



RECEITAS DE CONGELADOS

E-BOOK

OLÁ MESTRE CUCA!

O objetivo foi desenvolver e organizar Receitas para Congelar, deliciosas e simplificadas para você fazer, aprendendo e diversificando o seu cardápio diário.

Pedimos atenção na preparação das receitas, pois o tempo, potência e temperatura podem variar de acordo com a marca de seus eletrodomésticos.

Sobre os carboidratos e rendimentos de cada receita, eles podem variar de acordo com os ingredientes, tamanhos e quantidades no decorrer do preparo.

Algumas receitas foram criadas e testadas, outras adaptadas ou copiadas de comunidades, sites, revistas ou de programas de Tv sobre culinária.

Aconselhamos testar as receitas mais de uma vez, até encontrar os produtos de sua preferência.



AVISO LEGAL

Todos os direitos são reservados. É proibida a reprodução total ou parcial dos conteúdos, cópia, distribuição ou transmissão livre de alguma forma deste e-book através de qualquer meio digital ou impressão e comercialização sem o consentimento prévio de seu autor de acordo com o Art. 184 do Código Penal.



Declaramos para os devidos fins que este e-book não é nenhuma prescrição médica e de que não tem a intenção de substituir as orientações de um médico ou profissional qualificado e licenciado da área, assim como não tem a intenção de ser usado como tratamento para qualquer condição de saúde. É de total importância que qualquer reeducação alimentar e dietas você consulte um médico ou profissional qualificado e licenciado da área, incluindo as receitas sugeridas neste e-book.

O Autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso direto e indireto de qualquer informação contida neste e-book.

**Nos contem nas
nossas redes sociais sobre a sua experiência!**



@omundogourmetoficial



@omundogourmetcursos



Casa Mundo Gourmet

Produção: CHACAL DIGITAL LTDA



ÍNDICE DE RECEITAS

ALMÔNDEGAS	05
BOLINHO DE LINGUIÇA COM QUEIJO	06
BOLINHO DE PIZZA SEM MASSA	07
CHIPA PARAGUAIA	08
COXINHA DE BATATA DOCE	09
COXINHA DE FRANGO	10
COXINHA DE MANDIOCA	11
COXINHA FIT SEM MASSA	12
EMPADÃO DE PERNIL	13
EMSPANADAS DE CARNE	14
ENROLADINHO DE SALSICHA	15
ESFIHA INTEGRAL ABERTA	16
ESFIHA TURCA	17
MASSA DE SALGADINHOS	18
MASSA FOLHADA	19
NUGGETS	20
PÃO DE MEL	21
PÃO DE QUEIJO	22
PASTEL DE BELÉM	23
PASTEL DE FORNO	24
PASTEL DE FORNO SEM GLÚTEN	25
ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA	26
ROLINHO PRIMAVERA	27



ALMÔNDEGAS

Modo de Preparo:

- Em um recipiente, misture a carne, o tempero, o ovo e a farinha de trigo até formar uma massa homogênea.
- Faça as almôndegas, moldando 2 colheres (chá) da massa de carne.
- Coloque todas as almôndegas em um recipiente refratário e leve ao micro-ondas por 6 minutos, em potência alta.
- Junte o molho de tomate, cubra com uma tampa própria para micro-ondas e leve ao micro-ondas por mais 1 minuto. Sirva a seguir.
- Coloque o papel vegetal em uma assadeira grande e, em seguida, coloque uma camada de almôndegas sobre ele. Não deixe que elas se toquem, pois elas congelarão grudadas.
- Coloque as almôndegas no congelador por uma ou duas horas. Remova a assadeira do congelador quando elas estiverem congeladas. Coloque as almôndegas em recipientes ou sacos plásticos herméticos. Para melhores resultados, separe-as em porções que usará depois. Rotule as embalagens com o conteúdo e a data. Coloque as almôndegas no congelador novamente. Elas terão validade por mais dois ou três meses.

Ingredientes:

- 500g de carne moída
- 1 colher (sopa) de tempero para carne
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 e meia xícara (chá) de molho de tomate



BOLINHO DE LINGUIÇA COM QUEIJO

Modo de Preparo:

- Comece tirando a pele das linguiças e removendo qualquer gordurinha extra.
- Junte o alecrim picado, páprica doce, ovo, farinha de aveia e misture muito bem, cubra com o plástico filme e leve para geladeira por pelo menos 30 minutos.
- Modele pequenas bolinhas, adicione 1 cubinho de queijo e empane passando na farinha de trigo, ovo batido e farinha de rosca ou panko.
- Frite em óleo bem quente até ficar bem douradinho e já está pronto!
- MOLHO: Em um processador coloque o iogurte, manjerição, alho, azeite e bata muito bem e leve para gelar.
- Depois de empanado coloque em uma assadeira, cubra com plástico filme e leve ao freezer e quando estiver congelado transfira para um saco bem vedado e consuma no máximo em 6 meses.

