



Panquecas e omeletes da Vovó Palmirinha



AGORA COM MAIS páginas e MAIS receitas para você!

"Amiguinha, faça 5 unidades em apenas 20 minutinhos!"



Muffin de omelete



Panqueca de cenoura com frango
Vovó ensina até como vender!

Cozinha da Vovó Palmirinha
Ano 8, nº 39 - 2018



81 DELÍCIAS **TODAS COM FOTO**

Fichas para coleccionar!

CREPES DA PALMIRINHA

6 receitas diferentes!



Omelete de forno
Com presunto e legumes!



Panqueca americana
Com morango e creme de avelã!



Mingau Saudável



TODA LANCHEIRA
PODE SER PRÁTICA,
SAUDÁVEL E GOSTOSA
AO MESMO TEMPO.



Delícias enroladinhas!

A miguinha, esta edição traz receitinhas que eu adoro fazer aqui em casa. Todos ficam com água na boca quando descobrem que irei cozinhar panquecas ou omeletes para a refeição. Isso porque esses dois pratos são superpráticos e combinam com todo tipo de recheio. Dá para usar muito a imaginação e criar combinações incríveis. Mas, para facilitar pra você, eu selecionei as minhas melhores receitinhas de panquecas e omeletes. Além disso, separei os meus segredinhos e truques que irão te ajudar no momento de preparar essas delícias. Para quem quer ganhar um dinheirinho extra, ainda tem uma receitinha de panqueca saudável que é sucesso garantido de vendas. Escolha suas favoritas e faça hoje mesmo!

Um grande beijo!

Palmirinha Onofre

Fale com a Vovó!

Quer que a sua receita ou o seu recadinho apareça na revista?

Envie para a Palmirinha pelo e-mail

vovopalmirinha@astral.com.br

ou pela Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru-SP.

Não se esqueça de mandar uma foto junto com a receita!

Índice



Panquecas salgadas

- 8 Cestinha de panqueca com carne moída
- 7 Panqueca agridoce
- 6 Panqueca aos 4 queijos
- 9 Panqueca cremosa
- 8 Panqueca de abóbora
- 9 Panqueca de abobrinha com queijo
- 13 Panqueca de atum
- 15 Panqueca de bacalhau
- 12 Panqueca de berinjela
- 14 Panqueca de beterraba
- 10 Panqueca de brócolis
- 13 Panqueca de calabresa com requeijão
- 11 Panqueca de carne com queijo coalho
- 15 Panqueca de carne com repolho
- 10 Panqueca de escarola e requeijão
- 12 Panqueca de espinafre com linguiça
- 7 Panqueca de espinafre e ricota
- 17 Panqueca de frango ao molho rosé
- 16 Panqueca de frango e cream cheese
- 11 Panqueca de lentilha
- 14 Panqueca de pão com ricota e espinafre
- 20 Panqueca de peixe
- 18 Panqueca de queijo e palmito
- 17 Panqueca de tomate
- 16 Panqueca em camadas gratinada
- 19 Panqueca empanada
- 19 Panqueca rosé
- 20 Panqueca x-tudo
- 21 Torta de panqueca fria
- 21 Torta-panqueca de carne moída
- 18 Trouxinha de panqueca



Panquecas doces

- 22 Panqueca americana
- 23 Panqueca com creme de paçoca
- 23 Panqueca de abacaxi e coco
- 24 Panqueca de chocolate
- 24 Panqueca de doce de leite com queijo branco



Fichas para coleccionar

- 27 Crepe com atum
- 26 Crepe de banana
- 26 Crepe de cachorro quente
- 26 Crepe de espinafre
- 27 Crepe de morango
- 27 Crepe romeu e julieta



Cozinhe e lucre

- 29 Panqueca de cenoura com frango



Omeletes

- 34 Farofa de omelete
- 40 Miniomelete de atum com escarola
- 32 Muffin de omelete
- 39 Omelete com bacon
- 36 Omelete de alho-poró e presunto
- 37 Omelete de arroz
- 42 Omelete de aveia
- 38 Omelete de batata-doce com couve
- 33 Omelete de brócolis com peito de peru
- 31 Omelete de calabresa
- 45 Omelete de calabresa e mussarela

