

# Bolos & bolinhos



Nestlé

Good Food, Good Life

Serviço Nestlé ao Consumidor





## DICAS

# Bolos

## técnicas para preparação

Preparar bolos sempre fofos parece, a muitas pessoas, algo verdadeiramente mágico, reservado a quem tem poderes especiais ou um talento culinário acima da média. Nada mais falso. O segredo da qualidade, nesse caso, está apenas em respeitar com rigor algumas regras básicas. Por sinal, regras muito fáceis, como você pode ver aqui:



5. Retire com antecedência os ovos e as gorduras da geladeira. Assim, eles estarão em temperatura ambiente quando utilizados no preparo do bolo, o que é essencial para bons resultados finais.

6. Para bolos amanteigados, é necessário bater muito bem o açúcar com a manteiga para que a massa fique leve.

7. As gemas servem para dar liga à massa.

8. A farinha e o fermento devem ser peneirados e misturados. Eles não devem ser batidos.

9. As claras em neve dão maciez à massa. Por isso devem ser muito bem batidas e, ao acrescentá-las no final da preparação, misture-as delicadamente, sem bater.

10. Unte bem a forma e polvilhe com farinha de trigo, antes de despejar a massa.

1. Escolha uma receita de confiança.

2. Trabalhe sempre com ingredientes de boa qualidade.

3. Siga cuidadosamente a receita. Meça bem os ingredientes para que eles entrem na receita em proporções corretas.

4. Em especial, é bom lembrar que:

- farinha em excesso torna o bolo muito pesado;
- gorduras (manteiga, margarina, óleo etc.) em excesso também deixam o bolo pesado e "massudo"; mas, se usadas em quantidades insuficientes, vão torná-lo seco e duro;
- açúcar em excesso prejudica a textura final e o crescimento do bolo;
- fermento em quantidades insuficientes resulta em um bolo murcho;





**11.** Preaqueça o forno por cerca de 10 minutos, para garantir uma temperatura adequada para assar a massa.

**12.** Atente-se à temperatura do forno: se for insuficiente ou excessiva, pode fazer com que o bolo não asse completamente.

**13.** Após colocar o bolo no forno, evite abri-lo antes de completar 20 minutos, pois o contraste de temperatura, nessa fase, pode fazer o bolo “murchar”.

**14.** Para saber se o bolo já está pronto, espete um palito na parte mais alta: ele deve sair limpo.

**15.** Depois de assegurar que o bolo já está bem assado, deixe-o por mais alguns minutos dentro do forno desligado.

**16.** Passado esse tempo, retire o bolo e desenforme-o morno (esta regra também vale para pão-de-ló).

**17.** Se for cortá-lo, recheá-lo ou cobri-lo, espere esfriar completamente.



**18.** Para cortá-lo no sentido longitudinal, use uma faca grande bem afiada, introduzindo-a pela lateral; gire o bolo, fazendo movimentos de vaivém com a faca até completar todo o círculo. Para orientar o corte, o ideal é marcar o meio da lateral do bolo com palitos.

**19.** Outro modo de cortar: use linha resistente (número 24, por exemplo). Envolva toda a circunferência do bolo, dê um nó onde as pontas da linha se encontrarem e vá apertando esse nó até que ele chegue ao centro do bolo.

**20.** Para recortar o bolo conforme modelos, faça os contornos com a ponta de uma faca. Depois, com faca bem afiada, corte com firmeza, respeitando os contornos.

**21.** Para conservar o bolo pronto: todos os bolos devem ser embalados e armazenados depois de frios, mesmo fatiados, em camadas ou inteiro. O bolo se conserva por mais tempo quando está sem recheio ou cobertura. Por isso, o ideal é congelar separadamente e montá-lo no dia da festa ou, no máximo, na véspera, desde que não tenha frutas frescas e tenha espaço suficiente na geladeira para acondicioná-lo depois de pronto. Para bolos simples, embale em papel-alumínio ou filme plástico para uso culinário e leve ao freezer por até 3 meses ou em geladeira por no máximo 3 dias, para manter as características. Cuidado para não amassá-lo sob pesos.