Ingredientes:

- 1 Colher (sopa) de Alecrim Picado
- ½ Colher (chá) de Páprica Doce
- 1 Ovo
- ½ xícara (chá) de Farinha de Aveia ou Farinha de Rosca.
- 10 Linguiças (cruas)
- Queijo Mussarela (a gosto)
- Farinha de trigo
- Ovo Batido
- Farinha Panko ou Farinha de Rosca
- 1 Copo de iogurte (170g)
- 60 Folhas de Manjerição
- 1 Dente de Alho (sem broto)
- 1 Colher (sopa) de Azeite



BOLINHO DE PIZZA

SEM MASSA

Ingredientes:

- 1 Ovo
- 1 Colher (sopa) de Maisena
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (chá) de Orégano
- 1 Pitada de Sal
- 2 xícaras (chá) de Queijo Mussarela (ralado)
- 1 xícara (chá) de Presunto (ralado)



Modo de Preparo:

- Em uma tigela coloque o ovo, maisena, farinha de trigo e misture muito bem e adicione o orégano, sal, queijo mussarela ralado, presunto ralado e misture bem até ficar meio embolado, de forma que de para modelar.
- Unte as mãos e modele bolinhas pequenas bem compactadas e depois passe em ovos batidos, farinha panko e repita o processo de empanamento.
- E depois frite em óleo bem quente até dourar bem!
- Depois de empanado pode ser congelado por até 3 meses, na hora de fazer é só fritar ele ainda congelado.

CHIPA PARAGUAIA

Ingredientes:

- 50ml de Leite
- 100g de Queijo Parmesão
- 300g de Queijo Minas Padrão
- 500g Polvilho Doce
- 2 Ovos
- 100g de Manteiga
- Sal (a gosto)

Modo de Preparo:

- Em uma tigela coloque o Polvilho Doce, Queijo Minas Padrão Ralado, Queijo Parmesão Ralado, Manteiga em temperatura ambiente, ovos e misture bem. Junte o leite aos poucos enquanto da uma leve sovadinha para deixar a massa uniforme. Modele rolinhos e depois modele no formato de ferradura e coloque em uma forma levemente untada e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar o fundo da chipa. Mantenha bem fechado em um saco e consuma em até 10 dias ou se quiser pode congelar a chipa ainda crua por até 3 meses e aí assar ainda congelado.



COXINHA DE BATATA DOCE

Modo de Preparo:

- **Recheio:** Em uma panela coloque, peito de frango, cubo de caldo de frango, água e cozinhe por +ou- 30 minutos. Coloque o frango já cozido no processador e bata até ficar desfiado bem pequenininho.
- Em uma panela coloque o azeite, cebola, alho picado e refogue até ficar transparente. Junte o tomate picado sem sementes, pimentão verde picadinho, uma pitadinha de sal e cozinhe em fogo baixo até que os vegetais deem uma leve murchada e adicione o frango cozido e desfiado, sal, pimenta do reino, páprica defumada, 50 ml do caldo do cozimento do frango e misture bem e junte o requeijão cremoso, misture bem e cozinhe por uns 2 minutos e finalize com salsinha e leve para esfriar.
- **MASSA:** No caldo do cozimento do frango (sem o frango), coloque a batata doce sem casca para cozinhar e assim que estiver cozido em ponto de purê, retire da panela e adicione o óleo, sal, passe a batata doce por um espremedor da batatas e junte novamente no caldo, e assim que começar a ferver adicione a farinha de trigo de uma só vez e continue cozinhando misturando sem parar até que a massa desgrude do fundo da panela e não tenha mais farinha crua.
- Coloque a massa ainda quente em uma superfície levemente untada, e com ajuda de um rolo de macarrão sove a massa para ficar bem lisinha e fria. Embrulhe em plástico filme e leve para gelar por 30 minutos.
- Pegue um pouco da massa e modele uma bolinha, faça uma cavidade com o dedo e adicione o recheio, recheie a bolinha e modele a coxinha, empane passando e ovos batido e depois na farinha panko ou farinha de rosca e frite em óleo bem quente até ficar bem douradinho.
- A coxinha pronta modelada e empanada crua ou frita pode ser congelada por 3 meses!

Ingredientes:

- 350G Batata Doce
- 500g de Farinha de Trigo
- 1 colher (chá) de Sal
- 750ml de Caldo do Cozimento
- 2 colher (sopa) de Óleo
- Farinha Panko (para empanar)
- Ovos (para empanar)

Recheio:

- 500g de Peito de Frango
- 1 Cubo de Caldo de Frango (caseiro)
- 1 Litro de Água
- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- Requeijão (a gosto)
- ½ Cebola (picadinha)
- 2 Dentes de Alho (picados)
- 1 Tomate (picado s/ sementes)
- 1 Pimentão Verde
- 1 Pitada de Sal
- Páprica Defumada (a gosto)
- 50ml de Caldo do Cozimento
- Pimenta do Reino (a gosto)
- Sal (a gosto)



COXINHA DE FRANGO

Modo de Preparo:

- Acrescente em uma panela a água, o caldo de frango e a margarina.
- Quando começar ferver, acrescente a farinha de trigo;
- Vá misturando até a massa estiver cozida e um pouco firme.
- Em seguida é só retirar da panela e ir moldando as coxinhas.
- Você pode congelar as coxinhas prontas e quando for fritar retirar uma hora antes para descongelar.

