14:15 77%

AnaMaria Receitas

GELADO DOS DEUSES

Ideia refrescante e deliciosa!

RECEITAS
Testadas e aprovadas



e ainda:

- **Abobrinha rolê**
- **Torta de morango com wafer**
- **Tacos mexicanos**
- **Arroz doce com laranja e iogurte grego**

27 de dezembro de 2019/Parte integrante da revista **AnaMaria** nº 1211. Não pode ser vendida separadamente.



DIVULGAÇÃO

Torta de morango com wafer

INGREDIENTES

Geleia de brilho

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de amido de milho dissolvido na água
- ¾ de xícara (chá) de açúcar cristal

Massa

- 260 g de biscoito wafer sabor morango picado
- 200 g de farinha de trigo
- 150 g de margarina
- 1 gema

Creme

- 3 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido
- 150 ml de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 400 g de morangos cortados ao meio

MODO DE PREPARO

Geleia de brilho: leve os ingredientes ao fogo e mexa até obter um líquido ligeiramente firme.

Massa: misture o biscoito com a farinha, a margarina e a gema, até formar uma massa homogênea. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno por 15 minutos.

Creme: Numa tigela, misture as gemas com o amido. Leve ao fogo o leite, o açúcar e a margarina. Quando levantar fervura, acrescente o creme de gemas, mexendo até engrossar. Desligue o fogo e junte a essência. Espere esfriar e recheie a torta. Cubra com os morangos cortados ao meio e finalize com a geleia de brilho. Leve para gelar por pelo menos 2 horas.

14:15 77%

FEZ UMA DE NOSSAS RECEITAS?
Compartilhe a foto no Instagram usando
#deucertocomrevistaanamaria

Talharim ao sugo

INGREDIENTES

- 500 g de tomates maduros, sem pele e sem sementes, picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de glutamato monossódico
- ½ pacote de macarrão tipo talharim cozido

Rende: 4 porções
Calorias por porção: 278

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata metade do tomate até obter um suco. Reserve. Numa panela, aqueça o azeite. Junte a cebola e o alho e refogue até que dourem ligeiramente. Acrescente o tomate restante e deixe cozinhar em fogo baixo, com a panela semitampada, por 10 minutos ou até desmanchar parcialmente. Junte o tomate batido, o sal e o glutamato. Cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Retire do fogo, regue o macarrão e sirva em seguida.

Dica: se preferir um molho mais encorpado, acrescente 2 colheres (sopa) de extrato de tomate.



RECEITA DESENVOLVIDA POR COMITÊ UMAMI

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO

Gelado dos deuses

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate ao leite 35% cacau picado
- 4 colheres (sopa) de creme de leite
- 200 g de frutas vermelhas (polpa ou frutas frescas picadas)
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 8 bolas de sorvete de creme (500 g)

Para decorar

- Frutas vermelhas frescas picadas a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o chocolate e o creme de leite. Leve ao fogo, em banho-maria, mexendo sempre até obter um creme liso e homogêneo. Deixe na geladeira por 1 hora para adquirir consistência. Cozinhe as frutas junto com o açúcar, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos ou até a calda engrossar levemente. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Montagem: coloque as bolas de sorvete dentro de uma tigela grande e mexa com uma espátula até o sorvete ficar mais macio e maleável. Acrescente a calda de chocolate já fria e a calda de frutas vermelhas (guarde um pouco para a decoração). Misture-as grosseiramente ao sorvete para obter um efeito mesclado. Coloque porções do sorvete dentro de forminhas de meia esfera ou quadradas de alumínio ou silicone. Deixe no freezer por pelo menos 3 horas. Na hora de servir, aqueça brevemente a parte externa das formas com água quente para soltar com mais facilidade. Desenforme sobre o prato de servir, decore com o restante da calda de frutas vermelhas e sirva.

