

Carnes

Presença obrigatória no cardápio do brasileiro, as carnes são as principais fontes de proteínas e sais minerais, fundamentais para o desenvolvimento e fortalecimento muscular. Assada, cozida, grelhada, ensopada, existem várias maneiras deliciosas de preparar carnes e aves para variar o cardápio da família. Assim, a Nestlé traz para você receitas gostosas e nutritivas para serem saboreadas em diversas ocasiões

Carnes de primeira são as carnes da parte traseira do boi, sua principal característica é serem mais macias e precisarem de menos tempo de cozimento. São ideais para bifes e assados. Algumas delas são: alcatra, contrafilé, lagarto, filé mignon, patinho, coxão mole, picanha, maminha.

Dicas

Os melhores cortes para preparo de bifes são contra-filé, alcatra, coxão mole e filé mignon.

Chama-se medalhão bifes de formato redondo ou oval e de espessura média.

Chama-se escalope bifes finos feitos no sentido transversal das fibras da carne.

Carnes de segunda são as carnes retiradas da parte dianteira do boi. Ideais para moer, para ensopados e assados de panela. Precisam de maior tempo de cozimento para amaciar. Algumas delas são: paleta, fraldinha, músculo, acém, costela.

Como comprar

Ao comprar carne bovina, verifique se ela está conservada sob refrigeração, firme, com cor vermelho-vivo, além de ter aroma característico de carne. Sua gordura deve ser firme e ter coloração esbranquiçada e ao pressionar a carne com a ponta dos dedos, ela deve ceder ao toque e voltar ao normal. Caso esteja escura, com gordura amarelada, com cheiro desagradável ou muito mole, a carne já está em estado de decomposição. Ao preparar a carne, passe-a ligeiramente pela água corrente e guarde-a em um recipiente tampado, em geladeira. Retire a carne da geladeira um pouco antes de prepará-la, para que readquira a consistência original

Aves

Como comprar

Ao comprar frango fresco ou refrigerado, observe a carne: deve ser firme e elástica. Sendo frango inteiro, aperte o osso do peito: se estiver flexível, a ave é jovem, tenra. Já o frango congelado deve estar num bloco só, bem embalado. Aves com cerca de 1 kg são mais tenras; as de maior peso têm carne mais rija

Como cortar

Corte o frango cru pelas juntas; isso dá 8 pedaços. Mais as laterais do peito, são 10 partes, usadas em ensopados e molhos. Para fazer frango frito, “sauté” ou à caçadora, divida cada pedaço em dois. Para retirar os filés, abra o peito e a peça que vai da coxa à sobrecoxa.

Congelamento

Carnes cruas podem ser congeladas. Coloque a carne em saco plástico para uso culinário, retire o ar e etiquete com informações de data, quantidade e corte da carne. Para descongelar, organize-se e deixe a carne de um dia para o outro em geladeira.

Se desejar, congele bifes, intercalando-os com filme plástico, em um recipiente com tampa. Assim, você pode descongelar quantos quiser de cada vez.

Uma vez descongelada a carne, utilize-a em uma receita. Se quiser congelar a receita pronta, basta verificar se esta pode ser congelada, colocar em um recipiente com tampa, retirar o ar e etiquetar

Dicas

Para stroganoffs, fricassês, recheios e picadinhos, prefira o peito ou o filé de coxa.

Faça tiras a partir do peito inteiro ou filés, corte em 3 e pique as partes em tiras, em sentido perpendicular às fibras

Abóbora Cremosa com Carne Seca

Ingredientes

meio quilo de abóbora japonesa picada

meia colher (sopa) de óleo

meia colher (chá) de sal

meio quilo de carne-seca cozida e desfiada

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®

Modo de preparo Em uma panela refogue a abóbora no óleo e adicione o sal. Refogue até que fique cozida, porém firme.

Junte a carne-seca e o Creme de Leite e misture bem.
Coloque em um recipiente refratário médio (20x30cm) e leve ao forno médio-alto (200°C), pré aquecido, por 15 minutos para gratinar. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Faz bem saber

A carne-seca também é conhecida como charque. Ela é seca ao sol e ao vento ou através de estufas apropriadas, contendo apenas 10% de água. Antes de ser cozida, deve ser colocada em água para dessalgar.

