

Idoso Conectado

Livro de receitas



Fátima Zanetti

Bolo de iogurte

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural integral

3 ovos

½ copo de óleo (o mesmo do iogurte)

1 ½ copo de açúcar (o mesmo do iogurte)

2 copos de farinha de trigo (o mesmo do iogurte)

1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de fazer: No liquidificador, bater todos os ingredientes até obter mistura homogênea.

Colocar em uma forma (com furo no meio) untada e enfarinhada.

Hermínia do Carmo Felcar Hill

Torta de bolacha

Ingredientes:

200 gramas de margarina
8 colheres de açúcar
6 colheres de nescau
1 lata de creme de leite
½ kg de bolacha Maria (leite)

Modo de fazer: Fazer creme, molhar a bolacha no leite. Colocar uma camada de cada.

Caçarola Italiana

Ingredientes:

5 colheres de queijo ralado
5 colheres de farinha de trigo
12 colheres de açúcar
5 ovos
1 colher de manteiga
2 copos de leite

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes e assar em banho-maria.

Leite condensado

Ingredientes:

1 Xícara de leite ninho
1 xícara de açúcar
½ xícara de água
1 colher de manteiga

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Pão de mel

Ingredientes:

3 colheres bem cheias de chocolate
1 ½ xícaras de chá de açúcar
1 copo de mel
1 copo de chá de erva doce bem forte
4 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de leite
1 colher de sopa de bicarbonato

Modo de fazer: Juntar, em uma tigela, o chocolate, o açúcar, o mel e o leite. Misturar bem. Adicionar de forma alternada a farinha e o chá frio. Por último, adicionar o bicarbonato, mexer e assar em forma untada.

Massa para torta, empada ou pastel de forno (também para torta de limão → colocar açúcar no lugar do sal)

Ingredientes:

1 ovo
1 creme de leite
1 colher (chá) de sal
3 colheres (chá) de margarina
farinha até desgrudar da mão

1 colher (café) de pó royal

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes e ir adicionando farinha até desgrudar da mão. Colocar o recheio. Pincelar gema de ovo. Assar até dourar.

Pão de Queijo

Ingredientes:

500 gramas de polvilho doce

1 ½ copo de óleo

1 ½ copo de leite

1 pacote de queijo ralado

4 ovos

sal a gosto

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador e assar em forminhas untadas.

Bolo de goiabada da Mayara

Ingredientes:

½ xícara de leite para deixar o coco ralado

3 xícaras de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de margarina

1 xícara de açúcar

1 xícara de leite

3 ovos

1 colher de pó royal

1 lata de leite condensado

1 pacote de goiabada

1 pacote de coco

Modo de fazer: Misturar as gemas com o açúcar até ficar homogênea. Adicionar, aos poucos, a manteiga e a farinha de trigo. Adicionar o fermento e as claras em neve. Colocar a massa em forma untada. Colocar a goiabada em fatias bem finas e, por cima, o coco. Regar com a lata de leite condensado e assar.

Biscoito bicho da seda

Ingredientes:

800 gramas de amido de milho

8 xícaras de farinha de trigo

4 ovos

½ xícara de óleo

3 xícaras de açúcar refinado

2 colheres de manteiga

200 gramas de coco ralado

2 colheres de pó royal

1 pitada de sal

2 copos (americano) de leite

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar até ficar bem firme. Enrolar e assar em forno quente.

Dulce Forato

Pudim de leite ninho

Ingredientes:

4 ovos

2 copos (americano) de leite

1 copo (americano) de açúcar

10 colheres de leite ninho

coco a gosto

Modo de fazer: Fazer uma calda caramelo em uma forma de pudim. Bater os ingredientes no liquidificador. Colocar a mistura por cima da calda e cozinhar em banho-maria.

Vera Lúcia

Bolo de fubá 3 camadas

Ingredientes:

3 xícaras de leite.

2 xícaras de açúcar.

3 colheres de farinha de trigo.

1 xícara e meia de fubá.

3 ovos inteiros.