## RECEITAS



## SIMPLES

Bolo de Chocolate	4
Bolo de Banana Caramelada	5
Bolo de Maçã com SOLLYS	6
Bolo de Cenoura com Aveia	7
Bolo de Camomila	8
Bolo NESFIT® de Abacaxi	9



## FESTA

Bolo de Aniversário	10
Bolo Brigadeiro	11
Rocambole Prestígio	12



## BOLINHOS

Muffin de NESFIT® e Maçã	13
Muffin de Banana e Iogurte	14
Muffin com Chocolate	14
Muffin de Fubá e Morango	15
Cupcake de Chocolate com Aveia	15

# SIMPLES

## BOLO DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ▣ meia xícara (chá) de manteiga
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- ▣ 6 ovos
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- ▣ meia xícara (chá) de leite
- ▣ meia colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ manteiga para untar
- ▣ farinha de trigo para polvilhar

#### COBERTURA

- ▣ 1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- ▣ meia xícara (chá) de açúcar
- ▣ 50g de manteiga
- ▣ meia xícara (chá) de leite

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

Em uma batedeira, coloque a manteiga com o açúcar e bata até formar uma mistura esbranquiçada. Junte as gemas, uma a uma, sem parar de bater até obter um creme homogêneo. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo e o Chocolate em Pó, intercalando com o leite e misture. Por último, junte o fermento e as claras batidas em neve, misturando delicadamente. Despeje em uma forma redonda (28cm de diâmetro) untada e polvilhada e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Desenforme o bolo ainda quente e reserve.

#### COBERTURA

Em uma panela, misture o Chocolate em Pó com o açúcar, a manteiga e o leite e leve ao fogo baixo. Deixe ferver por cerca de 2 minutos ou até engrossar. Desligue o fogo, bata bem com uma colher ou garfo e coloque sobre o bolo ainda quente.

**RENDIMENTO:** 20 porções

**VALOR CALÓRICO:** 240 kcal/porção



Renato Mancano

### dicas

- Depois de pronto, decore o bolo com raspas de Chocolate NESTLÉ® CLASSIC Branco ou Cobertura de Chocolate com Leite NESTLÉ®.
- Se desejar, acrescente uma colher (sopa) de conhaque ou rum na cobertura.
- Se quiser compor uma sobremesa, sirva o bolo acompanhando de Sorvete de Creme ou de Flocos NESTLÉ®.



# SIMPLES

## BOLO DE BANANA CARAMELADA

### INGREDIENTES

#### CALDA

- ▣ 1 xícara (chá) de açúcar
- ▣ 6 bananas nanicas
- ▣ manteiga para untar

#### MASSA

- ▣ 1 lata de **Leite MOÇA®**
- ▣ 1 medida (da lata) de leite
- ▣ 1 colher (chá) de canela em pó
- ▣ 1 xícara (chá) de óleo
- ▣ 3 ovos
- ▣ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

#### CALDA

Em uma panela de fundo largo, coloque o açúcar. Leve ao fogo baixo e quando estiver bem dourado, junte meia xícara (chá) de água fervente. Mexa com uma colher de cabo longo e deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar. Forre com esta calda uma forma retangular (23 x 32cm) untada. Corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento, distribua sobre a calda e reserve.



Foto: Ricardo de Vaz

#### MASSA

Em um liquidificador, bata o Leite MOÇA com o leite, a canela, o óleo e os ovos. Coloque a mistura em uma vasilha e junte a farinha de trigo e o fermento peneirados, misturando bem. Despeje sobre as bananas carameladas. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar. Deixe amornar, desenforme e sirva.