Dicas

Se desejar acrescente duas colheres (sopa) de salsa picada.
Se desejar, polvilhe com queijo ralado antes de levar ao forno

Bife de marinheiro

Ingredientes

meio quilo de coxão mole, em bifes pequenos
4 batatas grandes, em rodela
2 cebolas em rodela
4 tomates em rodela
4 tabletes de Caldo MAGGI® de Carne meio copo de vinho
branco seco azeite para regar

Modo de preparo

Coloque um pouco de azeite em uma panela de fundo largo.
Distribua uma camada de bifes, uma de tomate, uma de cebola e uma de batata. Dissolva os tabletes de Caldo MAGGI em meia xícara (chá) de água fervente. Acrescente o vinho e

misture bem. Espalhe a metade deste líquido sobre a camada da panela. Regue com um pouco de azeite. Repita mais uma vez a camada, junte o resto do líquido, torne a regar com o azeite. Tampe a panela e leve ao fogo baixo por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 6 porções

Bifes recheados especiais

Ingredientes

1 xícara (chá) de brócolis aferventado e picado
1 cebola picada
100g de mussarela ralada meia colher (chá) de sal
1 stick de Caldo em Pó MAGGI® GOODLIGHT de Carne meio quilo de alcatra em bifes
1 colher (sopa) de óleo
4 colheres (sopa) de vinho tinto seco
1 colher (sopa) de maisena

Faz bem saber

Procure retirar a gordura aparente da carne antes de consumir. Esta receita tem como diferencial o recheio, que pode ser uma alternativa ao bife à rolê que você costuma preparar

Dica

Se desejar, polvilhe salsa picada no momento de servir

Modo de preparo

Misture o brócolis, a cebola, a mussarela, o sal e reserve. Polvilhe metade do Caldo em Pó MAGGI sobre os bifes e

recheie cada um deles com a mistura reservada. Enrole-os, fechando as laterais, e prenda com o auxílio de linha para uso culinário. Em uma panela de pressão aqueça o óleo e doure os bifes. Junte o vinho, o restante do Caldo em Pó e duas xícaras (chá) de água fervente. Tampe e leve ao fogo médio até que a carne esteja macia (cerca de 40 minutos). Espere sair a pressão, abra a panela com cuidado, retire os bifes e junte a maisena dissolvida em duas colheres (sopa) de água fria ao caldo formado. Deixe ferver, mexendo até engrossar. Despeje sobre os bifes e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Filés com molho de ameixas

Ingredientes

meio quilo de filé mignon cortado em medalhões

1 cebola ralada

2 sticks de Caldo em Pó MAGGI® GOODLIGHT de Carne

2 colheres (sopa) de azeite

1 xícara (chá) de vinho tinto seco meia xícara (chá) de ameixas pretas sem caroço

Faz bem saber

Prefira carnes vermelhas magras. Além de ricas em proteínas, são ótima fonte de ferro

Modo de preparo

Tempere os bifes com a cebola e espalhe um stick de Caldo em Pó MAGGI. Reserve. Em uma frigideira aqueça o azeite aos

poucos e doure os bifos. Reserve e mantenha aquecido. Na mesma frigideira, despeje o vinho tinto, o outro stick de Caldo em Pó MAGGI dissolvido em meia xícara (chá) de água quente e as ameixas e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até as ameixas ficarem macias. Despeje o molho sobre os bifos e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Salada de carne

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de Gril MAGGI®
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- meio quilo de músculo cozido e desfiado
- 1 pimentão verde em tiras
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- meia xícara (chá) de azeitona verde
- 6 folhas de alface lisa
- 4 pães sírios torrados

Modo de preparo

Faça um molho misturando bem a cebola, o Gril MAGGI, a salsa, o azeite e o suco de limão. Junte a carne desfiada, o pimentão, o tomate, a azeitona e misture cuidadosamente. Em uma travessa, faça um berço com as folhas de alface e

disponha a salada de carne no centro. Sirva a seguir, com as torradas de pão sírio.