- 35 Omelete de carne moída com champignon
- 34 Omelete de cenoura e frango
- 35 Omelete de espinafre
- 39 Omelete de forno
- 46 Omelete de forno com couve e bacon
- 40 Omelete de forno com escarola e bacon
- 44 Omelete de forno com salsicha
- 37 Omelete de frango aos queijos
- 32 Omelete de frango com ervilha
- 38 Omelete de frango com requeijão
- 47 Omelete de gorgonzola
- 41 Omelete de legumes
- 43 Omelete de presunto e queijo
- 46 Omelete de queijo e batata-doce
- 36 Omelete de ricota
- 48 Omelete de salsicha
- 33 Omelete enroladinha
- 42 Omelete mediterrânea
- 44 Omelete nordestina
- 48 Omelete temperada de frios
- 41 Salada com omelete
- 47 Torre de omelete com frango
- 45 Torre de omelete com presunto
- 43 Wrap de omelete



Delícia em 3 versões

- 49 Sufê de banana com calda de chocolate
- 49 Sufê de chuchu com camarão
- 49 Sufê de couve-flor com alho-poró



Casa e cozinha

- 34 Cozinha brilhando!



Truques para a panqueca perfeita!

Aprenda os segredinhos da Vovó Palmirinha para fazer essa delícia de um jeito simples que vai deixar todos com água na boca

A massa de panqueca é um prato simples e fácil de fazer para o dia a dia. Além disso, ela pode ser recheada das mais diferentes formas. Mas, para que a panqueca fique realmente saborosa, alguns segredinhos que a Vovó Palmirinha usa em suas receitas são fundamentais. Tome nota!

Temperatura ambiente

É importante usar todos os ingredientes indicados na receita em temperatura ambiente. Isso evita que a massa da panqueca fique com bolinhas.

Melhor frigideira

Prefira uma frigideira antiaderente para preparar a massa da panqueca, pois dessa forma usa-se pouco óleo. Caso não tenha, unte com um pouco de manteiga, margarina ou óleo e espere esquentar antes de colocar a massa.

Ponto certo

Com o auxílio de uma colher ou concha, espalhe a massa na frigideira e espere dourar completamente de um lado. Vire a massa com a ajuda de um prato e repita com o outro lado. O processo demora no máximo 3 minutos.

Vire com calma

Na hora de virar a massa, tenha calma, pois as bordas cozinham primeiro. Quando elas estiverem douradas, está na hora de virar. Se não tem coragem de jogar a panqueca para o alto, balançando a frigideira, vire com a ajuda de uma espátula. Você pode também transferir para um prato e, com a ajuda do próprio prato, voltar a massa para a frigideira virando o lado.

Sem lactose

Para quem tem intolerância à

lactose, o leite das receitas pode ser substituído por outros líquidos, como leite de soja, de arroz ou até mesmo por água.

Descanso

Deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos, antes de fritar. Isso faz com que os ingredientes se misturem e dá uma melhor textura à panqueca.

Panqueca americana

A massa de panqueca americana não precisa ser batida demais, pois isso acaba deixando-a pesada. Para esse tipo de receita, dispense o liquidificador e utilize um batedor de arame para misturar os ovos e o açúcar. Quando for acrescentar os ingredientes secos, bata levemente com um garfo apenas para incorporar à massa.



Panquecas salgadas



Foto: Stella Horta/Cópiadores - Produção: Stella Horta/Maria Lucia Bandeira - Objeto: Azere de produção

Panqueca aos 4 queijos

Tempo: 1h30 • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz branco cozido
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Queijo mussarela ralado para polvilhar

Recheio

- 400g de queijo mussarela ralado
- 200g de queijo provolone

- ralado
- 150g de queijo gorgonzola amassado
- 2 xícaras (chá) de requeijão culinário
- 1 colher (café) de ervas finas