Ingredientes:

- 2 Litros de água
- 1 Kg de farinha de trigo
- 6 Cubos de caldo de galinha
- 2 Colheres de margarina



COXINHA DE MANDIOCA

Modo de Preparo:

- **RECHEIO:** Em uma panela coloque o azeite, cebola picada, alho bem picado, tomate sem sementes e pimentão. Cozinhe em fogo baixo até que de uma leve murchada e junte o frango cozido e desfiado, sal, páprica doce, pimenta do reino, salsinha, cozinhe por cerca de 3 minutos e junte o requeijão cremoso de uma boa misturada e reserve.
- **MASSA:** Em uma panela com água coloque a mandioca para cozinhar até que ela fique bem macia (ponto de purê), na panela comum deve demorar uns 40 minutos, mas pode por na pressão por 15 minutos que assim gasta menos gás! Depois de cozido, escorra a água e se tiver com as fibras no centro remova e só então coloque em uma processador e bata até ficar um creme bem pegajoso!
- Em uma panela coloque o caldo, sal a mandioca batida de uma misturada e deixe em fogo baixo, assim que começar a ferver adicione 200g de farinha de trigo e misture bem, assim que estiver bem misturado adicione mais 200g de farinha e continue cozinhando até soltar do fundo da panela e a massa estar bem cozida. Em uma bancada enfarinhada coloque a massa e abra com a ajuda de um rolo para esfriar, se ela estiver muito grudenta polvilhe um pouco de farinha para ajudar!
- Assim que estiver lisinha embrulhe em plástico filme e leve para a geladeira por pelo menos 1 hora. Unte as mãos e pegue um pouco da massa, modele uma bolinha, abra uma cavidade, coloque o recheio e feche modelando a coxinha.
- **EMPANAMENTO:** Passe por ovos batido e depois na farinha de rosca ou panko e leve para fritar em óleo bem quente até ficar bem douradinho!
- O Recheio pode ser conservado em geladeira por até 5 dias ou congelado por 30 dias! A massa na geladeira consumir em até 5 dias e a coxinha pronta modelada e empanada crua ou frita pode ser congelada por 3 meses.



Ingredientes:

- 600g de Mandioca
- 300ml de Caldo de Frango
- 1 Colher (chá) de Sal
- 400g de Farinha de Trigo (tradicional)
- **EMPANADO:**
- Ovos
- Farinha Panko ou Farinha de Rosca

Recheio:

- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Cebola (pequena)
- 3 Alhos (picados)
- 2 Tomates (picados)
- ½ Pimentão (picado)
- 300g de Frango Cozido e Desfiado
- Sal (a gosto)
- Páprica Doce (a gosto)
- Pimenta do Reino (a gosto)
- Salsinha (a gosto)
- 4 Colheres (sopa) de Requeijão Cremoso

COXINHA FIT

SEM MASSA

Modo de Preparo:

- Cozinhe o frango, desfie bem.
- Pique a cebola, refogue em uma frigideira grande com manteiga, desligue o fogo e reserve.
- Coloque de um recipiente o frango, o sal, a salsinha, os temperos, a cebola refogada e o alho.
- Misture tudo para que pegue o gosto, aos poucos coloque o requeijão e vá misturando até dar ponto de modelagem.
- Molde suas coxinhas, empane nos ovos já batidos e depois na farinha.
- Agora é só untar uma forma, colocar as coxinhas e levar para assar.
- Asse em forno médio por aproximadamente 20 a 30 minutos ou até que dore.
- Prontinho!!! Sirva acompanhado de uma delicioso molho de kefir.
- Dica: Se preferir uma coxinha mais crocante frite em banha de porco.
- Você pode congelar as coxinhas prontas e quando for fritar retirar meia hora antes para descongelar.

Ingredientes:

- 500 g de frango
- 2 ovos
- Farinha de sua preferencia (eu gosto de usar farinha de linhaça)
- Requeijão cremoso ou cottage até dar ponto
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho amassados.
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- Temperos a gosto



EMPADÃO DE PERNIL

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 gema
- 1 colher (chá) de Sal
- 250g de Manteiga / Margarina 70% lipídios (bem gelada)
- +ou- 4 colheres (sopa) de Água Gelada

Recheio:

- 1kg de pernil picado
- 1 pimentão vermelho (picado)
- 1 cebola (picado)
- 1 tomate (picado s/ sementes)
- 1 Pimenta Dedo de Moça (s/ sementes)
- 2 Dentes de Alho
- ¼ Colher (chá) de Erva Doce
- 2 Folhas de Louro
- ¼ Colher (chá) de Cominho
- 1 Colher (sopa) de Sal
- 1 Cubo de Caldo de Carne
- ½ xícara (chá) de Água
- 1 colher (sopa) de Farinha de Trigo (opcional)
- Queijo Mussarela (opcional)

Modo de Preparo:

