



**Hoje é dia  
de pizza!**

## TOQUE, DESLIZE, LEIA.

No tablet ou smartphone, o uso da tela touch screen — aquela sensível ao toque — é bastante intuitivo, mas podemos sugerir algumas dicas para facilitar sua leitura:

- 1** Depois de entrar no aplicativo PerfilSeleções, escolha na estante de livros o e-book desejado tocando o botão **Acessar**.
- 2** A mudança de página pode ser feita posicionando-se o dedo indicador no lado direito da tela e arrastando para a esquerda ou selecionando a página específica nos thumbnails (miniaturas das páginas) que se localizam na parte inferior da tela.
- 3** Para localizar mais facilmente algum item, clique no botão localizado no alto à direita, que oferece a visualização de todas as páginas do e-book.
- 4** Para voltar ao menu com todas as áreas, clique no botão **Menu**, localizado no alto à esquerda na estante.
- 5** O botão **Meu Perfil**, localizado no alto à direita na estante, permite acessar as informações sobre o usuário, visualizar sua lista de amigos e desconectar o aplicativo.

## CLIQUE E LEIA.

Na versão web (via browser), depois de fazer o login, a navegação é feita através da estante:

- 1** Selecione **Estante** no menu e clique em **Acessar on-line**. Para navegar, é preciso clicar na parte inferior ou superior do e-book e arrastar para o lado oposto. Também é possível navegar através das setas.
- 2** Com os botões superiores, podemos dar zoom e visualizar em tela cheia.

### **Ela é unanimidade!**

Embora sua origem seja controversa – uns afirmam que foi no Egito, outros na Grécia –, a pizza como a conhecemos hoje surgiu mesmo foi em Nápoles, na Itália, e dali ganhou o mundo. Alguém conhece alguma cidade que não tenha pizzaria?

Ela é tão apreciada que já ganhou até um dia comemorativo: 10 de julho. E, para celebrar, que tal fazer a sua própria pizza? Damos aqui algumas receitas, da mais básica (com apenas cinco ingredientes) àquelas um pouco mais sofisticadas (que tal um pouco de orégano na massa?) e diferentes (com massa de batata!).

Quando fizer a massa, dobre a receita e congele a metade para outro dia. A primeira receita, por exemplo, pode ser congelada por até 1 mês.

Buon appetito!



**Para quem  
gosta do que  
é simples**



## Massa de pizza caseira

**Rendimento:** 2 pizzas

- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo (300 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

**1.** Misture o fermento, o açúcar e o sal em uma tigela pequena com  $\frac{3}{4}$  de xícara (180 ml) de água morna. Deixe descansar por 10 minutos ou até borbulhar.

**2.** Coloque a farinha em uma tigela grande e abra um buraco no meio. Despeje a mistura do fermento e mis-

ture tudo até obter uma massa homogênea. Forme uma bola e amasse em uma superfície levemente enfarinhada por 5 minutos.

**3.** Coloque a massa em uma tigela levemente untada com óleo, cubra com um pano de prato limpo e deixe em um lugar quente por 45 minutos, ou até que a massa dobre de tamanho. Sove a massa e divida-a em duas porções. Abra cada uma delas até formar um círculo de 22 centímetros e coloque-os em duas formas de pizza untadas.

**4.** Ponha sua cobertura favorita e asse a 200°C por 10 minutos, ou até que a base esteja crocante e dourada e a cobertura borbulhando.

---

### **Tempo de preparo:**

1 hora (incluindo o tempo de crescimento da massa)

### **Tempo de cozimento:**

10 minutos

---



# Hoje é dia de pizza

## Sugestões de cobertura

As receitas de cobertura abaixo são suficientes para 2 pizzas de 22 cm. Em todas você pode acrescentar orégano ao molho.

### Margherita Básica

- ½ xícara (125 g) de molho de tomate
- 150 g de mozzarella em bola fatiada
- 4 colheres (sopa) de folhas de manjerição fresco

Espalhe o molho de tomate sobre a base da pizza. Cubra com o queijo e asse como pede a receita.