Molho

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em cubos
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 folha de louro
- 1 lata de tomate pelado em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador o arroz, o leite, o creme de leite, os ovos, o óleo, sal e a farinha até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio, coloque 1 concha pequena de massa e gire para cobrir todo o fundo. Deixe dourar levemente. Vire a massa e doure do outro lado. Proceda da mesma forma com toda a massa. Deixe esfriar. Para o molho, em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 2 minutos. Junte o caldo

de carne, o louro e refogue por mais 2 minutos. Adicione o tomate e refogue por mais 5 minutos. Tempere com sal, pimenta, orégano e reserve. Misture os ingredientes do recheio até ficar homogêneo. Distribua o recheio entre as massas e enrole como rocamboles. Espalhe um pouco de molho em um refratário grande e arrume as panquecas lado a lado. Cubra com o molho restante, polvilhe com mussarela e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva.

Panqueca de espinafre e ricota

Tempo: 1h20 • Rendimento: 10 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido e picado
- 3 ovos
- Sal a gosto
- Salsinha picada para polvilhar

Recheio

- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 1 pote de requeijão cremoso (200g)
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 8 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal a gosto

Preparo:

Para o molho, aqueça uma panela com o



azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate, o extrato, tempere com sal e cozinhe, em fogo baixo, até formar um molho espesso. Desligue e reserve. Para o recheio, misture todos os ingredientes e reserve. Bata no liquidificador a farinha, o leite, a margarina, o espinafre, os ovos e sal. Aqueça uma frigideira média antiaderente, em fogo médio, e coloque uma concha média de

massa. Gire para cobrir todo o fundo. Deixe fritar por 2 minutos e vire. Deixe dourar e retire. Proceda da mesma forma com toda a massa. Divida o recheio entre as massas e enrole como rocamboles. Arrume em um refratário médio, uma ao lado da outra, regue com o molho e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Sirva polvilhada com salsinha.

Panqueca agridoce

Tempo: 50min
Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Queijo parmesão ralado a gosto

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de damasco picado
- 600g de filé de pescada picado
- 4 colheres (sopa) de azeitona preta em rodelas
- Sal, pimenta-do-reino branca e cheiro-verde picado

Preparo:

Bata no liquidificador, o ovo, o leite, o óleo, a farinha e sal. Aqueça uma frigideira antiaderente média, em fogo médio, e coloque uma



concha pequena de massa. Gire a frigideira para cobrir todo o fundo. Volte ao fogo e deixe por 3 minutos. Vire a massa com a ajuda de uma espátula e deixe mais 3 minutos. Retire e reserve. Proceda da mesma forma com a massa restante. Reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola por 3 minutos. Junte o damasco e refogue por 5

minutos. Adicione o peixe e refogue por 5 minutos. Acrescente a azeitona, tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e reserve. Divida o recheio entre as massas e dobre ao meio. Arrume em um refratário médio. Cubra com o molho de tomate misturado ao creme de leite. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Sirva.

Cestinha de panqueca com carne moída

Tempo: 1h20 • Rendimento: 6 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 500g de carne moída
- 1 tomate sem semente em cubos
- 1/2 xícara (chá) de vagem cozida e picada
- 3 colheres (sopa) de azeitona verde picada
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o parmesão, a farinha e sal. Aqueça uma fri-



gideira antiaderente média untada, em fogo médio, e espalhe uma concha da massa. Gire para espalhar e doure dos dois lados. Repita o procedimento até terminar a massa. Coloque cada panqueca sobre forminhas pequenas viradas para baixo e coloque uma ao lado do outra em uma fôrma grande. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 5 minutos ou até dourar levemente e ficar seca. Retire,

deixe esfriar e desenforme. Para o recheio, em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 4 minutos, em fogo médio. Adicione a carne moída, o tomate e refogue por 5 minutos ou até secar a água que se forma. Junte a vagem, a azeitona, misture o requeijão e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Divida o recheio entre as massas e sirva.

