

RECEITAS DOCES

ARROZ DOCE

Tempo de preparo 1h 00min

Rendimento 20 porções

Ingredientes

- 1 litro e meio de leite
- 2 xícaras de arroz branco (já lavado)
- 3 xícaras de açúcar
- Canela em pau (quantidade a gosto)
- 1 lata de leite condensado
- Uma panela bem grande para que o leite ferva e não derrame

Modo de Preparo

1. Cozinhe o arroz no leite, juntamente com a canela
2. Mexa de tempos em tempos
3. Acrescente o açúcar e o leite condensado e deixe mais 20 minutos
4. Coloque em uma travessa, espere esfriar e leve à geladeira.

BOLO DE FUBÁ

Tempo de preparo 1h 00min

Rendimento 12 porções

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de trigo
- 1 xícara de chá de fubá
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de chá de leite
- 4 colheres de chá de fermento

Modo de Preparo

1. Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e continue batendo
2. Acrescente aos poucos as gemas, a margarina, o leite, a farinha de trigo e o fubá
3. Coloque por último o fermento misturando com uma colher ou espátula

4. Coloque a massa numa forma untada e deixe assar em forno médio pré aquecido por aproximadamente 30 minutos

VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ

Ingredientes

4 copos de leite

- 2 bananas
- 2 maçãs
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo

1. Descasque e pique a maçã e a banana
2. Coloque no liquidificador todos os ingredientes
3. Bata bem
4. Sirva logo em seguida

Tempo de preparo 10min
Rendimento 5 porções

Dica: Você pode substituir estas frutas por outras disponíveis. É possível também fazer a vitamina utilizando polpa de fruta congelada ou suco integral.

LEITE CONDENSADO

Ingredientes

- 2 medidas de leite em pó
- 2 medidas de açúcar
- 1 medida de água

Modo de Preparo

Bater no liquidificador

PUDIM DE LEITE EM PÓ

Ingredientes

- 3 ovos inteiros

- 16 colheres (sopa) de leite em pó
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 4 xícara de água.

Caramelo:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água
- Tempo de preparo 10min

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador e assar em forma caramelizada.

Rendimento 12 porções

MOUSSE DE LIMÃO

Ingredientes

- 1 xícara de água fervente
- 1 xícara e 1/2 de açúcar
- 2 xícaras de leite em pó
- 1/2 xícara de suco de limão

Modo de Preparo

- Bata no liquidificador a água fervente com o açúcar por 5 minutos
- Em seguida coloque o leite em pó e bata novamente
- Enquanto bate os ingredientes acrescenta o suco de limão, até criar a consistência de mousse
- Despeje em uma travessa e cubra com raspa de limão
- Leve à geladeira e sirva gelado

Rendimento: 10 porções

DOCE DE LEITE EM QUADRINHOS

Ingredientes

- 360 gr de leite em pó
- 6 copo(s) de açúcar
- quanto baste de Água

Modo de Preparo

Cubra as faquinhas do liquidificador com água e coloque o leite em pó. Acrescente água apenas para que a massa fique mole, o suficiente para ser batida, e não mais. De vez em quando, raspes as beiradas do liquidificador com uma colher. Quando estiver homogêneo, despeje em uma panela e misture bem com o açúcar. Cozinhe em fogo baixo sem parar de mexer, com uma colher de pau até estar na consistência de mingau grosso, com um tom castanho claro (nesta altura, os respingos de doce na base do cabo da colher de pau deverão estar levemente açucarados). Despeje em uma assadeira untada com manteiga e deixe amornar e corte em barrinhas ou quadradinhos.

IOGURTE NATURAL

Ingredientes

2 litros de leite

½ copo de iogurte natural

Modo de preparo

Ferve a água, dilui o leite, e deixa esfriar por uns 20 minutos, até que fique numa temperatura que suporte colocar o dedo sem queimar.

Misturar o iogurte, dissolvendo bem o iogurte dentro do leite.

Tampar e embrulhar numa toalha de mesa ou panos, deixando a noite toda em temperatura ambiente.

Após este período está pronto. Levar para gelar.

Pode adicionar frutas ou polpa de fruta, granola, mel, canela, cereal e servir aos alunos.

Observação: pode guardar este iogurte para preparar o próximo, aumentando um pouco a quantidade, já que este é caseiro, menos denso que o comprado.

RECEITAS SALGADAS

CREME DE MILHO

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 1 lata de milho (ou milho verde da agricultura familiar)
- 1 xícara e 1/2 de chá de leite
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 1 cebola média ralada
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo

Modo de Preparo

1. Bata o milho e o leite no liquidificador e reserve (pode peneirar)
2. Em uma panela, aqueça a manteiga, junte a cebola e refogue um pouco
3. Adicione a farinha de trigo e mexa rapidamente
4. Deixe dourar
5. Misture o milho batido com o leite
6. Mexa até dissolvê-lo completamente e cozinhe por cerca de 10 minutos, até que o creme engrosse um pouco
7. Mexa e desligue
8. Sirva a seguir
9. Bom apetite

ESTROGONOFE DE FRANGO

Ingredientes

Tempo de preparo 1h 00min

Rendimento 6 porções

- 3 peitos de frango cortado em cubos
- 1 litro de leite (leite em pó diluído)
- 1 lata de milho verde
- 5 colheres de amido de milho
- 1 pacote de molho de tomate
- óleo para refogar
- sal a gosto
- 1 dente de alho
- 2 cebolas médias

Modo de Preparo

1. Frite a cebola ralada e o alho até dourar
2. Adicione o peito de frango, o sal e refogue
3. Em seguida acrescente o molho de tomate, o milho e deixe cozinhar
4. Coloque água até cobrir o frango deixe ferver
5. Despeje o leite, engrosse o caldo com o amido de milho e mexa sem parar até ferver
6. Sirva

Observação: pode substituir o frango por carne bovina e no lugar do leite e amido de milho utilizar a receita do molho branco a seguir.

MOLHO BRANCO

- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 1/2 litro de leite (leite em pó diluído)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal
- Pimenta
- Noz moscada em pó ou ralada na hora a gosto

Modo de Preparo

- Em uma panela aqueça a manteiga, doure o alho e a cebola
- Dissolva a farinha no leite e junte os demais ingredientes
- Cozinhe até ferver e engrossar

Pode ser usado como molho de massas, como base para torta ou suflê de legumes, para misturar a carnes com molho e transformar em estrogonofe, bater com milho verde e fazer creme de milho acompanhando frango.

MACARRÃO AO MOLHO BRANCO

Ingredientes

- Tempo de preparo 20min
- Rendimento 4 porções

- 300 g de macarrão de sua preferência
- Molho branco conforme receita anterior.

Modo de Preparo

1. Cozinhe o macarrão e deixe separado
2. Prepara o molho branco e junte ao macarrão

3. Sirva

Dica: Pode-se adicionar pedacinhos de presunto ou salsicha, queijo, milho verde, ervilha, pedacinhos de carne ao molho. O molho branco pode ser utilizado em outras preparações com massas e carnes.

DOCINHO DE LEITE EM PÓ CLARINHO

Ingredientes:

2 xícaras de açúcar;

1 xícara de água;

500 g de leite em pó.

Modo de fazer:

Fazer uma calda em ponto de fio com o açúcar e a água, acrescentar rapidamente o leite em pó, mexendo com colher de pau até ficar uma massa firme.

Derramar rápido essa massa sobre um plástico numa superfície lisa e espalhar com um rolo – a espessura depende do gosto de cada um – após cortar os quadradinhos.