Almoço Rápido

(Sem Miojo)





Sumário

Frango ao Molho de Limão e Alecrim	4
Arroz de Carreteiro	5
Salada de Quinoa com Frango Grelhado	6
Bife à Parmegiana	<i>7</i>
Espaguete à Carbonara	8
Nhoque de Batata com Molho de Tomate	9
Salmão Grelhado com Legumes	10
Arroz de Camarão	11
Galinhada Simples	12
Omelete de Espinafre	13
Salada de Grão-de-Bico	14

Nhoque Recheado de Queijo	15
Frango Caprese	16
Tacos Vegetarianos	17
Strogonoff de Carne	18
Costelinha com Molho Barbecue	19
Abobrinha Recheada com Quinoa e Legumes	20
Frango ao Curry com Legumes	21
Bolo de Cenoura com Cobertura de Cream Cheese	23
Mousse de Chocolate com Abacate	24
Sorvete de Banana com Manteiga de Amendoim e	
Chocolate	25
Tiramisu de Limão Siciliano	26
Cheesecake de Maracujá com Cobertura de Geleia	27
Crenes de Nutella com Morangos	28

Frango ao Molho de Limão e Alecrim



Ingredientes

- ✓ 4 filés de peito de frango;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga;
- ✓ 1 cebola média picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 1 colher de sopa de alecrim fresco picado;
- ✓ Suco de 1 limão;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- * Tempere os filés de frango com sal e pimenta;
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e a manteiga em fogo médio-alto;
- ❖ Adicione o frango e cozinhe até ficar dourado, cerca de 5 minutos de cada lado;
- ❖ Adicione a cebola, o alho e o alecrim e cozinhe por mais 2-3 minutos;
- * Adicione o suco de limão e cozinhe até que o molho engrosse um pouco;
- ❖ Sirva com arroz branco e legumes;

Arroz de Carreteiro



Ingredientes

- ✓ 1 xícara de arroz;
- ✓ 2 xícaras de água;
- ✓ 200g de carne seca;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 1 tomate picado
- ✓ 1 colher de sopa de óleo;
- ✓ 1 colher de sopa de manteiga;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- ❖ Coloque a carne seca de molho em água por algumas horas antes de cozinhar;
- Cozinhe a carne seca em água por cerca de 30 minutos, ou até que esteja macia. Escorra e desfie em pedaços pequenos;
- ❖ Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar;
- ❖ Adicione o arroz e o tomate e refogue por mais alguns minutos;
- ❖ Adicione a água, a carne seca desfiada, a manteiga, o sal e a pimenta;
- Deixe cozinhar em fogo baixo até que a água seja completamente absorvida e o arroz esteja macio.

Salada de Quinoa com Frango Grelhado



Ingredientes

- ✓ 1 xícara de quinoa;
- ✓ 2 xícaras de água;
- ✓ 2 filés de peito de frango;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 2 colheres de sopa de suco de limão;
- ✓ 1/4 colher de chá de cominho em pó
- ✓ 1/4 colher de chá de coentro em pó;
- ✓ Sal e pimenta a gosto;
- ✓ 1 pimentão vermelho picado;
- ✓ 1 cebola roxa picada;
- ✓ 1 lata de milho;
- ✓ 1 lata de feijão preto;
- ✓ 1/4 xícara de coentro fresco picado.

- ❖ Cozinhe a quinoa em água salgada até ficar macia, cerca de 15 minutos. Escorra e reserve;
- ❖ Tempere os filés de frango com sal, pimenta, cominho, coentro, azeite e suco de limão;
- Grelhe o frango em uma frigideira em fogo médio-alto até que esteja cozido por completo;
- Em uma tigela grande, misture a quinoa, o pimentão, a cebola, o milho, o feijão preto e o coentro;
- ❖ Fatie o frango e adicione à tigela. Misture tudo e sirva.