Panqueca de abóbora

Tempo: 2h • Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abóbora cozida
- 1 xícara (chá) da água do cozimento da abóbora
- 2 xícaras (chá) de leite
- Sal a gosto
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 4 xícaras (chá) de abóbora cozida e espremida
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado



Preparo:

No liquidificador, bata a abóbora cozida, a água do cozimento da abóbora, o leite, sal, os ovos, o óleo, o fermento e a farinha até ficar homogêneo. Frite porções da massa em frigideira antiaderente, em fogo médio, até dourar dos dois lados, virando com a ajuda

de uma espátula. Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio, distribua sobre as massas e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário médio, cubra com o molho, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Decore como desejar e sirva.

Panqueca de abobrinha com queijo

Tempo: 1h30 • Rendimento: 16 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Queijo parmesão ralado para polvilhar
- 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos frito

Recheio

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 abobrinhas raladas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de queijo de minas frescal em cubos

Molho

- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 folha de louro
- 2 latas de molho de tomate
- Sal, pimenta-do-reino a gosto



Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o parmesão, o leite, o óleo, sal e a farinha até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio, coloque o equivalente a 1 concha pequena de massa e gire para cobrir todo o fundo. Deixe dourar levemente. Vire a massa com uma espátula e doure do outro lado. Proceda da mesma forma com toda a massa. Deixe esfriar. Para o recheio, em uma panela, derreta a manteiga, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 2 minutos. Junte a abobrinha e refogue por mais 5 minutos ou até amaciar. Tempere com sal e pimenta,

deixe esfriar e misture o queijo frescal. Distribua o recheio entre as massas, enrole como rocamboles e reserve. Para o molho, em uma panela, frite o bacon na própria gordura, em fogo médio, até dourar. Adicione a cebola e o alho e refogue por 3 minutos. Acrescente o caldo de carne, o louro e o molho de tomate. Deixe cozinhar por 5 minutos após levantar fervura. Tempere com sal e pimenta. Espalhe um pouco do molho em um refratário grande, arrume as panquecas e cubra com o molho restante. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos. Polvilhe com o bacon em cubos frito e sirva.

Panqueca cremosa

Tempo: 2h30 • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de leite
- Sal a gosto
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- Molho branco a gosto
- 1 lata de ervilha escorrida

Recheio

- 300g de presunto defumado moído
- 200g de queijo mussarela ralado
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador o leite, sal, os ovos, o óleo, a farinha e o fermento. Frite em pequenas porções, em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, dos dois lados até dourar levemente. Em



uma tigela, misture os ingredientes do recheio. Recheie as massas, enrole como rocamboles e coloque em um refratário, uma ao lado da

outra. Cubra com molho de sua preferência, polvilhe as ervilhas, leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 20 minutos e sirva.

Panqueca de brócolis

Tempo: 1h30 • Rendimento: 16 unidades

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 e 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Cebolinha picada para polvilhar

Recheio

- 1 e 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos
- 2 xícaras (chá) de brócolis cozido e picado
- 3 xícaras (chá) de ricota amassada
- 1/2 xícara (chá) de requeijão culinário
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Para o recheio, em uma frigideira antiaderente, frite o bacon na própria gordura, em fogo médio, até dourar levemente. Junte o brócolis e refogue por 3 minutos. Transfira para uma tigela e deixe esfriar. Adicione a ricota, o requeijão e tempere com sal e pimenta. Misture até ficar homogêneo. Bata no liquidificador o leite, os ovos, o caldo de legumes, o óleo, a



farinha e sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente média, em fogo médio, e coloque uma concha pequena de massa. Gire para cobrir todo o fundo e deixe por 2 minutos de cada lado. Repita o procedimento com a massa restante. Em cada massa, coloque um

pouco do recheio e enrole como rocambole. Coloque em um refratário, cubra com o molho de tomate misturado com o creme de leite e temperado com sal e pimenta. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Polvilhe com cebolinha e sirva.

Panqueca de escarola e requeijão

Tempo: 1h15 • Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 e 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 200g de requeijão culinário para cobrir
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 3 xícaras (chá) de escarola refogada a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador a farinha, o fermento, o óleo, sal, o leite e os ovos até ficar homogêneo. Frite porções da massa em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, até dourar dos dois lados. Recheie com a escarola refogada, enrole como rocamboles, coloque em um



refratário, uma ao lado da outra. Cubra com o requeijão, polvilhe com parmesão e leve

ao forno baixo (120° C), preaquecido, por 15 minutos. Sirva.