### Salame Picante

- 125 g de salame picante
- 1 pimentão vermelho pequeno
- ½ xícara de molho de tomate
- 1 xícara de mozzarella ralada

Pique o salame e fatie o pimentão. Espalhe o molho de tomate sobre a base da pizza. Arrume os pedaços de salame e as fatias de pimentão sobre a pizza. Polvilhe com o queijo e asse como pede a receita.

### Presunto com Abacaxi

- 225 g de abacaxi em calda em pedaços
- 200 g de presunto fatiado
- ½ xícara de molho de tomate
- 1 xícara de queijo cheddar ralado

Escorra o abacaxi e pique o presunto. Espalhe o molho de tomate sobre a base da pizza. Arrume o presunto e o abacaxi sobre a pizza. Polvilhe com o queijo e asse como pede a receita.

### Vegetariana Gourmet

- ½ xícara de molho de tomate
- 100 g de pimentão vermelho assado, cortado em tiras
- 1 xícara de folhas de espinafre baby
- 125 g de queijo feta

Espalhe o molho de tomate sobre a base da pizza. Pique o pimentão e arrume sobre a pizza e cubra com as folhas de espinafre. Esfarele o queijo por cima e asse como pede a receita. Regue com azeite na hora de servir.

# Para uma viagem à Itália



# Hoje é dia de pizza

## Minipizzas à Puttanesca

**Rendimento:** 6 pessoas

### MASSA DE ORÉGANO PARA PIZZA

- 450 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de orégano em pó
- 1 envelope de fermento biológico instantâneo (cerca de 7 g)
- 250 ml de água morna, ou conforme a necessidade

### COBERTURA PUTTANESCA

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 cebola roxa, bem picada
- 4 dentes de alho, amassados
- 500 g de tomates maduros, cortados em cubos
- 1 pimenta-malagueta vermelha fresca, sem sementes e bem picada
- 50 g de azeitonas pretas e verdes sem caroço, grosseiramente picadas
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 400 g de corações de alcachofra em lata, escorridos e cortados em quartos
- 100 g de queijo gorgonzola, esfarelado
- sal e pimenta-do-reino

**1.** Primeiro prepare a massa de pizza. Peneire a farinha de trigo e 1 colher (chá) de sal numa tigela grande, e junte o orégano e o fermento. Faça um buraco no centro e despeje nele a água. Aos poucos, trabalhe a mistura de farinha de trigo com a água, a fim de obter uma massa macia. Se estiver muito seca, ponha um pouco mais de água; se a massa grudar na mão, adicione mais farinha de trigo.

**2.** Vire a massa sobre uma superfície de trabalho levemente enfarinhada e sove-a por 10 minutos ou até ficar lisa e elástica. Ponha-a novamente na tigela, cubra-a com um pano de prato úmido ou com filme de PVC e deixe crescer em local quente por 1 hora ou até ter dobrado de volume.

**3.** Enquanto isso, prepare a cobertura. Aqueça o azeite numa panela de



# Hoje é dia de pizza

tamanho médio com fundo grosso e coloque a cebola e o alho. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até ficar macia, mexendo ocasionalmente. Adicione os tomates e a pimenta-malagueta e mexa. Cozinhe em fogo moderado por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho ficar bem espesso.

**4.** Retire a panela do fogo. Acrescente as azeitonas e as alcaparras e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe esfriar enquanto modela a massa das minipizzas.

**5.** Vire a massa crescida na superfície de trabalho levemente enfiada e insira o punho fechado no centro dela. Sove levemente e divida-a em 6 porções iguais. Modele cada uma delas como uma bola e depois abra-a com as mãos ou o rolo de abrir massa, de modo a obter discos de cerca de 12,5 cm de diâmetro.

Arrume as minipizzas, com um certo espaço entre elas, em 2 tabuleiros levemente untados.