- **RECHEIO:** Em uma panela de pressão coloque o pernil picado, pimentão vermelho, cebola (picada), tomate, pimenta dedo de moça, alho, erva doce, louro, cominho, sal, caldo de carne, água, e coloque para cozinhar por cerca de 30 minutos após pegar pressão.
- Espere sair a pressão e abra a panela e amasse a carne com as costas da colher para desfiar e deixe cozinhar com a panela aberta até que o caldo reduzir até quase secar. Polvilhe a farinha de trigo e cozinhe misturando por cerca de 3 minutos e depois leve para gelar.
- **MASSA:** Em uma tigela coloque a farinha de trigo, a gema, sal e a manteiga e misture com as pontas dos dedos até ter uma farofinha com pequenos pedaços, nesse ponto comece adicionando bem aos poucos a água e continue misturando até você ter uma massa que de para modelar, chegou nesse ponto pare de sovar a massa, embrulhe em plástico filme e leve para gelar por 30 minutos.
- **MONTAGEM:** Abra ¾ da massa com um rolo abrindo de acordo com o tamanho da sua assadeira, acomode a massa na assadeira pressionando bem os fundos e laterais, coloque um pouco de queijo mussarela ralado no fundo, cubra com uma parte do recheio, coloque mais uma camada de queijo, mais uma de recheio e termine com uma camada de queijo. Para a “tampa” abra o restante da massa e corte com cortadores de biscoito em formato de estrela alguma estrelinhas, coloque por cima do recheio, pincele uma gema de ovo e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até dourar muito bem! Espere esfriar um pouco antes de cortar!
- Pode ser congelado cru ou assado, manter bem embalado e consumir em até 3 meses! Na geladeira consumir em até 7 dias!



EMPANADAS

DE CARNE

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá (160 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (160g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 1 ovo (grande)
- 1 colher (chá) de Sal
- 90ml de Leite Integral
- ½ colher (chá) de Açúcar
- 1 colher (chá) de Fermento Químico em Pó

Recheio:

- 1kg de Cupim
- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- 3 Dentes de Alho
- 1 Tomate (picado)
- 1 Cebola (picada)
- ½ Colher (chá) de Cominho
- 1 Colher (chá) de Páprica Defumada
- ¼ de Colher (chá) de Pimenta do Reino
- ¼ Xícara (chá) de Folhas de Coentro
- 1 Colher (chá) de Sal
- 300ml de Caldo de Carne
- 1 Batata (sem casca)



Modo de Preparo:

- Comece colocando um pouco de azeite, alho picado, cebola, tomate, carne picada em cubos pequenos, cominho, sal, caldo de carne e batata, cozinhe por cerca de 20 minutos após pegar pressão, retire a pressão escorra o caldo e desfie a carne! Finalize com coentro picado.
- **MASSA:** Em uma tigela coloque o fubá, sal, açúcar, pimenta do reino e escale com a água ou caldo e misture bem e deixe descansar por 10 minutos. Modele bolinhas e abra um disco, coloque o recheio já frio, feche e frite em óleo bem quente.
- Se quiser pode congelar assado ou cru, por até 3 meses ai é só assar ainda congelado.

ENROLADINHO DE SALSICHA

Modo de Preparo:

- Amasse o fermento com o açúcar até ficar líquido, junte o óleo e o sal e misture bem. Junte os ingredientes líquidos (óleo, água) um pouco de sal, as ervas e misture bem.
- Junte a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa difícil de misturar. Passe para a bancada e sove por no mínimo 10 minutos. Abra um pedaço da massa, corte um círculo com cortadores de biscoito, e abra esse círculo para ficar comprido (como uma língua), enrole a salsicha (crua e bem seca) corta e reserve. Disponha em uma assadeira untada com manteiga ou óleo, bata ligeiramente o ovo e pincele para deixar sobre os enroladinhos. Deixe descansar por 20 minutos. Enquanto isso preaqueça o forno a 180°C. Asse por cerca de 30 minutos ou até ficar bem dourado.
- Você pode congelar esses enroladinhos já assados ou apenas montados ou seja enrole e leve para congelar em aberto, assim que ficar bem congelado transfira para potes ou saquinhos, para assar não precisa descongelar. Esses enroladinhos podem ficar por até 3 meses congelados!

Ingredientes:

- 5 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo (600g)
- 1½ Xícara (chá) de Água morna
- ½ Xícara (chá) de Óleo
- 2 Colheres (sopa) Açúcar
- ½ Colher (chá) Sal
- 1 Colher (sopa) de Ervas Secas (usei mix de cebolinha, salsinha e alho)
- 30g Fermento Biológico Fresco
- 12 Salsichas cortadas ao meio
- 1 Gema (para pincelar)



ESFIHA INTEGRAL

ABERTA

Modo de Preparo:

- **RECHEIO:** Em uma tigela coloque a Ricota e amasse com um garfo para e junte o cheiro verde, sal, pimenta do reino e o requeijão aos poucos e vai misturando até ficar uma pastinha cremosa.
- **MASSA:** Em uma tigela coloque a água morninha, óleo, açúcar, e fermento biológico e misture bem! Cubra com um pano e deixe descansar em local abafado por 10 minutos para ativar o fermento.
- E comece a adicionar as farinhas aos poucos misturando bem e também adicione o sal! Quando a massa estiver mais pesada, enfarinhe a bancada e sove amassa por pelo menos 20 minutos até a massa ficar lisinha e elástica.
- Coloque em uma tigela, cubra com plástico filme e deixe em local quentinho e abafado por cerca de 40 minutos 1 hora ou até dobrar de tamanho.
- Modele bolinhas de +ou- 40g cada e deixe crescer por mais 20 minutos, modele as esfihas com fubá e tomando cuidado para não deixar muito grosso, coloque em uma forma enfarinhada com fubá, coloque o recheio e leve para assar em forno preaquecido a 230°C por cerca de 20 minutos!
- Na geladeira depois de assado consumir em até 7 dias! Pode ser congelado já assado por até 2 meses! Se quiser congelar a massa sem assar saiba que ela vai perder um pouco a potencia de crescimento, então recomendo adicionar todo o pacote de fermento na receita!