Panqueca de carne com queijo coalho

Tempo: 1h30 • Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para untar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate sem sementes picado
- 3 xícaras (chá) de carne assada desfiada
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo coalho em cubos pequenos

Molho

- 2 latas de tomate pelado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, aqueça o óleo,



em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Junte o tomate e refogue por 2 minutos. Adicione a carne desfiada e refogue por 3 minutos, mexendo. Tempere com sal e cheiro-verde, deixe esfriar e misture o queijo. Reserve. Para o molho, bata no liquidificador o tomate, o azeite, a cebola, o alho e o caldo de carne. Transfira para uma panela, junte o louro e deixe cozinhar por 10 minutos após iniciada a fervura. Tempere com sal, pimenta e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o

leite, o óleo, a farinha e sal. Em uma frigideira antiaderente untada, em fogo médio, coloque uma concha média da massa e gire para preencher todo o fundo. Doure dos dois lados. Repita o procedimento com toda a massa. Em cada massa, coloque uma porção do recheio e enrole como rocambole. Espalhe um pouco do molho em um refratário grande, arrume as panquecas e cubra com o molho restante. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva.

Panqueca de lentilha

Tempo: 3h • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha cozida
- 2 ovos
- 3 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- Sal a gosto
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- Molho de sua preferência para cobrir
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 2 xícaras (chá) de bacon frito em cubos
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado

Preparo:

No liquidificador, bata a lentilha, os ovos, o leite, o óleo, sal, a farinha e o fermento. Frite em pequenas porções em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, dos dois lados, até dourar por



igual. Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio. Recheie as massas e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário, cubra

com o molho de sua preferência, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva em seguida.

Panqueca de espinafre com linguiça

Tempo: 1h30 • Rendimento: 10 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de folhas de espinafre picadas
- Sal a gosto
- Óleo para untar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena ralada
- 1 dente de alho picado
- 1 kg de linguiça toscana esmigalhada
- 2 xícaras (chá) de requeijão culinário
- Sal, pimenta-do-reino, cheiro-verde picado e noz-moscada ralada a gosto

Molho

- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- Sal a gosto
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)



Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, a farinha, o espinafre e sal. Em uma frigideira antiaderente média untada com óleo, em fogo médio, coloque uma concha pequena de massa e frite dos dois lados até firmar. Faça este procedimento com toda a massa e reserve. Para o recheio, aqueça uma panela, em fogo médio, com o óleo e refogue a cebola e o alho por 2 minutos. Junte a linguiça e refogue, em fogo alto, até secar toda a água que se forma. Misture o requeijão, tempere com sal, pimenta, cheiro-verde, noz

moscada e deixe esfriar. Distribua o recheio entre as massas, enrole como rocamboles e arrume em um refratário grande. Para o molho, bata no liquidificador o leite, a farinha e o caldo de galinha. Reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga e refogue a cebola até ficar macia. Junte o conteúdo do liquidificador e mexa até engrossar. Tempere com sal e misture o requeijão. Espalhe sobre as pancakes, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos. Sirva.

Panqueca de berinjela

Tempo: 2h • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Molho de tomate de sua preferência a gosto

Recheio

- 2 berinjelas em fatias finas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de azeite
- 10 fatias de presunto

Preparo:

Para o recheio, tempere as fatias de berinjela com sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente, coloque o azeite e deixe aquecer, em fogo médio.



Frite as fatias de berinjela dos dois lados somente para amaciar. Retire do fogo e reserve, deixando escorrer o azeite para que não fique gorduroso. No liquidificador, bata o leite, o alho, o óleo, os ovos, sal, o fermento e a farinha. Em frigideira antiaderente, em fogo médio, frite porções da

massa, por 5 minutos de cada lado, virando dos dois lados, até estar cozido. Repita até acabar a massa. Coloque em cada massa uma fatia de berinjela, uma de presunto e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário, cubra com o molho de sua preferência e sirva.