Bife à Parmegiana



Ingredientes

- ✓ 4 bifes de carne (mignon ou contrafilé);
- ✓ 1/2 xícara de farinha de trigo;
- ✓ 2 ovos batidos;
- ✓ 1 1/2 xícaras de farinha de rosca;
- ✓ Sal e pimenta a gosto;
- ✓ 1/2 xícara de óleo;
- ✓ 1 lata de molho de tomate;
- ✓ 1 xícara de queijo mussarela ralado;
- ✓ Folhas de manjericão para decorar.

- ❖ Tempere os bifes com sal e pimenta;
- ❖ Passe cada bife na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por fim, na farinha de rosca;
- ❖ Aqueça o óleo em uma frigideira grande e frite os bifes até que fiquem dourados de ambos os lados;
- Em uma assadeira, coloque uma camada de molho de tomate no fundo;
- ❖ Coloque os bifes fritos sobre o molho e cubra-os com o restante do molho de tomate;
- ❖ Polvilhe o queijo mussarela ralado sobre os bifes;
- ❖ Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e dourado;
- ❖ Decore com folhas de manjericão e sirva com arroz branco e salada.



Espaguete à Carbonara



Ingredientes

- ✓ 500g de espaguete;
- ✓ 200g de bacon cortado em cubos;
- ✓ 4 ovos;
- √ 1/2 xícara de queijo parmesão ralado;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- Cozinhe o espaguete em água salgada até que fique al dente (no ponto);
- ❖ Em uma frigideira, frite o bacon até que esteja crocante. Reserve;
- ❖ Em uma tigela, bata os ovos e misture o queijo parmesão ralado e o alho picado;
- Quando o espaguete estiver cozido, escorra a água e misture-o com o bacon na frigideira;
- ❖ Adicione a mistura de ovos e queijo ao espaguete e misture bem;
- ❖ Tempere com sal e pimenta a gosto;
- Sirva quente.



Nhoque de Batata com Molho de Tomate



Ingredientes

- ✓ 2 batatas médias;
- ✓ 1 1/2 xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 1 ovo;
- ✓ Sal e pimenta a gosto;
- ✓ 1 lata de tomate pelado;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 1/4 colher de chá de açúcar.

- Cozinhe as batatas em água salgada até ficarem macias. Descasque e amasse-as até formar um purê liso;
- ❖ Adicione a farinha de trigo, o ovo, o sal e a pimenta ao purê de batata e misture bem até formar uma massa homogênea;
- Divida a massa em pequenas porções e enrole cada uma em um formato de nhoque;
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até que estejam dourados;
- ❖ Adicione os tomates pelados e o açúcar. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos;
- ❖ Cozinhe o nhoque em água salgada até que flutuem na superfície, cerca de 3-4 minutos;
- Sirva o nhoque com o molho de tomate por cima.



Salmão Grelhado com Legumes



Ingredientes

- ✓ 4 filés de salmão;
- ✓ 2 abobrinhas cortadas em cubos;
- ✓ 2 cenouras cortadas em rodelas;
- ✓ 1 cebola cortada em cubos;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- ❖ Tempere os filés de salmão com sal e pimenta a gosto;
- ❖ Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar;
- Adicione a abobrinha e a cenoura e refogue por alguns minutos até que fiquem macios;
- ❖ Tempere com sal e pimenta a gosto;
- Em outra frigideira, grelhe os filés de salmão até que estejam dourados dos dois lados e cozidos no centro;
- ❖ Sirva os filés de salmão com os legumes refogados.



Arroz de Camarão



Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de arroz;
- ✓ 500g de camarão limpo;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 1 pimentão picado;
- ✓ 2 tomates picados;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 1/2 xícara de molho de tomate;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- ❖ Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar;
- ❖ Adicione o pimentão e refogue por alguns minutos até que esteja macio;
- * Acrescente os tomates e cozinhe até que estejam desmanchando;
- ❖ Adicione o camarão e cozinhe até que esteja rosado;
- * Tempere com sal e pimenta a gosto;
- ❖ Adicione o molho de tomate e misture bem;
- ❖ Adicione o arroz e misture bem para incorporar todos os ingredientes;
- Cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo até que o arroz esteja cozido e a água tenha sido absorvida.