**RENDIMENTO:** 20 porções

**VALOR CALÓRICO:** 324 kcal/porção



## SIMPLES



Eric B.

## BOLO SOLLYS DE MAÇÃ

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ▣ 3 ovos
- ▣ 100g de creme vegetal
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- ▣ 2 xícaras (chá) de **SOLLYS Frutas – Maçã**
- ▣ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 colher (chá) de canela em pó
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ 1 maçã picada sem casca
- ▣ creme vegetal para untar
- ▣ farinha de trigo para polvilhar

#### COBERTURA

- ▣ 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- ▣ 3 colheres (sopa) de **SOLLYS Frutas – Maçã**
- ▣ meia colher (chá) de canela em pó



### MODO DE PREPARO

#### MASSA

Em uma batedeira, bata os ovos com o creme vegetal e o açúcar até ficar um creme de cor esbranquiçada. Desligue a batedeira, junte o SOLLYS, a farinha de trigo peneirada, a canela e o fermento. Misture bem até ficar homogêneo. Junte a maçã polvilhada com farinha e misture. Despeje em forma com furo central (23cm de diâmetro) untada e polvilhada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire, espere amornar e desenforme.

#### COBERTURA

Em uma tigela, misture os ingredientes e despeje sobre o bolo ainda morno. Sirva.

**RENDIMENTO:** 16 porções

**VALOR CALÓRICO:** 249 kcal/ porção

# SIMPLES

## BOLO DE CENOURA COM AVEIA

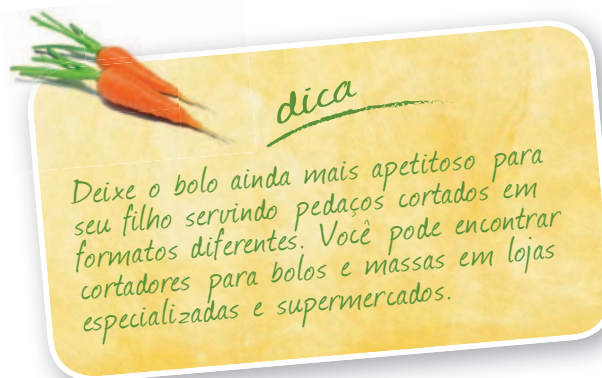
### INGREDIENTES

#### BOLO

- ▣ 2 cenouras grandes (cerca de 250g)
- ▣ 4 ovos
- ▣ meia xícara (chá) de óleo
- ▣ meia xícara (chá) de **Leite NINHO®**
- ▣ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ▣ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos**
- ▣ manteiga para untar
- ▣ farinha de trigo para polvilhar

#### COBERTURA

- ▣ 1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- ▣ meia xícara (chá) de açúcar
- ▣ 50g de manteiga
- ▣ meia xícara (chá) de leite
- ▣ meia xícara (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos**



### MODO DE PREPARO

#### BOLO

Raspe a casca das cenouras, lave-as e cozinhe-as em água. Escorra a água e deixe as cenouras esfriarem um pouco. Em um liquidificador, bata as cenouras cozidas com os ovos, o óleo e o Leite NINHO. Transfira para uma vasilha e misture o açúcar, a farinha de trigo peneirada com o fermento e a Aveia. Coloque em uma forma retangular (20 x 30cm) untada e polvilhada e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Quando o bolo estiver quase pronto, prepare a cobertura.

#### COBERTURA

Em uma panela, misture o Chocolate em Pó com o açúcar, a manteiga e o leite e leve ao fogo baixo. Deixe ferver por cerca de 2 minutos ou até engrossar. Desligue o fogo, misture a Aveia e bata bem com uma colher ou garfo. Coloque sobre o bolo ainda quente. Sirva.

**RENDIMENTO:** 20 porções

**VALOR CALÓRICO:** 261 kcal/porção

#### FAZ BEM SABER

Aproveite receitas que seu filho adora para introduzir cereais integrais e aumentar o consumo de fibras, importantes para o funcionamento regular do intestino.