Panqueca de calabresa com requeijão

Tempo: 1h30 • Rendimento: 16 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 4 gomos de linguiça calabresa em rodelas finas cortadas ao meio
- 2 cebolas em rodelas finas
- Salsinha picada e orégano a gosto
- 2 xícaras (chá) de requeijão culinário

Molho

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em cubos pequenos
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 latas de molho de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, sal e a farinha até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio,



coloque o equivalente a 1 concha pequena de massa e gire para cobrir todo o fundo. Deixe dourar levemente. Vire a massa e doure do outro lado. Proceda da mesma forma com toda a massa. Deixe esfriar. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, frite a calabresa na própria gordura até dourar. Junte a cebola e refogue até murchar. Tempere com salsinha e orégano. Junte o requeijão e deixe esfriar. Distribua o recheio entre as massas e dobre ao meio, formando uma meia-lua. Para o molho,

em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e junte a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Junte o pimentão, o caldo de carne e refogue por 2 minutos. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 minutos após levantar fervura. Tempere com sal e pimenta. Espalhe um pouco do molho em um refratário grande, arrume as panquecas e cubra com o molho restante. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva.

Panqueca de atum

Tempo: 2h • Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Requeijão cremoso para acompanhar

Recheio

- 3 latas de atum em conserva escorrido
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- Orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Preparo:

No liquidificador, bata o leite, o óleo, sal, os ovos, o fermento, a farinha e a salsinha. Frite porções da massa, em uma frigideira antiaderente, em fogo



médio, dourando dos dois lados. Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio. Recheie as

massas e dobre ao meio duas vezes. Coloque em uma travessa e sirva acompanhada de requeijão.

Panqueca de beterraba

Tempo: • Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 beterraba cozida
- 500ml de água
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 1 ovo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó químico

Recheio

- 500g de ricota fresca amassada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de creme de leite

Molho branco

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de leite
- 2 cubos de caldo de galinha
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto

Preparo:

No liquidificador, bata a beterraba, a água, o



óleo, sal, o ovo, a farinha e o fermento. Frite pequenas porções de massa, em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, virando dos dois lados para dourar levemente. Reserve. Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio. Coloque porções de recheio no centro da massa e enrole como rocambole. Coloque em uma refratário, uma ao lado da outra, e reserve. Para o molho, em uma panela,

coloque a margarina e leve ao fogo médio até derreter. Acrescente a farinha e mexa até dourar levemente. Acrescente o leite, o caldo de galinha e mexa até cozinhar e engrossar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Despeje sobre as panquecas no refratário e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Retire do forno e sirva.

Foto: Marcelo Brenner/Colaborador - Produção: Denise Costa/Castela Selomán - Objeto: Rocio de Wena, Pepper

Panqueca de pão com ricota e espinafre

Tempo: 30min • Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 20 fatias de pão de forma sem casca

Recheio

- 2 xícaras (chá) de ricota fresca amassada
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido, picado e espremido
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola ralada

Cobertura

- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 100g de queijo parmesão ralado

Preparo:

Em uma tigela, misture os ingredientes do recheio e reserve. Passe um rolo sobre as fatias de pão para afinar. Coloque o recheio sobre as fatias de pão, enrole como rocamboles e coloque em um refratário, lado a lado. Cubra com o molho e polvilhe com o parmesão. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Sirva em seguida.



Foto: André Fortes/Colaborador - Produção: Rize Miranda/Karen Samara - Objeto: Pepper

Panqueca de bacalhau

Tempo: 2h • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de cenoura em pedaços
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Molho de tomate de sua preferência a gosto

Recheio

- 400g de bacalhau dessalgado cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de azeitonas picadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate

Preparo:

No liquidificador, bata a cenoura, o leite, o fermento, os ovos, sal, o azeite e a farinha. Frite em pequenas porções em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, dos dois lados, por 5 minutos ou até estar cozida e levemente dourada. Repita o procedimento até acabar toda a massa. Reserve. Em uma



tigela, misture os ingredientes do recheio. Coloque sobre as massas, enrole como rocamboles, coloque em um refratário médio

e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos coberto com o molho de sua preferência. Sirva.