Galinhada Simples



Ingredientes

- ✓ 1 kg de coxa e sobrecoxa de frango;
- ✓ 2 xícaras de arroz;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 2 tomates picados;
- ✓ 1 pimentão picado
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- ❖ Tempere as coxas e sobrecoxas de frango com sal, pimenta e colorau a gosto;
- ❖ Em uma panela, aqueça o azeite e doure o frango dos dois lados. Reserve;
- ❖ Na mesma panela, refogue a cebola e o alho até dourar;
- ❖ Adicione o pimentão e refogue por alguns minutos até que esteja macio;
- ❖ Acrescente os tomates e cozinhe até que estejam desmanchando;
- ❖ Adicione o frango novamente na panela e misture bem;
- ❖ Adicione o arroz e misture bem para incorporar todos os ingredientes;
- Cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo até que o arroz esteja cozido e a água tenha sido absorvida.



Omelete de Espinafre



Ingredientes

- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1/2 xícara de folhas de espinafre picadas
- ✓ 1/4 de xícara de queijo ralado;
- ✓ 1 colher de sopa de manteiga;
- ✓ Sal e pimenta a gosto.

- ❖ Bata os ovos em uma tigela e adicione o espinafre e o queijo ralado;
- ❖ Tempere com sal e pimenta a gosto;
- ❖ Em uma frigideira, aqueça a manteiga em fogo médio;
- Despeje a mistura de ovos na frigideira e deixe cozinhar por alguns minutos até que a parte de baixo esteja dourada;
- Vire a omelete e deixe cozinhar por mais alguns minutos até que a parte de cima esteja dourada e o queijo derretido;
- Sirva quente acompanhado de salada verde.

Salada de Grão-de-Bico



Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de grão-de-bico cozido;
- ✓ 1 pepino médio cortado em cubos;
- ✓ 1 tomate médio cortado em cubos;
- ✓ 1/2 cebola roxa cortada em fatias finas;
- ✓ 1 pimentão vermelho cortado em cubos;
- √ 1/4 xícara de salsinha picada;
- ✓ 1/4 xícara de hortelã picada;
- ✓ Suco de 1 limão;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto

- Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, o pepino, o tomate, a cebola, o pimentão, a salsinha e a hortelã;
- Em uma tigelinha, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta-do-reino até obter um molho homogêneo;
- * Regue o molho sobre a salada e misture bem;
- ❖ Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para que os sabores se misturem;
- ❖ Sirva fria e aproveite!



Nhoque Recheado de Queijo



Ingredientes

- ✓ 500 gramas de batatas grandes;
- ✓ 650 ml de água;
- ✓ 2 tabletes de caldo de carne;
- ✓ 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ 3 xícaras de chá de farinha de trigo sem fermento;
- 🗸 Mussarela em cubos para rechear;
- ✓ 2 sachês de molho de tomate pronto;
- ✓ Parmesão ralado a gosto;
- ✓ Cheiro-verde a gosto.

- ❖ Cozinhe as batatas, descasque-as e amasse-as bem, formando um purê. Reserve;
- ❖ Em uma panela, adicione a água, o caldo de carne, a manteiga e o sal. Misture e deixe ferver;
- Desligue o fogo, acrescente a farinha e misture bem, até formar uma massa e soltar do fundo;
- Coloque o purê de batata e misture até tudo incorporar;
- Pegue pequenas porções da massa, coloque um cubo de queijo no meio de cada, feche moldando em formato de bolinha e disponha em um refratário;
- ❖ Por cima, despeje o molho de tomate, salpique parmesão ralado e o cheiroverde. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos. Agora é sóservir.



Frango Caprese



Ingredientes

- ✓ 2 peitos de frango;
- ✓ 1/2 xícara de molho pesto;
- ✓ 1/2 xícara de queijo mussarela ralado;
- ✓ 1 tomate fatiado;
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- ✓ Folhas de manjericão fresco.