Éric B.



# SIMPLES

## BOLO DE CAMOMILA

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ▣ 3 colheres (sopa) de flores de camomila
- ▣ 4 ovos
- ▣ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ▣ 1 pote de **iogurte Natural Integral NESTLÉ®**
- ▣ 100g de manteiga
- ▣ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▣ 2 xícaras (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos**
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ manteiga para untar
- ▣ farinha de trigo para polvilhar

#### COBERTURA

- ▣ 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro



### MODO DE PREPARO

#### MASSA

Em uma panela, ferva uma xícara e meia (chá) de água. Junte a camomila e deixe a panela tampada por cerca de 1 minuto. Passe por uma peneira e reserve quatro colheres (sopa) de chá. Em um liquidificador, bata o restante do chá de camomila com os ovos, o açúcar, o iogurte e a manteiga. Despeje em uma tigela e misture bem a farinha de trigo, a Aveia e o fermento. Coloque em uma forma retangular (23x32cm) untada e polvilhada. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

#### COBERTURA

Misture o chá reservado com o açúcar e espalhe sobre o bolo ainda quente. Sirva.

**RENDIMENTO:** 18 porções

**VALOR CALÓRICO:** 184 kcal/ porção

### dicas

*Se desejar, prepare este bolo em uma forma com furo central (23cm de diâmetro).*



Shella Oliveira



## SIMPLES



### BOLO NESFIT DE ABACAXI

#### INGREDIENTES

- ▣ 4 colheres (sopa) de margarina light
- ▣ 4 ovos
- ▣ 1 xícara (chá) de açúcar
- ▣ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de **Leite Desnatado MOLICO® A e D Líquido**
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ 2 xícaras (chá) de abacaxi em calda escorrido, em cubos pequenos
- ▣ 2 xícaras (chá) de **NESTLÉ NESFIT®**
- ▣ margarina light para untar

#### dica

*Se desejar, substitua o açúcar pela mesma quantidade de adoçante granular (para uso culinário).*

#### MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, bata a margarina com as gemas e o açúcar até formar um creme fofo. Desligue a batedeira, junte a farinha de trigo e o Leite MOLICO e misture bem. Acrescente o fermento, misture novamente e reserve. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à massa do bolo. Reserve. Espalhe o abacaxi em uma assadeira retangular (23 x 32cm) untada. Coloque o NESFIT por cima e por último, a massa reservada. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos. Espere esfriar e corte em quadrados. Sirva.

**RENDIMENTO:** 30 porções

**VALOR CALÓRICO:** 93 kcal/porção





## FESTA

### BOLO DE ANIVERSÁRIO

#### INGREDIENTES:

##### MASSA

- 8 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará moída
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- manteiga para untar
- farinha de trigo para polvilhar

##### RECHEIO DE CHOCOLATE

- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- 1 tablete de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC® Meio Amargo**

##### RECHEIO DE BABA DE MOÇA

- 1 lata de **Leite MOÇA®**
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 4 gemas

##### COBERTURA

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 claras
- castanhas-do-pará moídas para decorar

#### MODO DE PREPARO

##### MASSA

Em uma batedeira, bata os ovos até dobrarem de volume. Adicione o açúcar e bata mais um pouco. Diminua a velocidade da batedeira e junte o leite. Desligue a batedeira e acrescente a farinha de trigo, a castanha-do-pará e o fermento e misture delicadamente. Despeje em uma forma redonda (28cm de diâmetro), untada e polvilhada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno, espere amornar e desenforme. Reserve.

##### RECHEIO DE CHOCOLATE

Em uma tigela, aqueça o Creme de Leite em banho-maria e misture o Chocolate picado. Mexa até formar um creme homogêneo. Reserve.