Ingredientes:

- 10g de Fermento Biológico Seco
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (chá) de Sal
- 200ml de Água Morna
- 275g de Farinha de Trigo Integral
- 100g de Farinha de Trigo Branca
- 120ml de Óleo
- Fubá (para abrir)
- 150g de Queijo Branco
- ¼ xícara (chá) de Cheiro Verde
- ¼ colher (sopa) de Creme de Leite



ESFIHA TURCA

Modo de Preparo:

- **RECHEIO DE CARNE:** Em uma panela coloque 2 colheres (sopa) de azeite, 250g de Carne Moída, e frite até perder a coloração rosada, e junte 2 Colheres (sopa) de Cebola (picada), 2 Colheres (sopa) de Pimentão picado, $\frac{1}{2}$ tomate (picado s/ sementes), $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal, $\frac{1}{8}$ colher (chá) de pimenta calabresa, $\frac{1}{8}$ colher (chá) de cominho em pó e cozinhe por cerca de 3 minutos e leve para esfriar.
- **MASSA DO PIDE:** Em uma tigela coloque a 350ml de água morna, 1 colher (chá) de fermento biológico, 1 colher (sopa) de açúcar, 1 xícara (chá) de farinha de trigo e misture muito bem e quando estiver bem homogêneo adicione mais 1 xícara (chá) de farinha de trigo de mais uma boa misturada e cubra com um pano e deixe crescer em local quentinho e abafado por 20 minutos para ativar o fermento.
- Junte 1 colher (sopa) de manteiga derretida, 1 colher (chá) de sal e pode adicionar aos poucos mais 1 xícara (chá) de farinha de trigo e misture bem até ficar uma massa pesada! Nesse momento passe para uma bancada levemente enfarinhada e sove a massa por pelo menos 20 minutos adicionando mais farinha se necessário até atingir o ponto. A massa deve desgrudar das mãos, porém ainda ter umidade e dar uma leve grudadinha! Se estiver grudando, mas não sente que precise de mais farinha unte as mãos e bancada para continuar sovando até sua massa ficar bem lisinha!
- Modele bolinhas de +ou- 120g cada uma, cubra com um pano úmido e deixe crescer por mais 1 hora até dobrar de tamanho.
- Abra a massa no sentido do comprimento, passe para uma forma enfarinhada e coloque o recheio no centro, feche as pontas e sobre a borda por cima do recheio formatando um barquinho deixando o recheio a mostra. Pincele manteiga derretida por toda a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 15 minutos ou até dourar bem!
- Consumir em até 5 dias depois de assado e se quiser pode congelar sem assar por até 3 meses, na hora de consumir só levar ainda congelado para o forno bem alto.



Ingredientes:

- 350ml de Água
- 1 Colher (chá) de Fermento Biológico
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 3 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo Tradicional (+ou-500g)
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (chá) de Sal

Recheio:

- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- 250g de Carne Moída
- 2 Colheres (sopa) de Cebola (picada)
- 2 Colheres (sopa) de Pimentão (picado)
- $\frac{1}{2}$ Tomate (picado s/ sementes)
- $\frac{1}{2}$ Colher (chá) de Sal
- $\frac{1}{8}$ Colher (chá) de Pimenta Calabresa
- $\frac{1}{8}$ Colher (chá) de Cominho em Pó

MASSA DE SALGADINHOS



Ingredientes:

- 1 Litro de água
- 100 ml de óleo
- 1/2 Litro de leite
- 2 Cubos de caldo de galinha
- 1200g de farinha de trigo
- Sal à gosto



Modo de Preparo:

- Acrescente em uma panela a água, o leite, o óleo, o caldo de galinha e um pouquinho de sal; Misture tudo e aguarde até começar ferver; Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos e misturando até cozinhar bem;
- Quando a massa tiver bem firme você pode tirar da panela; Depois é só aguardar esfriar um pouco; Em seguida vá tirando os pedaços da massa e moldando os salgados. Com essa massa você pode fazer coxinha para congelar e vários outros tipos de salgados fritos. Basta ir variando nos formatos e nos recheios que fica super legal.

MASSA FOLHADA

Ingredientes:

- 2 xícara (chá) de Farinha de Trigo Tradicional
- 250g de Manteiga (em temperatura ambiente)
- 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (chá) de Sal
- 2 Gemas
- 90ml de Água
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Presunto (a gosto)
- Queijo Mussarela (a gosto)

Modo de Preparo:

- Em uma tigela coloque: 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo Tradicional, 250g de Manteiga em temperatura ambiente até que fique um creme e divida essa pasta em 2 partes iguais.
- Em uma tigela coloque 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo, 1 Colher (chá) de Sal, 2 Gemas, 1 Colher (sopa) de Manteiga e misture com as mãos até ficar uma farofinha com pedacinhos, adicione as 90mls aos poucos e misturando bem até que fique uma massa que de para modelar!