1 pires de queijo ralado.

1 xícara de água.

2 colheres de manteiga ou margarina.

1 colher de pó royal.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador na ordem em que aparecem e bater. Assar no forno bem quente (eu deixo um pouco bem quente depois coloco no 160 a 180 °C).

Inês Avanco

Bolo de cenoura

Ingredientes para a massa:

4 ovos

1 xícara de óleo

4 cenouras médias

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha trigo

2 colheres de fermento pó Royal

Ingredientes para a cobertura de chocolate:

6 colheres de leite

2 colheres margarina

6 colheres de açúcar

6 colheres de Nescau

Modo de fazer: bater no liquidificador os ovos, o óleo, as cenouras e o açúcar. Desligar o liquidificador e adicione a farinha, o fermento e bater. Colocar em uma forma untada e assar. Para a cobertura de chocolate, colocar os ingredientes em uma panela, levar ao fogo e mexer até a consistência desejada.



Lourdes Gazzoni

Bolo de iogurte

Ingredientes:

Um copo de iogurte natural

Usar o mesmo copinho de iogurte de medida:

1 copo de açúcar

2 copo farinha de trigo

1/2 copo de óleo

3 ovos

1 colher de pó royal

Modo de fazer: Bater os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador até ficar bem consistente. Por último, adicionar o fermento e assar.

Zuleide Lugato Papa

Pão Caseiro

Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo

20 g de sal

60 g de Açúcar

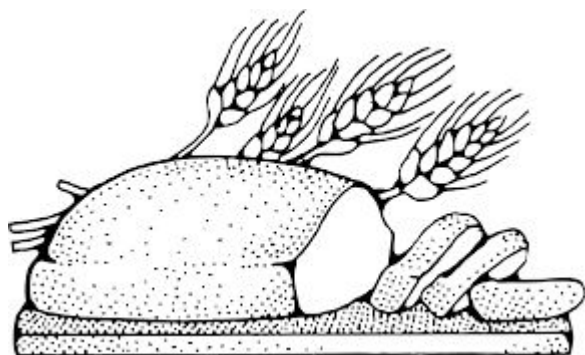
2 ovos

1 colher de margarina

1 copo de leite

20 g de fermento de padaria

Modo de fazer: Amassar devagarinho e cilindrar. Deixar crescer por 2 horas (até dobrar de tamanho). Levar ao forno previamente aquecido e assar por 30 minutos.



Maria Aparecida Lemes

Pudim de leite condensado

Ingredientes:

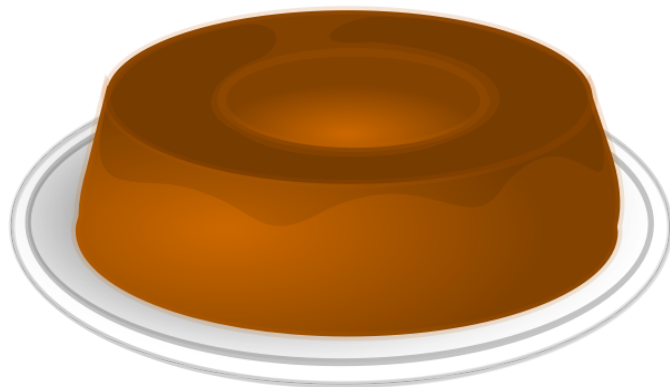
3 ovos

1 leite condensado

a mesma medida de leite de vaca

1 colher de Maizena

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar a mistura em uma forma com açúcar caramelizado e cozinhar em banho-maria.



Elizabete Felcar

Pãozinho de leite

Ingredientes:

1 litro de leite

4 ovos

250 gr de margarina

80 gr de fermento

2 copos de açúcar

1 pitada de sal

farinha de trigo até dar ponto

Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar, adicionando a farinha de trigo até dar o ponto. Levar ao forno previamente aquecido e assar.