- ❖ Pré-aqueça o forno a 200°C;
- Coloque os peitos de frango em uma assadeira e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Espalhe o molho pesto sobre o frango e cubra com o queijo mussarela ralado;
- Distribua as fatias de tomate sobre o queijo e leve ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até que o frango esteja cozido e o queijo esteja derretido e dourado;
- ❖ Decore com folhas de manjericão fresco antes de servir.



Tacos Vegetarianos



Ingredientes

- ✓ 1 abacate maduro;
- ✓ 1/2 xícara de milho cozido;
- ✓ 1/2 xícara de feijão preto cozido;
- ✓ 1/2 xícara de tomate picado;
- ✓ 1/4 xícara de cebola roxa picada;
- ✓ 1/4 xícara de coentro picado;
- ✓ Suco de 1 limão;
- ✓ Tortillas de milho.

- Em uma tigela, amasse o abacate com um garfo e misture com o suco de limão para fazer o guacamole;
- Em outra tigela, misture o milho, o feijão preto, o tomate, a cebola roxa e o coentro para fazer o recheio dos tacos;
- ❖ Aqueça as tortillas de milho em uma frigideira ou no forno;
- Coloque uma colher de sopa de guacamole no centro de cada tortilla e cubra com o recheio de milho e feijão preto;
- ❖ Dobre a tortilla ao meio e sirva quente.



Strogonoff de Carne



Ingredientes

- ✓ 500g de carne bovina (filé mignon ou contrafilé) cortada em tirinhas;
- ✓ 1 cebola média picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados:
- ✓ 1 lata de molho de tomate;
- ✓ 1 lata de creme de leite sem soro;
- ✓ 1 colher (sopa) de extrato de tomate;
- ✓ 1 colher (sopa) de ketchup;
- ✓ 1 colher (sopa) de mostarda;
- ✓ 1 colher (sopa) de azeite;
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- ✓ 1/2 xícara de água.

- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados;
- ❖ Adicione a carne cortada em tirinhas e frite até dourar por todos os lados;
- ❖ Acrescente o extrato de tomate, o molho de tomate, a água, o ketchup e a mostarda, mexendo bem para incorporar todos os ingredientes;
- ❖ Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando.
- ❖ Adicione o creme de leite sem soro e mexa bem;
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
- ❖ Deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo sempre;
- ❖ Sirva o strogonoff com arroz branco e batata palha a gosto.



Costelinha com Molho Barbecue



Ingredientes

- ✓ 2 kilos de costelinhas de porco ferventadas;
- ✓ 4 colheres de sopa de água;
- ✓ 2 tabletes de caldo de carne;
- ✓ ½ cebola ralada;
- ✓ ½ xícara de chá de vinagre;
- 🗸 ½ colher de chá de pimenta-calabresa;
- ✓ ½ colher de chá de ketchup;
- ✓ 3 colheres de chá de açúcar mascavo.

- ❖ Dissolva o caldo de carne na água fervente;
- Em uma tigela, misture a cebola, o vinagre, a pimenta, o ketchup, o açúcar e o caldo de carne dissolvido;
- Coloque as costelinhas em uma assadeira e pincele o molho sobre elas a fim de que a carne pegue o sabor;
- ❖ Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180° graus, por cerca de 1 hora (vire a costela na metade do tempo);
- Retire o papel-alumínio e asse a costelinha por mais 30 minutos, ou até dourar. Depois, está pronta!



Abobrinha Recheada com Quinoa e Legumes



Ingredientes

- ✓ 4 abobrinhas médias;
- ✓ 1 xícara de quinoa cozida;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 2 dentes de alho picados:
- ✓ 1 pimentão vermelho picado;
- ✓ 1 cenoura ralada;
- ✓ 1 xícara de cogumelos picados;
- ✓ 1 colher de sopa de óleo vegetal;
- ✓ Sal e pimenta a gosto;
- ✓ Salsa picada para finalizar.