Luz Fernando Mazan

##### RECHEIO DE BABA DE MOÇA

Em uma panela, misture o Leite MOÇA com o leite de coco e as gemas e leve ao fogo baixo, mexendo sempre. Assim que ferver, cozinhe por cerca de 1 minuto, até engrossar. Retire do fogo e espere esfriar. Reserve.

##### COBERTURA

Em uma panela, misture o açúcar com meia xícara (chá) de água e leve para ferver, sem mexer, até obter uma calda em ponto de fio. Enquanto a calda se forma, bata as claras em neve. Sem desligar a batedeira, despeje a calda em fio quando estiver no ponto e bata até que a tigela da batedeira esfrie.

#### MONTAGEM

Corte o bolo em três partes iguais. Sobre uma das partes, espalhe o recheio de Chocolate e cubra com a outra parte da massa. Espalhe o recheio de baba de moça e cubra com a última parte da massa. Espalhe o marshmallow sobre todo o bolo e cubra com castanha-do-pará. Sirva.

**RENDIMENTO:** 25 porções

**VALOR CALÓRICO:** 328 kcal/porção





# FESTA

## BOLO BRIGADEIRO

### INGREDIENTES

#### BOLO

- 5 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- óleo para untar
- farinha de trigo para polvilhar

#### RECHEIO E COBERTURA

- 2 latas de **Leite MOÇA®**
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- meia xícara (chá) de chocolate granulado

### MODO DE PREPARO

#### BOLO

Em uma batedeira, bata as claras em neve bem firme. Junte as gemas, uma a uma, e acrescente o açúcar. Despeje o leite aos poucos, sem parar de bater. Desligue a batedeira e incorpore, delicadamente, a farinha de trigo peneirada com o Chocolate em Pó e o fermento. Despeje em uma forma redonda (28cm de diâmetro) untada e polvilhada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Deixe amornar, desenforme e reserve.

#### RECHEIO E COBERTURA

Em uma panela, leve o Leite MOÇA com a manteiga e o Chocolate em Pó ao fogo, mexendo sempre até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar, sem parar de mexer, por cerca de 6 minutos ou até formar um creme consistente. Corte o bolo ao meio, cubra uma metade do bolo com parte deste creme, arrume a outra metade, espalhe o restante do brigadeiro com uma espátula ou faca e espalhe o chocolate granulado em toda a superfície. Leve para gelar e sirva.

**RENDIMENTO:** 20 porções

**VALOR CALÓRICO:** 282 kcal/porção



Shella Oliveira

### dicas

*Se desejar, umedeça o bolo com um pouco de leite e algumas gotas de rum.*

# FESTA



Eric B.

## ROCAMBOLE PRESTÍGIO

### INGREDIENTES

#### RECHEIO

- 1 lata de **Leite MOÇA®**
- 200g de coco fresco ralado
- manteiga para untar



#### MASSA

- 6 ovos
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- 6 colheres (sopa) de fécula de batata
- açúcar para polvilhar
- açúcar de confeiteiro para decorar

### MODO DE PREPARO

#### RECHEIO

Forre com papel-manteiga uma forma retangular grande (26 x 38cm) untada. Unte a superfície do papel-manteiga e espalhe o Leite MOÇA misturado com o coco. Reserve.

#### MASSA

Em uma batedeira, bata as gemas com o açúcar e o Chocolate em Pó. Desligue a batedeira e junte a fécula peneirada. Misture delicadamente as claras batidas em neve e espalhe a massa sobre o recheio. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Desenforme sobre um pano polvilhado com açúcar e enrole ainda quente. Decore a gosto, depois de frio. Sirva.

**RENDIMENTO:** 10 porções

**VALOR CALÓRICO:** 317 kcal/porção

### dicas

- Se desejar, substitua o coco fresco ralado por 1 pacote de coco seco ralado (100g), hidratado em 1 xícara (chá) de leite quente.
- Por ser preparada com fécula de batata, esta receita pode ser consumida por pessoas com restrição ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, cevada, malte, centeio e aveia.



