Bebidas natalinas

10 receitas para inspirar sua ceia.

10.01 Ponche de frutas sem álcool

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 8 COPOS

Ingredientes

- 1 litro de suco de uva integral
- 500 ml de água com gás
- 1 laranja em rodelas
- 1 maçã em cubos
- Uvas e gelo

Modo de preparo

1. Lave e corte as frutas.
2. Misture suco de uva e frutas em uma jarra e refrigere por 30 minutos.
3. Acrescente água com gás e gelo somente na hora de servir.

10.02 Chocolate quente cremoso

PREPARO: 15 MIN • RENDIMENTO: 4 XÍCARAS

Ingredientes

- 500 ml de leite
- 100 g de chocolate meio amargo
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1 colher (chá) de amido opcional

Modo de preparo

1. Dissolva cacau e amido em um pouco de leite frio.
2. Aqueça o restante do leite, junte o chocolate e mexa até derreter.
3. Adicione a mistura de cacau e cozinhe, mexendo, até ficar cremoso.

10.03 Limonada com hortelã

PREPARO: 10 MIN • RENDIMENTO: 6 COPOS

Ingredientes

- 4 limões
- 1 litro de água gelada
- Açúcar ou mel a gosto
- Hortelã e gelo

Modo de preparo

1. Esprema os limões e coe o suco.
2. Misture com água gelada e adoçante a gosto.
3. Acrescente hortelã e gelo; sirva logo para preservar o frescor.

10.04 Suco de abacaxi com gengibre

PREPARO: 10 MIN • RENDIMENTO: 5 COPOS

Ingredientes

- 1/2 abacaxi
- 800 ml de água gelada
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Hortelã e gelo

Modo de preparo

1. Corte o abacaxi em cubos e descasque o gengibre.
2. Bata com água até ficar homogêneo e coe se preferir.
3. Sirva com gelo e folhas de hortelã.

10.05 Mocktail de cranberry e laranja

PREPARO: 10 MIN • RENDIMENTO: 4 COPOS

Ingredientes

- 400 ml de suco de cranberry
- 300 ml de suco de laranja
- 200 ml de água com gás
- Rodelas de laranja e gelo

Modo de preparo

1. Misture os sucos em uma jarra e leve à geladeira.
2. Divida em copos com gelo e rodelas de laranja.
3. Complete com água com gás no momento de servir.

10.06 Chá gelado de pêssego

PREPARO: 15 MIN + RESFRIAMENTO • RENDIMENTO: 6 COPOS

Ingredientes

- 4 sachês de chá-preto
- 1 litro de água
- 2 pêssegos fatiados
- Mel ou açúcar
- Gelo e limão

Modo de preparo

1. Prepare o chá conforme as instruções da embalagem e adoce enquanto morno.
2. Deixe esfriar e acrescente pêssegos e algumas gotas de limão.
3. Refrigere por pelo menos 1 hora e sirva com gelo.

10.07 Vitamina de morango

PREPARO: 10 MIN • RENDIMENTO: 3 COPOS

Ingredientes

- 300 g de morangos
- 500 ml de leite gelado
- 1 banana opcional
- Mel a gosto

Modo de preparo

1. Lave os morangos, retire as folhas e corte ao meio.
2. Bata com leite e banana, se usar, até ficar cremoso.
3. Adoce a gosto e sirva imediatamente.

10.08 Água aromatizada cítrica

PREPARO: 10 MIN + INFUSÃO • RENDIMENTO: 1 JARRA

Ingredientes

- 1 litro de água gelada
- 1 laranja em rodelas
- 1 limão em rodelas
- Hortelã e gelo

Modo de preparo

1. Lave bem as frutas e corte em rodelas finas.
2. Coloque frutas, hortelã e água em uma jarra.
3. Refrigere por 30–60 minutos e sirva com gelo.

10.09 Café gelado com leite

PREPARO: 10 MIN • RENDIMENTO: 2 COPOS

Ingredientes

- 200 ml de café forte frio
- 200 ml de leite
- Gelo
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

1. Prepare o café e deixe esfriar completamente.
2. Encha dois copos com gelo e divida o café entre eles.
3. Acrescente leite, adoce a gosto e misture.

10.10 Ponche de maçã com especiarias

PREPARO: 20 MIN • RENDIMENTO: 6 COPOS

Ingredientes

- 1 litro de suco de maçã
- 1 pau de canela
- 3 cravos
- 1 laranja em rodelas
- Água com gás opcional

Modo de preparo

1. Aqueça o suco com canela, cravos e laranja por 10 minutos, sem ferver intensamente.
2. Desligue e deixe infusionar por mais 5 minutos.
3. Sirva morno ou frio; para uma versão refrescante, complete com água com gás na hora.

Planejamento e segurança alimentar

Organize a ceia com menos correria

• Faça uma lista de compras por categoria e confira a despensa antes de ir ao mercado.
• Defina o que será servido e distribua tarefas, se outras pessoas puderem ajudar.
• Prepare sobremesas e alguns acompanhamentos antes do dia da ceia.
• Reserve espaço na geladeira para alimentos que precisam ficar refrigerados.

Cuidados importantes

• Lave as mãos, utensílios e superfícies antes e durante o preparo.
• Mantenha carnes, aves, peixes, laticínios e preparações com maionese refrigerados até o momento de servir.
• Não deixe alimentos perecíveis por longos períodos à temperatura ambiente; refrigere as sobras assim que possível.
• Use tábuas e utensílios separados para alimentos crus e prontos para consumo.
• Para carnes e aves, confirme o cozimento no centro da peça; aves devem atingir 74 °C internamente.

Uma ceia especial não precisa ser complicada. Escolha receitas que você goste, organize o preparo e aproveite o momento com as pessoas queridas.

WEBGATZ • Conteúdo para inspirar, planejar e preparar.