- * Preagueça o forno a 180°C;
- ❖ Corte as abobrinhas ao meio e retire o miolo com uma colher. Reserve;
- * Refogue a cebola e o alho no óleo até ficarem macios;
- ❖ Adicione os legumes picados e refogue por alguns minutos;
- ❖ Adicione a quinoa cozida, o sal e a pimenta e misture bem;
- ❖ Recheie as abobrinhas com a mistura de quinoa e legumes e coloque em uma assadeira;
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 30 minutos;
- * Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos;
- ❖ Finalize com salsa picada.



Frango ao Curry com Legumes



Ingredientes

- ✓ 500g de peito de frango cortado em cubos;
- ✓ 1 cebola picada;
- \checkmark 2 dentes de alho picados;
- ✓ 1/2 xícara de tomate picado;
- ✓ 1/2 xícara de pimentão cortado em tiras;
- ✓ 1/2 xícara de abobrinha cortada em cubos;
- ✓ 1/2 xícara de cenoura cortada em cubos;
- ✓ 1/2 xícara de leite de coco;
- ✓ 1 colher de sopa de curry em pó;
- ✓ Sal e azeite a gosto.

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho em um fio de azeite até dourarem;
- ❖ Acrescente o frango e refogue até que esteja dourado por fora;
- Adicione os legumes e refogue por alguns minutos até que estejam macios;
- ❖ Adicione o curry em pó e misture bem;
- ❖ Despeje o leite de coco na panela e misture novamente;
- ❖ Tempere com sal a gosto e deixe cozinhar por mais alguns minutos até que o frango esteja cozido e o molho esteja bem incorporado.



Ideias De Sobremesas

Bolo de Cenoura com Cobertura de Cream Cheese



Ingredientes

- ✓ 3 cenouras médias;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1/2 xícara de óleo;
- ✓ 1 xícara de açúcar;
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 200g de cream cheese;
- ✓ 1/2 xícara de açúcar de confeiteiro;
- \checkmark 1 colher de chá de essência de baunilha

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- ❖ Descasque e rale as cenouras em um processador ou ralador;
- Em um recipiente, bata os ovos, o óleo e o açúcar até obter uma mistura homogênea;
- * Adicione as cenouras raladas e misture bem;
- ❖ Acrescente a farinha de trigo e o fermento peneirados e misture até obter uma massa uniforme;
- Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos;
- Enquanto o bolo assa, prepare a cobertura: em um recipiente, bata o cream cheese, o açúcar de confeiteiro e a essência de baunilha até obter um creme homogêneo;
- * Retire o bolo do forno e espere esfriar. Depois, cubra com a cobertura de cream cheese.



Mousse de Chocolate com Abacate



Ingredientes

- ✓ 2 abacates maduros;
- ✓ 1/2 xícara de cacau em pó;
- ✓ 1/2 xícara de açúcar demerara;
- ✓ 1 colher de chá de essência de baunilha;
- ✓ 1/4 xícara de leite de amêndoas

- ❖ Descasque e retire o caroço dos abacates;
- ❖ Em um processador, adicione os abacates, o cacau em pó, o açúcar demerara, a essência de baunilha e o leite de amêndoas. Bata até obter um creme homogêneo;
- Despeje o creme em tacinhas ou potinhos e leve à geladeira por pelo menos duas horas;
- ❖ Sirva gelado.

Sorvete de Banana com Manteiga de Amendoim e Chocolate



Ingredientes

- ✓ 4 bananas maduras congeladas;
- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim;
- ✓ 2 colheres de sopa de chocolate amargo picado;

- Coloque as bananas congeladas em um processador de alimentos e misture até formar um purê cremoso;
- Adicione a manteiga de amendoim e misture novamente até ficar homogêneo;
- ❖ Adicione o chocolate picado e misture delicadamente;
- ❖ Sirva imediatamente como sorvete ou coloque em um recipiente e leve ao congelador por 30 minutos para uma consistência mais firme.



