

Brigadeiro

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sopa) de manteiga
Chocolate granulado para enrolar

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga.
Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até a mistura desgrudar do fundo da panela.
Retire do fogo e deixe esfriar.
Unte as mãos com manteiga, faça bolinhas e passe no granulado.
Coloque em forminhas de papel e sirva.

Origem:

O brigadeiro surgiu no Brasil na década de 1940, durante a campanha do Brigadeiro Eduardo Gomes à presidência. Tornou-se um símbolo nacional.

Piada:

Por que o brigadeiro foi ao médico? Porque estava se sentindo meio enrolado!

Calorias (aprox.): 90 kcal por unidade (20 g)

Curiosidades: É o doce mais popular em festas infantis brasileiras.

Rendimento: Rende cerca de 20 unidades.

Beijinho

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
100 g de coco ralado
Açúcar cristal ou coco ralado para enrolar
Cravos-da-índia para decorar (opcional)

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque o leite condensado, a manteiga e o coco ralado.
Leve ao fogo baixo, mexendo até soltar do fundo da panela.
Deixe esfriar e unte as mãos com manteiga.
Faça bolinhas e passe no açúcar cristal ou coco ralado.
Decore com cravos-da-índia e sirva.

Origem:

O beijinho é um doce tipicamente brasileiro, criado como uma variação do brigadeiro, substituindo o chocolate pelo coco.

Piada:

Qual é o doce que sempre dá carinho? O beijinho!

Calorias (aprox.): 85 kcal por unidade (20 g)

Curiosidades: Muito tradicional em festas juninas também.

Rendimento: Rende cerca de 20 unidades.

Bolo de Milho

Ingredientes:

1 lata de milho verde escorrido
1 lata de leite condensado
1 lata de leite (use a lata do leite condensado como medida)
3 ovos
1/2 xícara de óleo
1 xícara de fubá
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

No liquidificador, bata o milho, o leite condensado, o leite, os ovos e o óleo até obter uma mistura homogênea.

Acrescente o fubá e bata novamente.

Por último, misture o fermento em pó.

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Origem:

O bolo de milho é uma receita típica das festas juninas brasileiras, com raízes na culinária indígena.

Piada:

Por que o milho foi para a festa? Porque queria virar bolo!

Calorias (aprox.): 210 kcal por fatia média

Curiosidades: O milho é um dos alimentos mais consumidos no mundo, base da alimentação de várias culturas.

Rendimento: Rende aproximadamente 10 a 12 porções.