14:15 77%

Tacos mexicanos

INGREDIENTES

Tortilla

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de sal
- Cerca de 180 ml de água

Recheio

- 1 lata de atum ralado em óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 lata de atum ralado ao molho de tomate
- 1 colher (café) de pimenta dedo-de-moça, sem semente, picada
- 1 colher (café) de pimenta caiena
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- ½ colher (chá) de cominho
- 1 colher (café) de páprica doce
- Sal a gosto
- 1xícara (chá) de feijão preto ou rosinha cozido
- 1 embalagem de queijo cremoso ou cream cheese

Guacamole

- 1 tomate em cubos pequenos
- ½ cebola picada
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado
- ½ abacate maduro e firme

Vinagrete

- ½ cebola picada
- 1 tomate em cubos pequenos
- 4 colheres (sopa) de pimentão verde em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tortilla: numa tigela, junte a farinha e o sal. Junte boa parte da água, trabalhando bem a massa. Vá acrescentando o restante da água, até a massa soltar completamente das mãos. Cubra com um pano e deixe descansar por 1 hora. Sobre uma superfície enfarinhada, divida a massa em 6 pedaços. Abra em discos com a ajuda de um rolo, deixando-os bem finos. Aqueça uma frigideira antiaderente e cozinhe os discos até formar bolhas douradas dos dois lados.

Refogado: doure a cebola e o alho no óleo do atum. Junte os atuns, as pimentas, o cominho, a páprica, o feijão cozido e o sal. Adicione ¼ de xícara (chá) de água. Cozinhe até obter um refogado úmido.

Guacamole: misture o tomate, a cebola, a pimenta, o suco, o azeite, o sal e o coentro. Junte o abacate amassado grosseiramente e misture.

Vinagrete: misture a cebola, o tomate e o pimentão. Junte a mistura feita com o óleo e o vinagre e o sal.

Montagem: sobre cada tortilla, distribua cerca de 3 colheres (sopa) do refogado de atum e feijão, 1 colher (sopa) de vinagrete, 1 colher (sobremesa) de queijo cremoso e 1 colher (sopa) de guacamole.



DIVULGAÇÃO

Tapioca de pasta de amendoim

INGREDIENTES

Banana

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- 1 xícara (chá) de morangos e bananas fatiados a gosto

MODO DE PREPARO

Numa frigideira, peneire a tapioca. Leve ao fogo por cerca de 1 minuto. Vire a tapioca e cozinhe por mais 1 minuto do outro lado, até que a massa esteja seca. Retire do fogo, espalhe a pasta de amendoim sobre a tapioca e coloque as frutas fatiadas por cima. Dobre a tapioca ao meio e sirva.

RECEITA DESENVOLVIDA PELA WICKBOLD

Rende: 1 porções
Calorias por porção: 198



DIVULGAÇÃO



RECEITA DESENVOLVIDA PELA ESTRELA

DIVULGAÇÃO

Torta de ricota com espinafre

Rende: 8 porções
Calorias por porção: 297

INGREDIENTES

Massa

- ½ embalagem de biscoito cream cracker
- 1 ½ xícara (chá) de margarina em temperatura ambiente

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço grande de espinafre aferventado e picado
- 300 g de ricota esfarelada

Cobertura

- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Massa: no processador, triture o biscoito até obter uma farofa. Despeje em uma tigela funda, junte a margarina e amasse bem com os dedos para ligar tudo. Forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível (27 cm de diâmetro) e leve ao forno médio por cerca de 10 minutos ou até que as beiradas comecem a dourar

Recheio: aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho. Junte o espinafre e refogue bem. Acrescente a ricota e o sal e mexa delicadamente.

Cobertura: numa tigela, junte os ovos, o creme de leite, o queijo parmesão e bata até envolver bem. Despeje o recheio de espinafre sobre a massa e cubra com a cobertura. Leve ao forno médio, preaquecido, até dourar.

RECEITA DESENVOLVIDA PELA ARNO



DIVULGAÇÃO

Smothie de frutas vermelhas

INGREDIENTES

Massa

- 1 banana fatiada congelada
- 100 g de frutas vermelhas congeladas
- ¼ de xícara (chá) de leite de coco

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ingredientes até obter uma consistência cremosa. Caso seja necessário, adicione um pouco de água. Sirva bem gelado.

Rende: 1 porções
Calorias por porção: 199

Pão com ervas

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de leite morno
- 2 ovos
- 50 ml de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 5 g de fermento biológico seco
- ½ colher (chá) de sal
- 150 g de mussarela ralada
- ½ colher (sopa) de alecrim picado

MODO DE PREPARO

Misture o fermento, o açúcar e 2 colheres (sopa) de farinha. No liquidificador, bata rapidamente o leite e a mistura acima. Adicione os ovos, o óleo, o sal e a farinha restante. Bata até incorporar. Unte uma forma de bolo inglês. Coloque a maior parte da mistura, acrescente a mussarela e o alecrim, cubra com o restante da massa. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos, até a massa crescer e dobrar de volume. Leve ao forno, preaquecido, até dourar.