**6.** Espalhe o molho de tomate de forma homogênea sobre as pizzas, deixando uma borda de 5 mm sem molho. Por cima, coloque a alcachofra, cortada em quartos, depois espalhe o queijo gorgonzola. Deixe crescer num local quente por 15 minutos.

**7.** Preaqueça o forno a 230°C. Asse as minipizzas por 15 minutos ou até as bordas da massa ficarem douradas e o queijo ter derretido. Sirva quente.

---

## **Tempo de preparo:**

1 hora (incluindo o tempo de crescimento da massa)

## **Tempo de cozimento:**

15 minutos

---

## **Comer faz bem!**

- O coração de alcachofra contém um tipo particular de fibra alimentar, chamado de fruto-oligossacarídeo, que estimula o crescimento de bactérias benéficas no intestino.

**Para quem  
gosta de inovar**



## Pizza de Batata com Atum, Linguiça e Azeitona Preta

**Rendimento:** 4 pessoas

### MASSA DE BATATA

- 300 g de batatas, descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de leite semidesnatado
- 115 g de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 55 g de manteiga gelada, cortada em cubos

### RECHEIO DE ATUM E LINGUIÇA

- 8 cebolas pequenas
- 100 g de linguiça tipo pepperoni, cortada em fatias finas
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e cortado em fatias finas
- 1 pimentão amarelo, sem sementes e cortado em fatias finas
- 140 g de molho de tomate
- 1 lata de atum conservado em água e sal, cerca de 200 g, escorrido e esfarelado
- 30 g de azeitonas pretas sem caroço, cortadas ao meio

**1.** Cozinhe as batatas numa panela com água fervente por 8 a 10 minutos ou até ficarem macias. Escorra bem e amasse-as com o leite. Reserve para esfriar.

**2.** Peneire a farinha de trigo e o sal numa tigela grande. Acrescente a manteiga e trabalhe a massa com as pontas dos dedos até obter uma farofa fina.

**3.** Acrescente as batatas amassadas à farofa e misture, formando uma massa macia. Embrulhe em filme de PVC e leve à geladeira por, pelo menos, 30 minutos antes de abri-la.

**4.** Preaqueça o forno a 190°C. Para o recheio, coloque as cebolas numa tigela refratária e despeje água fervente suficiente para cobri-las. Deixe

**Tempo de preparo:**  
cerca de 1 hora (incluindo o  
preparo da massa), mais  
30 minutos na geladeira

**Tempo de cozimento:**  
15 minutos



# Hoje é dia de pizza

em repouso por cerca de 5 minutos e escorra. Quando as cebolas estiverem frias o suficiente para serem manuseadas, descasque-as e corte-as em quartos.

**5.** Coloque a massa de batata num tabuleiro antiaderente e abra-a formando um círculo de 28 cm. Asse por 20 a 25 minutos ou até ficar levemente dourada.

**6.** Enquanto isso, frite a linguiça em fogo baixo numa frigideira antiaderente. Quando começar a soltar a

gordura, junte as cebolas e refogue por 2 a 3 minutos ou até estas ficarem brilhantes. Acrescente os pimentões vermelho e amarelo e cozinhe por mais 1 a 2 minutos para amaciá-los.

**7.** Espalhe o molho de tomate de forma homogênea sobre a massa, deixando as bordas livres. Ponha a cobertura de cebola, pimentão e linguiça. Espalhe por cima o atum e as azeitonas.

**8.** Leve ao forno por 15 minutos ou até a borda ficar dourada. Sirva quente, cortada em fatias.

## Comer faz bem!

- A batata é uma fonte clássica de carboidratos complexos nas refeições diárias.
- O molho de tomate processado contém uma grande quantidade de licopeno, um pigmento carotenoide vermelho que ajuda a proteger contra doenças cardíacas e alguns tipos de câncer.
- A linguiça tipo pepperoni é bem gordurosa, mas a gordura que escorre no cozimento dispensa o uso de óleo para dourar as cebolas.
- Para mais cor e sabor, bata uma gema com as batatas amassadas.
- Para dar um toque diferente, adicione ao purê de batatas 1 a 2 colheres (sopa) de ervas frescas picadas, como manjeriço e estragão.