# BOLINHOS



Eric B.

## MUFFIN DE NESFIT E MAÇÃ

### INGREDIENTES

- ▣ meia xícara (chá) de adoçante granular (para uso culinário)
- ▣ 3 colheres (sopa) de margarina light
- ▣ 2 ovos
- ▣ 2 colheres (sopa) de **Leite Desnatado MOLICO® A e D Líquido**
- ▣ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 xícara (chá) de **NESTLÉ NESFIT®**
- ▣ 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ▣ 2 maçãs sem casca, em cubos pequenos
- ▣ meia xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- ▣ margarina light para untar
- ▣ farinha de trigo para polvilhar



### FAZ BEM SABER

O café da manhã é uma das principais refeições do dia. Por isso, deve ser realizado em um ambiente tranquilo, com alimentos como pães e cereais, frutas, leite e derivados.

### dica

Para garantir que os bolinhos mantenham seu formato ao assar, coloque as formas de papel dentro de formas de alumínio para empada. Preencha com a massa até a metade da altura das formas, para que os bolinhos não transbordem.

### MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, bata o adoçante com a margarina e os ovos até obter um creme homogêneo. Adicione o Leite MOLICO, a farinha de trigo, o NESFIT, o bicarbonato e misture bem. Distribua a massa em formas para empada (7cm de diâmetro), untadas e polvilhadas, e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Retire do forno e desenforme ainda quente. Sirva.

**RENDIMENTO:** 15 unidades

**VALOR CALÓRICO:** 87 kcal/porção

### dicas

- Se desejar, acrescente meia colher (chá) de canela em pó à massa e polvilhe açúcar de confeiteiro antes de servir.
- O bicarbonato de sódio pode ser substituído por fermento em pó.
- Utilize qualquer tipo de maçã. Lembre-se de que as verdes são mais ácidas.
- Para que as maçãs não fiquem escuras ao serem descascadas, deixe-as de molho em água com gotas de limão.

# BOLINHOS



Shela Oliveira

## MUFFIN DE BANANA E IOGURTE

### INGREDIENTES

- ▣ 2 ovos batidos
- ▣ 1 pote de **logurte Natural Integral NESTLÉ®**
- ▣ 100g de manteiga derretida
- ▣ 3 bananas nanicas picadas
- ▣ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▣ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó

**FAZ BEM SABER**  
logurte e banana:  
ótima opção para o  
café da manhã.

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture os ovos delicadamente com o logurte, a manteiga derretida e as bananas. Adicione a farinha de trigo, o açúcar e o fermento e mexa até obter uma massa homogênea. Distribua a massa em formas de papel para empada (7cm de diâmetro), coloque em uma assadeira e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva.

**RENDIMENTO:** 10 porções

**VALOR CALÓRICO:** 393 kcal/porção

## MUFFIN COM CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- ▣ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▣ meia xícara (chá) de leite
- ▣ 1 ovo
- ▣ 2 colheres (sopa) de óleo
- ▣ 2 colheres (sopa) de açúcar
- ▣ meia colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ meio tablete de **Chocolate NESTLÉ CLASSIC®**  
**ao Leite** picado
- ▣ 1 colher (sopa) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**  
para polvilhar

**FAZ BEM SABER**  
Este muffin também é  
uma boa opção para o  
lanche da manhã.

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de trigo com o leite, o ovo, o óleo, o açúcar e o fermento e misture bem, até ficar homogêneo. Adicione o Chocolate e misture. Distribua a massa em formas de papel para empadas (7cm de diâmetro) e coloque-as no prato do micro-ondas em círculo, mantendo distância entre elas. Cozinhe em potência média por cerca de 5 minutos. Retire do micro-ondas, polvilhe o Chocolate em Pó e sirva.