Rendimento: 4 porções

Dica

Para cozinhar o músculo corte-o em pedaços e doure-o em uma panela de pressão com um pouco de óleo quente. Junte cerca de 1 litro de água fervente, feche a panela e cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo baixo, após ferver. Aguarde sair toda a pressão da panela antes de abrir, espere a carne amornar e desfie

Cozido brasileiro

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
meia cebola picada
2 dentes de alho amassados
meio quilo de braço ou acém, cortado em cubos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 tabletes de Caldo MAGGI® de Costela
4 batatas médias, cortada em pedaços
2 cenouras médias, cortada em pedaços
1 xícara (chá) de vagem picada
2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte os cubos de carne passados pela farinha de trigo e deixe dourar. Junte os tabletes de Caldo MAGGI, meio litro de água fervente, a batata e a cenoura. Feche a panela e

deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 10 minutos, após fervura. Retire a panela do fogo, espere sair a pressão e acrescente a vagem picada. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até apurar o caldo. Retire do fogo e adicione a salsa. Sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Faz bem saber

Bastante nutritivo, devido à presença da carne e dos legumes, o cozido é uma receita ideal para o inverno, época em que nosso organismo pede mais energia para manter-se aquecido.

Rocambole Maggi

Ingredientes

4 batatas médias

meio quilo de carne moída

1 ovo

1 envelope de Creme MAGGI® de Cebola

100g de presunto fatiado

2 colheres (sopa) de azeitonas pretas, picadas manteiga para untar

Modo de preparo

Cozinhe as batatas até ficarem macias. Enquanto isso, em uma tigela, misture a carne, o ovo e o Creme MAGGI até obter uma massa firme. Reserve. Retire as batatas do fogo, descasque-as e passe-as ainda quentes por um espremedor. Reserve. Abra a massa de carne moída em cima de um filme plástico para uso culinário, em forma de um retângulo.

Disponha as fatias de presunto por cima. Espalhe o purê de batatas e as azeitonas. Enrole como rocambole e coloque-o em uma assadeira grande (26 x 38 cm) untada. Espalhe pedaços de manteiga por cima e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até que o rocambole esteja dourado.

Rendimento: 5 porções

Faz bem saber

Para uma refeição completa, acompanhe esta receita com uma salada de hortaliças variadas e assim você terá a combinação balanceada de todos os grupos de alimentos.

Dica

Utilize esta base de carne e Creme de Cebola MAGGI® (não precisa usar ovo) para preparar almôndegas, hambúrgueres, kibes, pois além do sabor delicioso, consegue-se uma liga perfeita.

Lombo dourado com abacaxi

Ingredientes

2 kg de lombo de porco

3 colheres (sopa) de Gril MAGGI®

2 xícaras (chá) de vinho branco seco

suco de 2 limões

1 xícara (chá) de açúcar

1 abacaxi em rodela

250g de mini-cebola

Modo de preparo

Com a ponta de uma faca faça pequenos furos na superfície da carne. Tempere o lombo com o Gril MAGGI, coloque-o em uma assadeira grande e junte o vinho branco e o limão. Cubra com papel de alumínio e leve-o à geladeira por cerca de 2 horas, regando-o com o caldo a cada 30 minutos. Leve o lombo para assar coberto com papel de alumínio, em forno médio-alto (200°C), pré aquecido, por cerca de 1 hora, regando-o com o caldo de vez em quando. Retire o papel e volte-o ao forno por cerca de 1 hora ou até que esteja dourado, regando na metade do tempo. Em uma frigideira grande, aqueça o açúcar até caramelizar. Junte o abacaxi e a cebola e cozinhe por 5 minutos ou até ficar dourado. Sirva com o lombo.

Rendimento: 12 porções

Hambúrguer com tomate

Ingredientes

meio quilo de carne moída

1 tablete de Caldo MAGGI® de Picanha

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de cebola picada

4 tomates picados em cubos pequenos

1 pitada de açúcar meia colher (sopa) de Fondor MAGGI®

1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado óleo para untar

Modo de preparo

Em uma tigela misture a carne moída e o Caldo MAGGI dissolvido em três colheres (sopa) de água quente, até ficar uniforme. Modele os hambúrgueres, unte uma frigideira com

óleo e doure-os aos poucos, untando mais quando necessário. Reserve em local aquecido. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Junte o tomate, o açúcar e o Fondor MAGGI, misture e cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até os pedaços de tomate ficarem macios. Misture o manjerição e sirva sobre os hambúrgueres.

Rendimento: 5 porções (10 unidades)

Faz bem saber

As proteínas são importantes para a manutenção das funções do organismo e fundamentais para o crescimento de crianças e adolescentes. As principais fontes são as carnes em geral, o leite e seus derivados e os feijões

Dicas

Sirva com folhas de alface crespa.

