

# *Receitas* **CASEIRAS**

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



## **Ficha técnica**

**Título:** Recietas 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

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

# 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 liga 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-cozão 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 confeitaria 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.