**Uma opção  
bem natural**





**Tempo de preparo:**

35-40 minutos, mais 1 hora  
para o crescimento da massa

**Tempo de cozimento:**

15-20 minutos

## Torta-Pizza de Ricota e Tomate-Cereja

**Rendimento:** 4 pessoas

### MASSA DE PIZZA COM PARMESÃO

- 170 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco instantâneo
- 30 g de queijo parmesão, ralado na hora
- 120 ml de água morna
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

### RECHEIO DE RICOTA

- 170 g de ricota
- 2 colheres (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsa, picada
- 250 g de tomates-cereja, cortados ao meio
- 50 g de azeitonas pretas sem caroço
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 ramo pequeno de alecrim fresco
- 1 dente de alho, amassado
- sal e pimenta-do-reino

### SALADA DE FOLHAS COM SEMENTES

- 50 g de sementes de abóbora
- 50 g de sementes de girassol
- 2 colheres (chá) de sementes de papoula
- 1 colher (chá) de molho de soja
- 2 colheres (chá) de óleo de girassol
- 1 colher (chá) de óleo de nozes
- 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
- 150 g de folhas variadas para salada, como espinafre, rúcula e alface-romana

# Hoje é dia de pizza

**1.** Para preparar a massa, peneire numa tigela a farinha de trigo e 1/2 colher (chá) de sal, depois acrescente o fermento e o queijo parmesão. Faça um buraco no centro. Junte a água e 1 colher (sopa) do azeite, e misture para formar a massa. Acrescente mais água, se necessário.

**2.** Ponha a massa numa superfície levemente enfarinhada e sove-a por 10 minutos ou até ficar lisa e elástica. Coloque-a novamente na tigela, cubra com filme de PVC e deixe em um local aquecido para crescer por cerca de 1 hora ou até ter dobrado de volume.

**3.** Preaqueça o forno a 220°C e coloque ali o tabuleiro, para aquecê-lo. Insira o punho fechado na massa e coloque-a na superfície enfarinhada, trabalhando-a um pouco. Com o rolo, abra a massa formando um círculo de cerca de 30 cm de diâmetro e cerca de 5 mm de espessura. Use-o para forrar uma fôrma rasa de torta, de 25 cm de diâmetro, com fundo removível, levemente untada, deixando uma sobra das bordas pendentes para fora da fôrma.

**4.** Misture a ricota com o orégano e a salsa, tempere com sal e pimentão-do-reino a gosto. Espalhe de forma homogênea sobre a massa de torta. Arrume por cima os tomates, com

o lado cortado para cima, e as azeitonas.

**5.** Numa panela pequena, aqueça o vinagre balsâmico em fogo baixo com a colher (sopa) restante de azeite, o alecrim e o alho. Deixe ferver por 1 a 2 minutos ou até o volume ter reduzido um pouco e despeje sobre os tomates e as azeitonas.

**6.** Coloque a torta-pizza no tabuleiro preaquecido. Asse por 15 a 20 minutos ou até a massa estar crocante e dourada, e os tomates, ligeiramente caramelados.

**7.** Enquanto isso, prepare a salada. Numa frigideira pequena antiaderente, torra as sementes de abóbora, girassol e papoula em fogo moderado por 2 a 3 minutos, mexendo frequentemente. Salpique o molho de soja e misture tudo. As sementes vão grudar no começo, mas vão se separar à medida que a mistura ressecar. Retire do fogo.

**8.** Na saladeira, bata os óleos de girassol e de nozes, o vinagre e temperos a gosto. Adicione as folhas, salpique com as sementes torradas e misture tudo.

**9.** Retire a torta-pizza da fôrma e corte-a em 4 fatias. Sirva quente, com a salada.