Se desejar, acrescente fatias de queijo mussarela sobre cada hambúrguer e leve ao forno preaquecido até derreter. Cubra com o molho e sirva

Strogonoff

Ingredientes

4 colheres (sopa) de manteiga

1kg de carne cortada em tiras finas (filé mignon, contra-filé, alcatra)

2 cebolas picadas meia colher (sopa) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino moída meia xícara (chá) de conhaque

200g de champignons em conserva fatiados

3 colheres (sopa) de purê de tomate

1 colher (sopa) de mostarda

2 colheres (sopa) de catchup

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®

Modo de preparo

Derreta três colheres (sopa) de manteiga em uma frigideira grande e vá fritando a carne, aos poucos, em fogo alto. Retire a carne da frigideira e coloque a manteiga restante. Doure a cebola, junte a carne, tempere com o sal e a pimenta e despeje o conhaque. Espere aquecer e incline levemente a frigideira para que o conhaque incendeie. Aguarde acabar a chama. Junte os champignons, tampe a frigideira e deixe por alguns minutos. Acrescente o purê de tomate, a mostarda e o catchup, misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por mais cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o Creme de Leite e retire do fogo antes de ferver. Sirva a seguir com arroz branco.

Rendimento: 10 porções

Dica

Não deixe juntar suco da carne. Para isso, doure em fogo alto e aos poucos

Espetinhos de filé e legumes

Ingredientes

300g de filé mignon em pedaços

1 cebola cortada em quatro

2 tomates sem sementes, em cubos

- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de Gril MAGGI®
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Em um espeto de metal ou madeira para churrasco, intercale pedaços de carne com pedaços de cebola e de tomate. Regue com o suco de limão, tempere com o Gril MAGGI e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e doure os espetinhos. Reserve, mantendo-os aquecidos. Na mesma frigideira, junte cerca de meia xícara (chá) de água, deixe levantar fervura até ficar levemente encorpado. Junte a salsa, retire do fogo e sirva quente sobre os espetinhos.

Rendimento: 2 espetos

Rocambole de frango recheado

Ingredientes

Farofa

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 stick de MAGGI® Meu Segredo
- 1 xícara (chá) de abóbora aferventada, cortada em cubos pequenos
- 1 pacote de Biscoito Água TOSTINES®, triturado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Rocambole

- 4 filés de peito de frango (cerca de 600g)
- 2 sticks de Meu Segredo MAGGI®

- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 fatias de bacon defumado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Modo de preparo

Farofa

Aqueça a manteiga, acrescente o MAGGI Meu Segredo, a abóbora, o Biscoito e a salsa. Desligue o fogo e reserve.

Rocambole

Abra os filés de frango, deixando-os com espessura fina e tempere com o Meu Segredo MAGGI e a cebola. Corte um retângulo de papel de alumínio (cerca de 40 x 30 cm) e espalhe metade da manteiga. Arrume os filés lado a lado, sem deixar espaço, formando um retângulo, e coloque as fatias de bacon. Espalhe a farofa (tomando cuidado para não espalhar até muito próximo das bordas) e enrole com o auxílio do papel de alumínio. Feche bem as extremidades, coloque em uma assadeira e leve para assar em forno médio (180°), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire o papel e retorne ao forno para dourar. Quando estiver dourado, corte em fatias e reserve aquecido. Leve a assadeira à chama do fogão, acrescente o restante da manteiga e a farinha e misture bem. Junte uma xícara (chá) de água e deixe ferver até formar um molho espesso. Sirva sobre o rocambole fatiado.

Rendimento: 5 porções

Jardineira de frango

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite

1 kg de peito de frango em tiras

2 sticks de Meu Segredo MAGGI®

250g de cenouras cortadas em tiras

250g de ervilha torta (ou orelha de frade)

5 talos de salsão cortados em tiras

Modo de preparo

Aqueça uma panela com o azeite, acrescente o frango e o Meu Segredo MAGGI e deixe dourar. Junte meia xícara (chá) de água e a cenoura para cozinhá-la ligeiramente. Junte a ervilha, o salsão e refogue mais um pouco, mexendo até que os legumes fiquem cozidos e crocantes. Pingue água se necessário.