Rosane Felcar

Bolo de laranja

Ingredientes:

3 copos de farinha

3 ovos

3 copos de açúcar

1 copo de suco de laranja

1 colher de margarina

1 colher de pó royal (fermento)

Modo de fazer: bater no liquidificador e assar em forma previamente untada. Depois de assado e frio, fazer uma calda com açúcar e suco de laranja. Perfurar o bolo e jogar a calda por cima.

Pudim de maria-mole

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 caixa de maria mole de coco
- 1 lata de leite de vaca
- 1 lata de água quente

Modo de fazer: Bater no liquidificador a maria mole junto com a água quente. Logo após, juntar todos os outros ingredientes e bater novamente. Colocar em uma vasilha e levar ao congelador por algum tempo.

Mousse de abacaxi

Ingredientes:

- 2 caixas de gelatina de abacaxi
- 2 xícaras (café) de água
- 1 garrafa de tubaína
- 1 lata de creme de leite

Modo de fazer: Dissolver a gelatina nas 2 xícaras de água e leve ao fogo até levantar fervura, mexendo sempre. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 10 minutos. Levar ao congelador por 1 hora. O sabor da gelatina pode ser substituído por outros e ainda, pode ser acrescentado pedacinho de frutas.

Bolinho de vinagre

Ingredientes:

- 5 colheres de açúcar
- 2 ovos
- 3 colheres de vinagre
- 3 colheres de óleo
- 1 colher de fermento pó royal

Farinha até dar ponto para enrolar.

Modo de fazer: Amassar, enrolar e fritar em óleo quente. Passar no açúcar e na canela.

Bolo de cenoura

Ingredientes:

Massa:

- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 cenouras cruas grandes
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de pó royal

Cobertura

2 colheres (sopa) de água
2 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres de chocolate
1 colher de manteiga

Modo de fazer: Bater no liquidificador os ovos, o óleo e as cenouras. Acrescentar o açúcar e bater mais um pouco. Acrescentar a farinha de trigo. Tirar do liquidificador e misturar o pó royal. Assar em forma untada.

Bolinho de chuva

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
4 ovos
farinha de trigo o suficiente para fritar a colheradas.
1 colher de pó royal

Modo de fazer: Fritar em óleo bem quente para que frite por dentro.

Pode-se rechear com brigadeiro, doce de leite, goiabada utilizando o injetor de temperos.

Obs.: untar as colheres de óleo para que o bolinho fica melhor moldado.

Bolo de iogurte

Ingredientes:

Massa

4 ovos
1 copo de iogurte natural
½ copo (o mesmo do iogurte) de óleo
2 copos (o mesmo do iogurte) de açúcar
2 copos (o mesmo do iogurte) de farinha
1 colher de pó royal

Para molhar o bolo:

1 vidro de leite de coco
1 leite condensado
100 gramas de coco ralado

Modo de fazer: Para a massa, bater todos os ingredientes no liquidificador e assar em forma untada. Para molhar o bolo, misturar os ingredientes e jogar por cima do bolo.

Doce de leite ninho de cortar

Ingredientes:

1 copo americano de água
3 copos americanos de açúcar
400 gramas de leite em pó

Modo de fazer: Ferver a água com o açúcar até formar uma calda. Desligar o fogo e colocar o leite ninho. Mexer e colocar em uma forma untada com manteiga. Cortar em pedaços.

Doce danoninho

Ingredientes:

1 leite condensado
1 creme de leite

1 envelope de suco em pó.

1 logurte natural

Pedaços de morango

Modo de fazer: misturar os ingredientes no liquidificador e bater. Colocar em um refratário e refrigerar.

Torta de liquidificador

Ingredientes:

1 xícara de óleo

1 xícara de leite

3 ovos

6 colheres de farinha de trigo

1 pitada de sal

1 colher de fermento pó royal

Modo de fazer: Bater tudo no liquidificador e reservar. Fazer um molho (carne moída, sardinha ou outro) e temperar a gosto. Colocar a massa em uma forma e por cima o molho. Assar.