- Então sove essa massa por 10 minutos, divida em 2 partes e embrulhe em plástico filme e leve para geladeira por 30 minutos.
- Em uma bancada enfarinhada abra as massas de forma que fique bem, fina! O máximo que você conseguir!
- Passe 1 potinho do creme de manteiga e dobre a massa ao meio! Passe por cima metade do creme do outro potinho! por cima coloque a outra massa aberta, passe o restante do creme de manteiga e dobre novamente (fica mais fácil entender vendo o vídeo), e então sobre tudo ao meio, embrulhe em plástico filme e leve para geladeira por +ou- 2 horas ou no Freezer por 40 minutos ou até o creme de manteiga ficar firme.
- Para usar e fazer os croissants, corte um pedaço da massa e abra com um rolo de forma que fique com 0.5cm de espessura e corte triângulos.
- **IMPORTANTE:** com as sobras da massa não jogue fora e nem junte em uma bolinha, sobreponha cada pedaço por cima um do outro para manter a integridade das camadas, assim conseguimos abrir novamente!
- Antes de rechear passe o rolo para abrir um pouco os triângulos para os lados, coloque um rolinho de presunto e queijo e enrole bem apertadinho.
- Pincele uma gema e leve ao freezer por 15 minutos, enquanto isso pré-aqueça seu forno a 230°C e asse por +ou- 20 minutos ou até ficar bem dourado.
- Depois da massa pronta, pode ser embrulhada em plástico filme e conservada por até 3 meses, se quiser pode também congelar os Croissant montados e até mesmo assado! Na hora de assar os Croissant basta levar ao forno ainda congelado.



NUGGETS

Ingredientes:

- Amido de Milho (Maisena)
- 1 xícara (chá) de Água
- 1 Ovo
- 1 xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 1 colher (chá) de Mostarda em Pó
- ½ colher (chá) de Pimenta do Reino
- 1 Colher (chá) de Alho em Pó
- 1 Colher (chá) de Cebola em Pó
- 1 Colher (chá) de Sal
- 500g de Peito de Frango
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (chá) de Alho em Pó
- ½ Colher (chá) de Mostarda em Pó
- 1 Ovo (grande)

Modo de Preparo:

- No processador coloque o peito de frango, sal, alho em pó, mostarda em pó, ovo e bata até ficar bem triturado formado uma pasta granulada.
- Molhe um pouco as mãos e modele os nuggets como cuidado para não fazer muito grande.
- Coloque eles no amido de milho apertando levemente para grudar bem o empanado e retire o excesso.
- EMPANADO: Em uma tigela coloque a água, ovo, farinha de trigo, mostarda em pó, pimenta do reino, alho em pó, cebola em pó e o sal e misture muito bem até ficar homogêneo.

- Passe cada nuggets nessa mistura do empanado, tire o excesso e acomode os nuggets em uma forma forrada com papel manteiga e leve para o freezer até congelar completamente! Retire do papel manteiga e tire as rebarbas (isso é frescura para ficar bonito) e frite eles em óleo bem quente até ficar bem douradinho e escorra em papel toalha e tá pronto!
- AIRFRYER: Se quiser pode fazer na Airfryer, só colocar na cestinha os nuggets ainda congelados e assar a 200°C por cerca de 15 minutos ou até dourar.
- FORNO: Já no Forno você deve untar com bastante óleo ou azeite e assar em forno bem alto o mais alto que você tiver até ficar douradinho! O tempo vai variar de acordo com o equipamento!
- Depois de congelado passe para saquinhos e mantenha no freezer por até 3 meses, e sempre fritar ainda congelado.



PÃO DE MEL

Modo de Preparo:

- Em uma tigela coloque a manteiga, mel, açúcar mascavo, leite, ovo e de uma boa misturada.
- Junte a 1 xícara (chá) de farinha de trigo, cravo em pó, chocolate em pó, canela em pó e de uma boa misturada. Adicione o fermento, bicarbonato e adicione o restante da farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa que de para modelar mas que tenha ainda uma certa umidade. Embrulhe em plástico filme e leve para gelar por 30 minutos.
- Com as mãos untadas modele bolinhas, acomode em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até dourar o fundo do biscoito.
- Com eles já frios banhe em chocolate nobre temperado ou fracionado, acomode em um papel manteiga e leve para gelar e já ta pronto!
- Depois de pronto manter bem fechado e em temperatura ambiente conservar em 4, na geladeira conservar por até 15 ou ainda congelar ele sem o chocolate por até 30 dias!