Rende: 7 porções

Calorias por porção: 169

RECEITA DESENVOLVIDA PELA MARCA FINNA



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO

Bolo fácil de laranja

Rende: 12 porções
Calorias por porção: 201

INGREDIENTES

Massa

- 3 ovos
- 100 g de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 4 laranjas, sem casca e sem sementes, picadas
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Calda

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ½ xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Massa: no liquidificador, bata os ovos, a manteiga, o leite condensado e as laranjas. Transfira para um recipiente, acrescente a farinha e o fermento e misture bem. Despeje numa forma com furo central (23 cm de diâmetro), untada, e leve ao forno, preaquecido, por cerca de 40 minutos.

Calda: quando o bolo estiver quase pronto, misture o suco de laranja e o açúcar e leve ao fogo para ferver e apurar. Retire o bolo do forno, desenforme ainda quente e regue com a calda.

Dica: se desejar, acrescente 1 colher (sopa) de raspas da casca de laranja na massa.

Arroz de verão

INGREDIENTES

Esponja

- 1 xícara (chá) de arroz integral cozido al dente
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Suco de ½ limão
- 1 dente de alho
- 3 fatias de peito de peru em cubinhos ou 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 3 fatias de queijo prato light em cubinhos
- Sal e pimenta a gosto
- 8 tomates-uva picados em 8 partes
- 10 folhas de manjericão

MODO DE PREPARO

Deixe o alho imerso no azeite por meia hora. Retire o alho e descarte. Junte o suco do limão ao azeite e mexa bem até ficar mais grosso. Tempere o arroz com esse azeite, junte o peito de peru, o queijo, o sal e a pimenta. Misture. Junte o tomate e o manjericão e misture novamente. Sirva morno ou frio.



Rende: 6 porções
Calorias por porção: 254

DIVULGAÇÃO

14:15 77%



DIVULGAÇÃO

Alfajor de biscoito

Rende: 7 porções
Calorias por porção: 399

INGREDIENTES

Esponja

- 1 pacote de biscoito Maria
- 1 copo de leite achocolatado
- 200 g de doce de leite
- 300 g de chocolate ao leite derretido

MODO DE PREPARO

Com um pincel culinário, umedeça levemente os biscoitos no leite achocolatado. Separe a metade para colocar o recheio e a outra metade para tampar. Com um saco de confeiteiro descartável, coloque cerca de 20 g de doce de leite em cada biscoito. Tampe com outro biscoito. Mergulhe os biscoitos no chocolate derretido e deixe escorrer o excesso. Leve-os à geladeira para endurecer.



DIVULGAÇÃO

Rende:
4 porções
Calorias
por porção:
201

Abobrinha rolê

INGREDIENTES

- 70 g de peito de frango cozido e desfiado
- 40 g de abobrinha em fatias finas no sentido do comprimento
- 20 g de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 fio de azeite
- Salsinha picada, sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela com água fervendo, coloque as fatias de abobrinha e deixe por 3 minutos. Retire e reserve em um recipiente com gelo. Numa panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Junte o frango e refogue por 5 minutos. Acrescente a salsinha, o sal e a pimenta. Reserve. Em uma placa, coloque uma fatia de abobrinha. Com uma colher, distribua uma porção de frango, enrole e acomode em uma assadeira, repetindo até finalizar. Leve ao forno para aquecer e sirva.

14:16 77%

Atum na caneca

INGREDIENTES

- 1 ovo pequeno
- 1 colher (sopa) do óleo do atum em pedaços
- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 4 colheres (sopa) de atum em pedaços escorrido
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

