

Receitas CASEIRAS

Salgados, Massas, Sopas, Doces e
Bebidas para o seu dia a dia



Ficha técnica

Título: Recetas Caseiras de Culinária

Autor: Nélcio Kantiyaweya

Formato: e-book

Número de Páginas: 26

Todos os direitos autorais são reservados ao autor Nélcio Kantiyaweya. Entretanto, é proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros) sem permissão escrita do autor.

Índice

Introdução	0
Capítulo 1 Salgados	1
1. Pão Caseiro Macio	1
2. Bolinho de Arroz.....	4
Capítulo 2 – Massas e Pratos Principais	6
3. Espaguete à Bolonhesa.....	6
4. Lasanha Caseira.....	9
Capítulo 3 – Sopas e Caldos	12
5. Sopa de Legumes	12
Capítulo 4 – Doces	15
5. Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate	15
6. Pudim de Leite Condensado	18
Capítulo 5 – Bebidas	20
7. Sumo Natural de Ananás com Hortelã	20
21. Vitamina de Banana.....	22
Conclusão	24

Introdução

A culinária caseira ocupa um espaço central no dia-a-dia, não apenas como prática de preparo de alimentos, mas também como expressão cultural e forma de convivência social. Ao cozinhar em casa, é possível **controlar ingredientes, reduzir custos, valorizar tradições e aprimorar técnicas culinárias** que contribuem tanto para a saúde quanto para a qualidade das refeições.

Este ebook foi estruturado em cinco capítulos que reúnem receitas práticas, acessíveis e variadas:

1. **Salgados;**
2. **Massas e Pratos Principais;**
3. **Sopas e Caldos;**
4. **Doces;**
5. **Bebidas.**

Capítulo 1 Salgados

1. Pão Caseiro Macio

O pão caseiro macio resulta da combinação equilibrada de fermentação e sova. A água morna ativa o fermento biológico seco, permitindo a liberação de gases que expandem a massa. O açúcar potencializa essa reação, servindo de alimento para o fermento, enquanto o sal controla o crescimento, evitando que a massa fique sem estrutura. A sova por 10 minutos desenvolve o glúten da farinha, responsável pela elasticidade e pela retenção dos gases. O tempo de descanso garante o crescimento uniforme, e a cocção a 180 °C permite douramento externo com interior macio. Pincelar a gema cria reação de Maillard, gerando crosta dourada e brilhante.



Tempo: 2 horas.

Rendimento: 2 pães.

Ingredientes

- 500 g de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 250 ml de água morna

- 3 colheres (sopa) de óleo

Modo de Preparo

1. Misture fermento, açúcar e água morna.
Deixe descansar por 10 minutos.
2. Acrescente farinha, sal e óleo, misturando até formar massa.
3. Sove por 10 minutos e deixe crescer por 1 hora.
4. Modele os pães e deixe descansar mais 30 minutos.
5. Asse em forno a 180 °C por 35 minutos até dourar.

Dica

Pincele gema antes de assar para uma crosta mais dourada.

2. Bolinho de Arroz

O bolinho de arroz aproveita sobras e transforma-as em preparo crocante e nutritivo. O arroz cozido atua como base amilácea que, junto aos ovos, dá ligação ao conjunto. A farinha de trigo melhora a consistência, enquanto o queijo ralado adiciona sabor e gordura, tornando o bolinho mais macio. A fritura em óleo quente promove crocância externa, mas também é possível assar para reduzir a absorção de óleo.



Tempo: 30 min

Rendimento: 20 bolinhos

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 50 g de queijo ralado
- Sal e cheiro-verde a gosto
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes.
2. Modele bolinhos e frite em óleo quente até dourar.

Dica

Pode assar no forno para uma versão mais leve.

Capítulo 2 – Massas e Pratos Principais

3. Espaguete à Bolonhesa

O espaguete à bolonhesa combina carboidratos complexos da massa com proteínas da carne moída. O cozimento do espaguete em água salgada garante absorção uniforme de tempero e textura *al dente*, fundamental para suportar o molho sem desmanchar. O refogado de cebola e alho libera compostos aromáticos que intensificam o sabor da carne. O molho de tomate atua como base ácida, equilibrando a gordura da carne e permitindo melhor digestão. O cozimento final de 15 minutos integra os sabores e concentra o molho.



Tempo: 50 min

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 500 g de espaguete
- 400 g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados

- 400 g de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe o espaguete em água com sal até ficar al dente.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue cebola e alho.
3. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar.
4. Acrescente o molho de tomate, tempere com sal, pimenta e orégano. Cozinhe por 15 minutos.
5. Sirva o molho sobre o espaguete e polvilhe queijo parmesão.

Dica

Acrescente cenoura ralada ao molho para dar mais sabor e nutrientes.

4. Lasanha Caseira

A lasanha é caracterizada por camadas que combinam massa, proteína e laticínios. A pré-cocção da massa garante maciez e evita que fique crua após a montagem. A carne refogada adiciona proteína e profundidade de sabor, enquanto o molho de tomate contribui com acidez e suculência. O presunto e a mussarela, além de sabor, oferecem gordura que dá maciez à preparação. O forno a 180 °C promove gratinação uniforme e permite fusão dos ingredientes em camadas coesas. O descanso de 10 minutos antes de cortar evita que o recheio se espalhe, garantindo porções bem estruturadas.



Tempo: 1h30.

Rendimento: 6 porções.

Ingredientes

- 500 g de massa para lasanha
- 400 g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 400 g de molho de tomate
- 200 g de queijo mussarela fatiado
- 100 g de presunto fatiado

- Sal, pimenta e orégano a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe a massa conforme instruções da embalagem.
2. Refogue cebola, alho e carne moída, acrescente molho de tomate e tempere.
3. Em um refratário, faça camadas alternando massa, molho, presunto e queijo.
4. Repita até terminar os ingredientes, finalizando com queijo.
5. Asse em forno médio a 180 °C por 30–35 minutos.