Ingredientes:

- 50g de Manteiga em Temperatura Ambiente
- ½ xícara (chá) de Açúcar Mascavo
- ¼ xícara (chá) de Mel
- 1 Ovo
- ¼ xícara (chá) de Leite
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- ¼ Colher (chá) de Cravo em Pó
- 1 Colher (sopa) de Chocolate em Pó
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (sopa) de Fermento Químico
- +ou- 500g de Chocolate Ao Leite



PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 1 copo (americano) de água
- 1 copo (americano) de leite integral
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/2 copo (americano) de óleo de soja
- 2 a 3 ovos (depende o tamanho)
- 1 copo (americano) queijo ralado
- sal a gosto, mas se o queijo for salgado nem irá precisar
- 4 copos (americano) polvilho doce, ou se preferir misture 2 de polvilho doce e dois de polvilho azedo

Modo de Preparo:

- Coloque os 4 primeiros ingredientes juntos para ferver.
- Enquanto isso coloque o polvilho em uma bacia média, quando os líquidos levantarem fervura, derrame sobre o polvilho e mexa bastante com uma colher de pau até se certificar que toda a massa esteja molhada (escaldada). Aguarde que a massa esfrie, após coloque 2 ovos e o queijo e amasse bastante. Se achar que ficou dura, acrescente o outro ovo. O segredo de um pão de queijo macio é sovar a massa bastante até virar uma liga só.
- Para enrolar, unte as mãos com óleo, enrole e asse ou disponha em uma forma e leve para congelar, após congelados coloque em saquinhos plásticos.
- Quando for assar os pães de queijo congelados, transfira para uma assadeira, deixe descansar na geladeira por 1 hora e leve ao forno preaquecido médio.



PASTEL DE BELÉM

Ingredientes:

- 2 Latas de Creme de Leite (sem soro)
- 6 Gemas
- 200g de Açúcar
- 20g de Farinha de Trigo
- 2 Rolos de Massa Folhada (gelada)
- 15 Forminhas (empada ou cupcake)



Modo de Preparo:

- A primeira coisa é tirar o soro do creme de leite em lata! Para isso deixe ele gelar por pelo menos 40 minutos no freezer ou deixe a lata por 3 horas na geladeira. Abra a lata, coloque uma faca larga rente a parede da lata e até o fundo, de uma afastada e vire em uma tigela para escorrer o soro.
- Em uma panela coloque o creme de leite já sem o soro, gemas, açúcar, farinha de trigo e misture muito bem, leve ao fogo baixo e cozinhe misturando sempre até que comece a levantar fervura, nesse momento continue cozinhando por 3 minutos misturando vigorosamente.
- Adicione por ultimo a essência de baunilha, de uma boa misturada e coloque em uma tigela com plástico filme em contato e leve para gelar.
- Pegue o rolo de massa folhada e corte cerca de 2 dedos para cada forminha, e com o polegar molhado, aperte a forminha e continue apertando até a massa se espalhar na forminha até o topo.
- Coloque as forminhas em uma forma maior, e preencha cada uma delas com o creme já frio, mas sem encher até a borda pois vai inflar!
- Leve para o forno preaquecido a 230°C por cerca de 20 minutos ou até ficar com o creme douradinho e tá pronto!
- Depois de assado manter em um pote bem fechado na geladeira e consumir por até 7 dias! Na hora de comer se lembre que a massa não vai estar crocante, então aqueça no forno ou airfryer! Se quiser depois de assado pode congelar por até 30 dias!

PASTEL DE FORNO

Modo de Preparo:

- Em uma tigela misture os ingredientes umidos (creme de leite, ovo e manteiga).
- Junte o sal, metade da farinha de trigo e o fermento,
- Sove com as mãos e adicione o restante da farinha de trigo aos poucos até que a massa solte das mãos.
- Embrulhe em plástico filme e deixe descansar por 20 minutos.
- Abra a massa bem fina e corte rodela, recheie, feche bem as bordas, pincele uma gema e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos ou até dourar.
- Se desejar depois de assar e só depois de assar, você deixa ele esfriar e congele bem embalado por até 3 meses

Ingredientes:

- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ (chá) de Farinha de Trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de Creme de Leite
- 1 colher (sopa) de Manteiga
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de Sal
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de Fermento Químico
- 1 Ovos



PASTEL DE FORNO SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 400g de Creme de Leite
- 100g de Queijo Mussarela
- 50g de Queijo Parmesão
- ½ Colher (chá) de Sal
- 500g de Polvilho Azedo

Recheio:

- 1 Colher (sopa) de Azeite
- ½ Cebola (picada)
- 2 Dentes de Alho (picados)
- 1 Tomate (picado sem sementes)
- ¼ de Pimentão Verde
- 250g Frango Cozido e Desfiado
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Alecrim
- 1 Colher (chá) de Páprica Doce
- 5 Azeitonas (picadas)
- 4 Colheres (sopa) de Requeijão Cremoso



Modo de Preparo:

- **RECHEIO:** Em uma panela coloque o 1 Colher (sopa) de azeite, ½ cebola, 2 Dentes de alho, 1 Tomate picado (sem sementes), ¼ de pimentão verde e refogue por cerca de 2 minutos ou até a cebola ficar transparente.
- Junte o 250g Frango cozido e desfiado, 1 colher (chá) de sal, 1 colher (sopa) de alecrim picado, 1 colher (chá) de páprica doce, 5 azeitonas (picadas), pimenta do reino (a gosto) e cozinhe misturando bem por cerca de 2 minutos. Finalize com 4 colheres (sopa) de requeijão cremoso de mais uma boa misturada e leve para esfriar.
- **MASSA DO PASTEL:** Em uma tigela coloque o 400g de Creme de Leite, 100g de Queijo Mussarela, 50g de Queijo Parmesão, ½ Colher (chá) de Sal, 500g de Polvilho Azedo aos poucos e vai misturando até ter uma massa mais pastosa e leve para gelar por pelo menos 1 hora ou até ficar uma massa que de para modelar.
- **MONTAGEM:** Abra pedaços da massa entre 2 saquinhos plásticos deixando uma massa fina porem que não vai quebrar! Corte no formato que desejar, coloque o recheio já frio, feche com ajuda do saquinho e pressione bem para tirar o ar. Acomode em uma forma untada e enfarinhada com fubá, farinha de arroz ou trigo (se não for celíaco), pincele uma gema e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até ficar bem dourado!
- Depois de assado consumir em até 10 dias em geladeira ou 30 dias congelado.

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

Ingredientes:

- 750g de Carne Moída Crua
- ½ Cebola (picada)
- 1 Colher (chá) de Alho Picado
- ½ Colher (chá) de Sal
- ⅛ Colher (chá) de Cominho
- ⅛ Colher (chá) de Pimenta do Reino
- 1 Colher (sopa) de Tomilho (picado)
- Salsinha (a gosto)
- Molho Barbecue (a gosto)
- Cenoura (a gosto)
- Calabresa (a gosto)
- Queijo Mussarela (a gosto)
- 1 colher (sopa) de Azeite (para pincelar)
- 1 colher (chá) de Shoyu

Modo de Preparo:

- Em uma tigela coloque, 750g de carne moída crua, ½ cebola (picada), 1 colher (chá) de alho picado, ½ colher (chá) de sal, ⅛ colher (chá) de cominho em pó, ⅛ colher (chá) de cominho em pó, ⅛ colher (sopa) de tomilho (picado), salsinha (a gosto) e misture muito bem com as mãos para ficar bem compactada. Coloque em cima de um papel alumínio formando um retângulo e deixando a carne bem compactada.
- Coloque um pouco de molho barbecue espalhando por toda a superfície a cenoura, calabresa e queijo mussarela tudo cortado em bastão, enrole bem apertado com ajuda do papel alumínio, e enrole as pontas do papel para deixar bem fechado e não vazar nada, coloque em uma forma e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, abra o papel alumínio e pincele a mistura de azeite com shoyu por toda a superfície e agora volte ao forno com ele aberto a 250°C por cerca de 10 minutos para dar uma boa dourada e tá pronto! Na geladeira consumir em 5 dias, mas pode ser congelado cru ou assado por 30 dias.



ROLINHO PRIMAVERA

Modo de Preparo:

- **MASSA:** Em uma tigela coloque a farinha, amido de milho, sal e coloque a água aos poucos misturando bem para ficar uma massa cremosa e fluida, se quiser bem lisinho passe por uma peneira.
- Em uma frigideira antiaderente em fogo baixo levemente aquecida comece a pincelar uma camada fina de massa preenchendo todo o fundo e cobrindo os buraquinhos e deixe fritando até se soltar sozinha da frigideira!
- **COLINHA:** Em uma tigela coloque a farinha e adicione a água aos poucos e misture bem.
- **RECHEIO:** Em um escorredor coloque o repolho fatiado, salpique o sal e deixe descansar por 10 minutos, lave em água corrente e aperte com as mãos pra tirar o excesso de água. Em um tigela coloque a cenoura ralada, repolho, gengibre picado, cebolinha, molho shoyu e óleo de gergelim torrado e misture muito bem!
- **MOLHO:** Em uma panela coloque a água, açúcar, catchup, vinagre e deixe cozinhar em fogo baixo até começar a levantar fervura.
- Adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e misture muito bem e continue cozinhando em fogo baixo até ficar cremoso.
- **MONTAGEM:** Pegue um disco de massa, asse a colinha nas bordas, adicione um pouco do recheio e enrole fechando as laterais para dentro e frite em óleo bem quente até durar e sirva com o molho.
- Depois de montado coloque em bandeja e congele por até 3 meses, na hora de comer só tirar congelado e fritar em óleo quente.

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo (220g)
- ½ Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) Amido de Milho
- 350ml de Água aos poucos

Colinha:

- ½ xícara (chá) de Farinha de Trigo
- ¼ xícara (chá) de Água (aos poucos)

Recheio:

- 1 Cenoura Ralada
- 250g Repolho
- ¼ xícara (chá) de Cebolinha
- 1 Colher (sopa) de Gengibre (picado)
- 1 Colher (sopa) de Shoyu
- ½ Colher (chá) de Óleo de Gergelim Torrado

Molho:

- ¼ Xícara (chá) de Vinagre
- 1 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar
- ½ Xícara (chá) de Catchup
- 1 Colher (sopa) de Maisena



PRODUZIDO POR:

CHACAL DIGITAL LTDA. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio sem prévia autorização. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei 9.610/98 e sofre punição através do artigo 184 do Código Civil Penal.