Rendimento: 6 porções

Faz bem saber

Você pode utilizar os legumes que preferir, ou que tiver em casa, sempre variando para que a receita fique colorida e nutritiva

Frango no vinho e alecrim

Ingredientes

1kg de sobrecoxas desossadas

2 colheres (sopa) de Fondor MAGGI®

1 xícara (chá) de vinho branco seco

2 colheres (sopa) de azeite

1 raminho de alecrim

Modo de preparo

Na véspera, misture as sobrecoxas de frango, o Fondor MAGGI, o vinho, o azeite e o alecrim. Cubra e deixe marinando na geladeira, virando os pedaços de vez em quando, para temperar por igual. No dia, coloque os pedaços de frango na grelha e asse até dourarem. Para saber se o frango já está assado, espete os pedaços. O suco que sai deve ser transparente.

Rendimento: 4 porções

Dicas

Se preferir, substitua as sobrecoxas por asas de frango.

O alecrim também pode ser substituído por salsa ou orégano

Frango à passarinho

Ingredientes

meio quilo de frango cortado em pequenos pedaços

meia colher (sopa) de Fondor MAGGI®

meia colher (sopa) de suco de limão óleo para fritar

Modo de preparo

Com pelos menos 1 hora de antecedência, tempere os pedaços de frango com o Fondor MAGGI e o suco de limão e deixe tomar gosto. Aqueça bem o óleo e doure os pedaços de frango até ficarem crocantes. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Farofa de miúdos

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite

150g de coração de galinha picados

150g de moelas picadas

100g de fígado de galinha em tiras

1 stick de Caldo em Pó MAGGI® GOODLIGHT de Galinha

1 dente de alho picado

1 cebola picada meia xícara (chá) de vinho branco seco

4 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

Modo de preparo

Aqueça o azeite e doure os miúdos, acrescentando água aos poucos até que estejam macios. Junte o Caldo em Pó MAGGI, o alho, a cebola, o vinho e deixe reduzir. Acrescente as azeitonas, a farinha e mexa até obter uma farofa úmida. Acrescente o cheiro-verde e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Faz bem saber

Os miúdos do frango (coração, moela e fígado) são bastante nutritivos, com boas quantidades de ferro e vitamina A. Porém, têm valor energético e quantidade de gordura um pouco maior que as partes brancas do frango

Frango indiano

Ingredientes

1 colher (chá) de azeite
2 peitos de frango em cubos
2 cebolas em cubos
1 pimentão vermelho em cubos
2 tabletes de Caldo MAGGI® de Legumes
meia colher (chá) de curry
1 colher (chá) de gengibre ralado
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 pote de iogurte Natural NESTLÉ®
meia lata de Creme de Leite NESTLÉ®
1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue ligeiramente o frango. Acrescente as cebolas, o pimentão e o Caldo MAGGI, dissolvido em uma xícara (chá) de água fervente. Junte o curry, o gengibre e a farinha. Misture bem e deixe ferver. Retire do fogo, acrescente o iogurte e o Creme de Leite, misture para incorporar os ingredientes e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Faz bem saber

Curry é um tempero de origem indiana, composto da mistura de várias ervas e especiarias, que podem variar de acordo com a região e o costume. Em geral contém cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre. Gengibre é um condimento picante extraído da raiz da planta

de mesmo nome. O gengibre é amarelo-claro e pode ser encontrado fresco nas feiras ou supermercados ou em pó.

Dica

Depois de limpar o frango, lave-o e espalhe o suco de meio limão. Lave novamente e deixe escorrer bem.

Frango escondidinho

Ingredientes

1kg de mandioca cozida

meio quilo de peito de frango

2 tabletes de Caldo MAGGI® de Galinha

1 cebola média ralada

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (chá) Fondor MAGGI®

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®

2 copos de Requeijão Cremoso NESTLÉ®

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado manteiga para untar

Modo de preparo

Descasque a mandioca, lave bem e cozinhe-a coberta com água até ficar macia. Enquanto isso, cozinhe o peito de frango em uma xícara (chá) de água fervente com os tabletes de Caldo MAGGI, pingando mais água fervente se necessário, durante o cozimento. Assim que estiver cozido, desfie o peito de frango, misture o caldo que sobrou do cozimento, a cebola e a salsa e reserve.