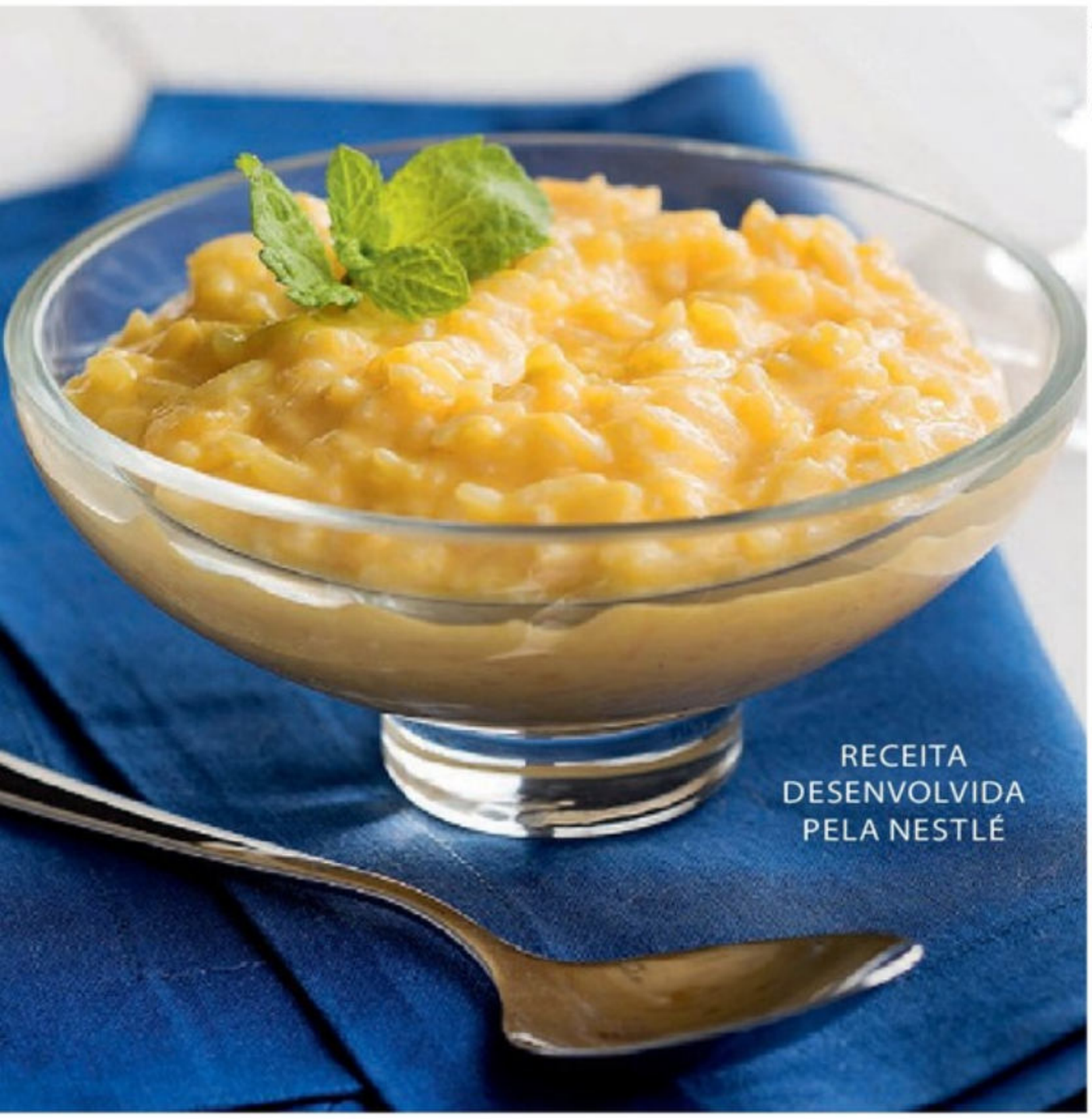
MODO DE PREPARO

Numa caneca com 300 ml de capacidade, junte o ovo, o óleo do atum, o leite, a farinha e o queijo. Misture bem até obter uma massa lisa e homogênea. Acrescente o atum e o sal e misture. Junte o fermento e misture novamente. Leve ao micro-ondas e cozinhe em potência máxima por cerca de 3 minutos. Sirva em seguida.

Dica: o tempo de cozimento pode variar conforme o tipo/modelo do micro-ondas.



DIVULGAÇÃO



Arroz doce com laranja e iogurte grego

Rende: 8 porções
Calorias por porção: 232

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de arroz cru
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 colher (chá) de cravo
- 1 pote de iogurte Nestlé Grego® com pedaços de abacaxi

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo o arroz, o suco de laranja e o cravo. Deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 15 minutos. Espere amornar, adicione o iogurte e misture bem. Sirva

Todas as nossas receitas são feitas com as medidas-padrão de culinária.