Rocambole de arroz

Ingredientes:

2 copos de arroz cozido

2 copos de leite

1 copo de farinha de trigo

3 ovos

50 gramas de queijo ralado

1 pitada de sal

1 colher de pó royal

Modo de fazer: Bater os ingredientes no liquidificador. Colocar o recheio e enrolar com auxílio de um guardanapo úmido.

Souflê de abobrinha

Ingredientes:

½ kg de abobrinha

3 ovos

1 colher (sopa) de margarina derretida

½ xícara de leite

1 colher (sopa) de farinha de rosca

1 cebola

alho a gosto

2 colheres de óleo

Modo de fazer: Raspar as cascas da abobrinha, ralar e refogar com a cebola e o alho. Bater as gemas e juntar o leite e as claras em neve. Misturar a abobrinha e colocar em um pirex. Polvilhar a farinha de rosca e assar até dourar. Servir a seguir.

Mandioca cremosa

Ingredientes:

Mandioca

1 leite de coco

1 lata de creme de leite

2 colheres de maionese

Modo de fazer: Cozinhar a mandioca até ficar bem molinha e colocar em um refratário.

Fazer um creme com o leite de coco, o creme de leite e a maionese. Cobrir a mandioca com o creme. Acrescentar mussarela e levar ao forno para gratinar.

Zenaide Kamei

Bolo de fubá

Ingredientes:

3 ovos

1 copo de leite

½ copo de óleo

1 copo de farinha de trigo

1 copo de açúcar

1 copo de fubá

1 colher (sopa) de pó royal

erva-doce a gosto

Modo de fazer: Bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas, o açúcar, o óleo, o leite, a farinha e o fubá e, por último, acrescentar as claras em neve e o pó royal. Untar a forma com margarina e açúcar refinado. Espalhar a massa pela forma e levar ao forno para assar.

Bolo de fubá cozido

Ingredientes:

2 copos de fubá

2 copos de leite

1 ½ copo de açúcar

½ copo de óleo

4 ovos

pó royal

Modo de fazer: Em uma panela, colocar o fubá, o leite, o açúcar e óleo. Cozinhar como se fosse uma polenta doce. Quando engrossar, retirar do fogo e deixar esfriar. Em uma batedeira, bater as claras em neve e reservar. Bater as gemas e, aos poucos, colocar a polenta doce. Desligar a batedeira, adicione as claras em neve e, por último, o pó royal. Untar a forma com margarina e assar.

Maria Olímpia Crivelari

Capuccino líquido

Ingredientes:

50 gramas de café solúvel

2 ½ xícara (chá) de açúcar

1 xícara de água fervendo

Modo de fazer: Bater na batedeira até clarear e ficar cremoso. Guardar na geladeira.



Bolo de fubá cremoso de liquidificador

Ingredientes:

- 1 xícara bem cheia de fubá
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de leite condensado
- a mesma medida de água
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ½ xícaras de açúcar
- 100 gramas de queijo parmesão
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador. Adicionar os ingredientes secos. Untar uma forma retangular e enfarinhar com fubá. Despejar a mistura. Levar ao forno pré-aquecido, em 180°, por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

Maria Tereza Martins Gallo

Pão de cebola

Ingredientes:

- 2 cebolas médias
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 copo de óleo
- 1 colher de sal
- 1 colher de açúcar
- 2 colheres de fermento Royal.

Modo de fazer: Bater tudo no liquidificador, farinha até dar ponto, amassar e deixar crescer. Enrolar e fazer os pãezinhos. Assar em forno quente.

Elza Sastre

Pudim

Ingredientes:

- 10 colheres de açúcar

3 colheres de farinha de trigo

4 ovos

2 copos de leite fervendo

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar a mistura em uma forma caramelizada e cozinhar em banho Maria.

Isaiás Pedroso

Molho para temperar frango

Ingredientes para 1 kg de frango cru:

6 dentes de alho

1 xícara de café Vinagre

2 colheres de chá de manjeriçao

1/2 xícara Água

Modo de fazer: Bater no liquidificador. Temperar o frango e deixar de um dia para o outro na geladeira.