Assim que a mandioca estiver cozida, escorra a água e passe-a ainda quente pelo espremedor. Tempere com o Fondor

MAGGI, acrescente o Creme de Leite e misture bem até obter um purê. Despeje o purê de mandioca em um recipiente refratário (20x30cm) untado e espalhe o recheio de frango. Cubra com o Requeijão, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio-alto (200°C) para gratinar (cerca de 20 minutos). Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções

Faz bem saber

O “escondidinho” é uma receita típica da região Nordeste, geralmente preparado com carne-seca (charque) e mandioca (macaxeira). O seu preparo pode variar de estado para estado, especialmente quanto os ingredientes. Esta é uma versão adaptada, com carne de frango.

Frango à pizzaiolo

Ingredientes

meio quilo de filé de frango

1 colher (sopa) de suco de limão

1 colher (sopa) de óleo

1 tablete de Caldo MAGGI® de Galinha com Azeite

3 tomates sem pele e sem sementes, em cubos

2 colheres (chá) de orégano

3 mussarelas de búfala em rodela

Modo de preparo

Regue o frango com suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o óleo, adicione o Caldo MAGGI esfarelado e doure o frango. Reserve-o, mantendo aquecido. Na mesma frigideira, refogue ligeiramente o tomate com o orégano. Misture o queijo,

despeje sobre o frango e leve ao forno médio (180°C), para derreter. Decore com manjerição fresco e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Dica

Caso não encontre mussarela de búfala, utilize cerca 150 g de mussarela fatiada.

Frango zás-trás

Ingredientes

meio pacote de Biscoito Água TOSTINES®

1 envelope de Creme de Cebola MAGGI®

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®

meio quilo de peito de frango desossado (cortado em filés ou cubos)

Modo de preparo

Bata os Biscoitos no liquidificador, transformando-os em farinha e reserve. Misture o Creme MAGGI com o Creme de Leite e passe os filés ou os cubos de frango, envolvendo-os bem. Passe cada pedaço no Biscoito e arrume-os em uma assadeira forrada com papel de alumínio. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até dourar.

Rendimento: 8 porções

Dica

Se desejar, polvilhe um pouco de queijo ralado no momento de servir

Frango ensopado

Ingredientes

meio quilo de frango em pedaços (coxa ou sobrecoxa)

suco de meio limão

1 colher (sopa) de óleo

1 cenoura cortada em rodela finas

1 tablete de Caldo MAGGI® de Galinha

1 colher (sopa) de farinha de trigo

meia xícara (chá) de vagem picada

1 cebola pequena, em rodela finas

meio alho-poró cortado em rodela finas

1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Retire a pele, lave os pedaços de frango e regue com o suco de limão. Doure-os no óleo quente, junte a cenoura, os tabletas de Caldo MAGGI e meia xícara (chá) de água e mexa bem para dissolvê-los. Polvilhe a farinha de trigo, aos poucos, e acrescente uma xícara (chá) de água, sempre mexendo até dissolver a farinha. Tampe a panela e cozinhe até que o frango esteja macio. Adicione a vagem, a cebola, o alho-poró e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Quando os legumes estiverem macios, retire do fogo, misture a salsa e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Frango com laranja

Ingredientes

1 tablete de Caldo MAGGI® de Galinha

1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente

meio quilo de peito de frango

meia xícara (chá) de suco de laranja

1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Misture bem com um garfo o Caldo MAGGI com a manteiga, até obter uma pasta. Besunte o frango com esta pasta. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos (ou até dourar ligeiramente). Regue com o suco de laranja e leve novamente ao forno até dourar bem (cerca de 20 minutos). Retire do forno, passe o frango para uma travessa e conserve em local aquecido. Leve a assadeira ao fogo alto e deixe o molho ferver bem, raspando com uma colher o fundo da assadeira até que fique encorpado. Salpique a salsa sobre o frango e sirva com o molho, à parte.

Rendimento: 4 porções

Bem-estar é aquela sensação gostosa de simplesmente estar bem ou de estar com quem se gosta. Para proporcionar o que há de mais gostoso à mesa e tornar inesquecíveis os seus bons momentos, o Serviço Nestlé ao Consumidor presenteia você com receitas muito saborosas e de fácil preparo

A missão do Serviço Nestlé ao Consumidor é atender e orientar consumidores e público em geral sobre alimentação e nutrição

Se você desejar mais receitas ou informações sobre produtos Nestlé, entre em contato conosco: Caixa Postal: 21144 CEP 04602-970; telefone: 0800-7702458; e-mail: falecom@nestle.com.br. Visite nosso site: www.nestle.com.br