**RENDIMENTO:** 8 porções

**VALOR CALÓRICO:** 171 kcal/porção



Éric B.

### dicas

- Para facilitar o manuseio durante o preparo da receita, utilize duas forminhas de papel para cada bolinho.
- Se desejar, use forminhas de vidro individuais, mantendo o modo de preparo indicado.



# BOLINHOS

## MUFFIN DE FUBÁ E MORANGO

### INGREDIENTES

- ▣ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 xícara (chá) de fubá
- ▣ 1 xícara (chá) de açúcar
- ▣ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ 2 ovos
- ▣ 1 caixinha de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- ▣ 4 colheres (sopa) de óleo
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de morangos picados
- ▣ 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro



### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de trigo com o fubá, o açúcar e o fermento. Em uma batedeira, bata os ovos por cerca de 2 minutos. Desligue a batedeira e misture com o Creme de Leite e o óleo. Adicione a farinha de trigo aos poucos, misturando até ficar homogêneo. Junte os morangos e distribua a massa em formas de papel para empada (7cm de diâmetro). Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado. Sirva polvilhado com o açúcar de confeiteiro.

**RENDIMENTO:** 20 porções

**VALOR CALÓRICO:** 138 kcal/porção

Eric B.



## CUPCAKE DE CHOCOLATE COM AVEIA

### INGREDIENTES

#### MASSA

- ▣ 200g de manteiga
- ▣ 3 ovos
- ▣ meia xícara (chá) de **Chocolate em Pó DOIS FRADES®**
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- ▣ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ▣ 1 xícara (chá) de leite
- ▣ 1 xícara e meia (chá) de **NESTLÉ® Aveia Flocos**
- ▣ meia colher (sopa) de fermento em pó
- ▣ 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

#### DECORAÇÃO

- ▣ 2 claras
- ▣ 1 xícara (chá) de açúcar
- ▣ 3 colheres (sopa) de calda de cereja marrasquino
- ▣ 5 cerejas em calda picadas
- ▣ cerejas em calda para decorar



Shirley Oliveira

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

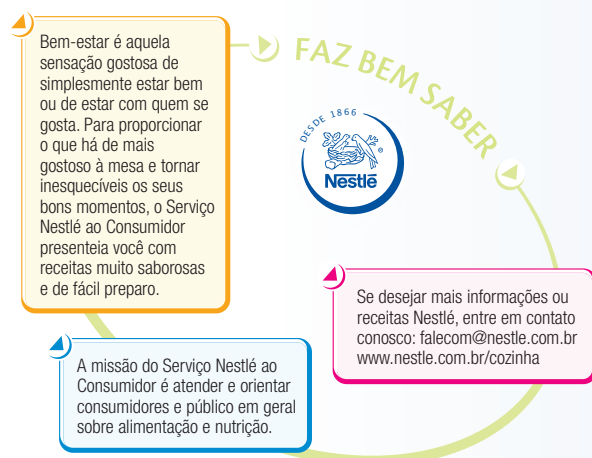
Em uma batedeira, bata a manteiga com os ovos, o Chocolate em Pó e o açúcar até ficar um creme fofo. Desligue a batedeira, junte a farinha de trigo, o leite, a Aveia, o fermento e o bicarbonato e misture bem até ficar homogêneo. Distribua a massa em formas de papel para empada (7cm de diâmetro). Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar dourado. Desenforme.

#### DECORAÇÃO

Em uma panela média, misture as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 3 minutos. Retire do fogo e bata em uma batedeira por cerca de 5 minutos ou até dobrar de volume. Quando estiver firme e brilhante, continue batendo e junte a calda de cereja e as cerejas picadas. Desligue a batedeira, coloque em um saco de confeitar com bico de sua preferência e decore os cupcakes com o creme e uma cereja. Sirva.

**RENDIMENTO:** 20 porções

**VALOR CALÓRICO:** 275 kcal/porção



**Nestlé**  
faz bem