TABELA DE MEDIDAS

Açúcar
1 xícara (chá) 180 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Líquido (água, óleo...)
1 xícara (chá) 240 ml
1 colher (sopa) 15 ml
1 colher (chá) 5 ml

Chocolate em pó
1 xícara (chá) 90 g
1 colher (sopa) 6 g
1 colher (chá) 2 g

Manteiga
1 xícara (chá) 200 g
1 colher (sopa) 12 g
1 colher (chá) 4 g

Farinha de trigo
1 xícara (chá) 120 g
1 colher (sopa) 7,5 g
1 colher (chá) 2,5 g

Quanto servir
Consumo médio por pessoa:
Massa: 100 g
Arroz: 75 g
Legumes: 100 g
Carnes: 150 g (filé)

Arroz
1 xícara (chá) 200 g

SEGURANÇA NA COZINHA

Contra queimaduras

Regras de ouro para evitar acidentes

- Não use avental de plástico nem ponha panos ou papéis perto do fogo.
- Use os bicos de trás do fogão para fazer frituras e nunca jogue os alimentos na panela. Mergulhe-os com uma escumadeira ou um garfo de cabo longo.
- Mantenha o cabo das panelas voltado para o centro do fogão.
- Proteja as mãos com luvas térmicas ao fazer frituras e retirar panelas do fogão ou travessas do forno.
- Como existe o risco de a fritura respingar, use um jaleco ou blusa de mangas longas.

14:16 77%

Novidades nas prateleiras



Frango especial
Itabom traz Frango Especial Temperado Congelado. É versátil e ideal para diversas ocasiões. Preço sob consulta.

Macarrão com toque nordestino
A Nissim buscou inspiração na culinária nordestina para a reformulação de sua linha de macarrão instantâneo, Nosso Sabor. Os sabores Galinha e Carne têm um toque de coentro, além das novidades Galinha com Pimenta e Carne com Pimenta. Sob consulta.





Hambúrguer orgânico
Korin lança Hambúrguer de Picanha Orgânico. Produzido a partir de cortes de bovinos orgânicos certificados, alimentados em pastos com vegetação nativa, livres de agrotóxicos. Sob consulta.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

PERFIL

PRESIDENTE
Luis Fernando Maluf
VICE-PRESIDENTE
Wardi Awada

DIRETORES CORPORATIVOS
Editorial: Pablo de la Fuente
Comercial: Márcio Maffei
Finanças e Controle: Filipe Medeiros
Internet: Alan Fontevecchia
Marketing e Circulação: Luciana Romano
Digital: Guilherme Ravache
Plataformas digitais: Nicholas Serrano

AnaMaria Receitas
(Lançada em 1996)

Editor: **Fabricio Pellegrino;**
Repórter: **Karla Precioso;**
Arte: **Marli Miler** (*Editora*) e **Giuliana Francisco;**
Revisão: **Hellen Ribeiro**
Tecnologia: **Victor Fontes**
Arte, Prepress e Coordenação Gráfica: **André Luiz Silva**
Fotografia: **Amanda Loureiro e Tainara Amaral;**
Prepress: **Emerson Cação** e **Claudio Costa**

REDAÇÃO E CORRESPONDÊNCIA
SÃO PAULO: Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Pinheiros, CEP 05423-180, SP, Brasil;

ANAMARIA 1211 (ISSN 1413-8042), ano 54, nº 68, é uma publicação da EDITORA CARAS. **Edições anteriores:** Solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas, mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **ANAMARIA** não admite publicidade redacional.

IMPRESSA NA COAN Industria Gráfica Ltda.
Av. Tancredo Neves, 300
Tubarão - Santa Catarina - Brasil

ANER

EDITOR RESPONSÁVEL
Wardi Awada

14:16 77%



ALFAJOR DE BISCOITO



PÃO COM ERVAS



TORTA DE RICOTA COM ESPINAFRE



BOLO FÁCIL DE LARANJA



TAPIOCA DE PASTA DE AMENDOIM



TALHARIM AO SUGO

SIGA NOSSO INSTAGRAM
@revistaanamaria

SIGA NOSSO FACEBOOK
/revistaanamaria