Dica

Deixe descansar 10 minutos antes de servir para facilitar na hora de cortar.

Capítulo 3 – Sopas e Caldos

5. Sopa de Legumes

A sopa de legumes é uma preparação rica em fibras, vitaminas e minerais, com baixo teor de gordura. O refogado inicial de cebola e alho intensifica os aromas por meio da liberação de compostos sulfurados e açúcares caramelizados. O cozimento em água ou caldo permite extração gradual dos nutrientes dos vegetais para o líquido. A possibilidade de bater no liquidificador transforma a sopa em creme homogêneo, aumentando a sensação de saciedade, enquanto deixar em pedaços preserva textura. A adição de cheiro-verde no final mantém frescor e valor nutricional, já que o calor prolongado poderia degradar parte das vitaminas.



Tempo: 40 min

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 2 cenouras médias picadas
- 2 batatas médias picadas
- 1 abobrinha picada
- 1 cebola picada

- 2 dentes de alho picados
- 1,5 litros de água ou caldo de legumes
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue cebola e alho em um fio de óleo até dourar.
2. Acrescente os legumes e refogue por 5 minutos.
3. Adicione a água ou caldo, tempere e cozinhe até os legumes ficarem macios.
4. Bata no liquidificador para um creme homogêneo ou deixe em pedaços, conforme preferir.

Dica

Sirva com croutons ou pão torrado para um toque especial

Capítulo 4 – Doces

5. Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

O bolo de cenoura é uma receita amplamente difundida no Brasil, caracterizada pela utilização da cenoura como base para a massa. A cenoura, quando batida com óleo e ovos, garante umidade e textura macia ao bolo, além de contribuir com cor natural. A combinação com açúcar, farinha e fermento proporciona o crescimento uniforme durante o cozimento.

A cobertura de chocolate, preparada com cacau em pó, leite, manteiga e açúcar, cria uma camada densa e brilhante, que complementa a maciez da massa.

Este tipo de bolo é indicado tanto para consumo diário quanto para ocasiões de confraternização, pela praticidade no preparo e rendimento.



Tempo: 50 min

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- 3 cenouras médias
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga

- 1/2 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador cenoura, ovos e óleo.
2. Misture com açúcar, farinha e fermento.
3. Asse em forma untada a 180 °C por 35–40 minutos.
4. Para a cobertura, misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar.
5. Cubra o bolo ainda morno.

Dica

Decore com granulado ou raspas de chocolate.

6. Pudim de Leite Condensado

O pudim de leite condensado é um clássico da confeitoraria nacional, conhecido pela textura cremosa obtida pela técnica do **banho-maria**. O processo de caramelização do açúcar na forma cria uma camada de calda que se integra ao pudim após o desenforme, conferindo contraste de cor e sabor. O uso de ovos, leite condensado e leite em proporções equilibradas garante firmeza ao doce, sem comprometer a cremosidade.



Tempo: 1h30

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas de leite (da lata)
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar para caramelizar

Modo de Preparo

1. Caramelize o açúcar em forma de pudim.
2. Bata leite condensado, leite e ovos no liquidificador.
3. Despeje na forma caramelizada.
4. Asse em banho-maria por 1 hora a 180 °C.

Dica

Deixe esfriar completamente antes de desenformar.

Capítulo 5 – Bebidas

7. Sumo Natural de Ananás com Hortelã

O sumo natural de ananás com hortelã combina a doçura e acidez do ananás com o frescor das folhas de hortelã. O processo de liquidificação permite extrair o máximo de nutrientes da fruta, enquanto a coagem é opcional e depende da preferência quanto à presença de fibras.

O ananás é rico em bromelina, enzima que auxilia na digestão, tornando essa bebida indicada para consumo após refeições.



Tempo: 10 min

Rendimento: 4 copos

Ingredientes

- 1 ananás picado
- 1 litro de água gelada
- 10 folhas de hortelã
- Açúcar ou mel a gosto

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador o abacaxi com água e hortelã.
2. Coe se desejar um suco mais limpo.
3. Adoce a gosto e sirva gelado.

Dica

Acrescente gelo ou pedaços de abacaxi para uma apresentação mais bonita.

21. Vitamina de Banana

A vitamina de banana é uma preparação rápida que alia carboidratos naturais da fruta à proteína e cálcio presentes no leite. O acréscimo de aveia aumenta o teor de fibras e favorece a saciedade, transformando a bebida em opção nutritiva para lanches ou cafés da manhã.

O preparo imediato evita a oxidação da banana, que tende a escurecer em contato com o ar.



Tempo: 5 min

Rendimento: 2 copos

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 300 ml de leite
- 1 colher (sopa) de mel ou açúcar (opcional)
- 2 colheres (sopa) de aveia (opcional)

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
2. Sirva imediatamente.

Dica

Acrescente canela em pó para um sabor especial.

Conclusão

A organização deste ebook em cinco capítulos buscou demonstrar que a culinária caseira pode ser compreendida de forma estruturada, prática e acessível, sem perder a diversidade de sabores e técnicas. Cada seção apresentou receitas com objetivos distintos, mas complementares:

Salgados como ponto inicial para refeições equilibradas; **Massas e Pratos Principais** trazendo a base do cardápio; **Sopas e Caldos** oferecendo conforto e aproveitamento nutricional; **Doces** garantindo a valorização de tradições e a versatilidade de sobremesas; e **bebidas** completando a experiência alimentar com opções funcionais e refrescantes.