Tiramisu de Limão Siciliano



Ingredientes

- ✓ 1 pacote de biscoito champanhe
- ✓ 250g de mascarpone;
- ✓ 200g de creme de leite fresco;
- ✓ 1/2 xícara de acúcar;
- ✓ 2 limões sicilianos;
- ✓ 1/2 xícara de água;
- ✓ 1 colher de sopa de açúcar;
- ✓ 1/4 de xícara de licor de limoncello.

- ❖ Em uma tigela, misture o mascarpone, o creme de leite fresco e 1/2 xícara de açúcar até obter um creme homogêneo. Reserve;
- Em outra tigela, misture o suco dos limões com a água e 1 colher de sopa de açúcar;
- Molhe rapidamente os biscoitos champanhe na mistura de limão e água e disponha em uma travessa retangular;
- Cubra os biscoitos com uma camada do creme de mascarpone;
- ❖ Repita as camadas de biscoito e creme até acabar os ingredientes, finalizando com uma camada de creme
- ❖ Regue o licor de limoncello por cima da sobremesa e leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.



Cheesecake de Maracujá com Cobertura de Geleia



Ingredientes

- ✓ 200g de biscoito de maisena;
- ✓ 100g de manteiga derretida;
- ✓ 500g de cream cheese;
- ✓ 1 lata de leite condensado;
- ✓ 1/2 xícara de suco de maracujá;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1/2 xícara de geleia de maracujá.

- ❖ Triture os biscoitos de maisena até obter uma farofa. Adicione a manteiga derretida e misture até obter uma massa homogênea;
- ❖ Forre o fundo de uma forma de fundo removível com a massa de biscoito, pressionando bem com as mãos para formar uma base firme;
- ❖ Na batedeira, bata o cream cheese até obter um creme liso. Adicione o leite condensado e o suco de maracujá e bata novamente;
- ❖ Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição;
- ❖ Despeje a mistura na forma com a base de biscoito e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos, ou até que o cheesecake esteja firme;
- * Deixe esfriar e cubra com a geleia de maracujá antes de servir.



Crepes de Nutella com Morangos



Ingredientes

- ✓ 1 xícara de farinha de trigo;
- ✓ 1 xícara de leite;
- \checkmark 2 ovos;
- ✓ 2 colheres de sopa de açúcar;
- ✓ 1 colher de chá de essência de baunilha;
- ✓ Nutella;
- ✓ Morangos frescos.

- Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o leite, os ovos, o açúcar e a essência de baunilha até formar uma massa homogênea;
- Em uma frigideira antiaderente em fogo médio, despeje uma pequena quantidade de massa, espalhando-a para cobrir o fundo da frigideira;
- Cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que a massa comece a soltar do fundo da frigideira;
- ❖ Vire a massa e cozinhe por mais 1 minuto do outro lado;
- Retire a massa da frigideira e repita o processo até acabar com toda a massa;
- ❖ Para a montagem, espalhe uma camada generosa de Nutella sobre cada crepe e cubra com morangos frescos picados;
- ❖ Dobre o crepe em quatro partes e sirva imediatamente.
- ❖ Aproveite!





Espero Que Tenham Aprovado o Cardápio e Se Deliciado Com As Receitas.

"Não Tenha Medo De Tentar Algo Novo, Cada Tentativa é Uma Oportunidade de Crescer e Aprender Com Os Próprios Erros e Apreciar Os Acertos"

Referências

Foram utilizadas algumas referências (imagens ou instruções) das seguintes fontes:

https://panelaterapia.com/

https://www.receiteria.com.br/

https://www.feiticeirafit.com.br/

https://foodlove.com/

https://receitas.globo.com/

https://veganosbrasil.com.br/

https://www.cozinhandopara2ou1.com.br/

https://blog.novasafra.com.br/

https://www.almanaqueculinario.com.br/

https://www.anamariabrogui.com.br/

https://br.pinterest.com/

https://www.guiadasemana.com.br/

http://hulala.com.br/

https://coamoalimentos.com.br/

https://www.tudoreceitas.com/