Panqueca de carne com repolho

Tempo: 2h • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico
- Molho de tomate de sua preferência a gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 500g de carne moída
- 2 xícaras (chá) de repolho picado
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 2 cubos de caldo de carne
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, coloque o azeite, a carne e refogue, em fogo médio, mexendo de vez em quando, até não estar mais crua. Acrescente o repolho, o alho, a cebola, o tomate, o caldo de carne, sal, pimenta, a azeitona e refogue, mexendo de vez em quando, até que o repolho esteja macio.

Retire do fogo e reserve. No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos, sal, a farinha, a aveia e o fermento. Frite em pequenas porções, em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, dos dois lados, até dourar levemente. Depois de fritar toda a massa, divida o recheio entre elas e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário, cubra com o molho de sua preferência, polvilhe com parmesão e sirva, decorada como desejar.

Panqueca em camadas gratinada

Tempo: 1h30 • Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de batatas cozidas
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Margarina para untar
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de ervilha em conserva escorrida
- 1/2 xícara (chá) de milho verde em conserva escorrido
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 300g de queijo mussarela fatiada

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por 3 minutos, em



fogo médio. Junte o frango, a ervilha, o milho e refogue por 3 minutos. Adicione o molho e refogue por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Reserve. No liquidificador, bata os ovos, a cebola, o sal, o leite, a batata e a farinha por 5 minutos. Frite porções da massa em uma frigideira antiaderente mé-

dia untada, dourando dos dois lados. Em um refratário grande untado, faça camadas de massa, de mussarela fatiada e de molho até terminarem os ingredientes, finalizando em molho. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos. Sirva.

Panqueca de frango e cream cheese

Tempo: 1h20 • Rendimento: 16 unidades

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de milho verde em conserva escorrido
- 1/2 xícara (chá) de ervilha em conserva escorrida
- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 300g de cream cheese
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto



Preparo:

Para o recheio, em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 4 minutos. Adicione a cenoura, o milho, a ervilha, o frango e refogue, mexendo, por 4 minutos. Misture o cream cheese e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Reserve. Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo, a farinha e sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente média, em fogo médio,

e coloque uma concha pequena de massa. Gire para cobrir todo fundo e deixe por 2 minutos de cada lado. Repita o procedimento com toda a massa restante. Em cada massa, coloque um pouco do recheio e enrole como rocambole. Em um refratário médio, espalhe um pouco do molho, disponha as panquecas, uma ao lado da outra, e cubra com o molho restante, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Sirva em seguida.

Panqueca de frango ao molho rosé

Tempo: 1h15 • Rendimento: 16 unidades

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó químico
- Sal a gosto
- Óleo para pincelar
- Margarina para untar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 lata de milho verde em conserva escorrido
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1 colher (chá) de ervas secas de sua preferência
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de requeijão cremoso

Molho rosé

- 2 latas de molho de tomate
- 1 colher (café) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 lata de creme de leite



Preparo:

Bata no liquidificador o leite, a farinha, os ovos, o óleo, o fermento e sal até ficar homogêneo. Pincele uma frigideira pequena antiaderente com óleo e leve ao fogo médio até aquecer. Despeje uma concha pequena de massa na frigideira e com movimentos circulares espalhe para cobrir todo o fundo. Deixe dourar por 10 segundos de cada lado, virando com uma espátula. Repita a operação até terminar a massa. Reserve e mantenha aquecido. Para

o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o frango, a cebola, o alho, o milho, a azeitona, as ervas e tempere com sal. Desligue o fogo, adicione o requeijão e misture. Reserve. Em uma tigela, misture os ingredientes do molho rosé. Distribua o recheio entre as massas e enrole como rocamboles. Disponha as panquecas em um refratário médio untado, cubra com o molho e leve ao forno médio (180° c), preaquecido, por 15 minutos. Sirva.

Panqueca de tomate

Tempo: 2h • Rendimento: 15 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 lata de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Molho de sua preferência a gosto

Recheio

- 410g de requeijão culinário

Preparo:

No liquidificador, bata o leite, o molho de tomate, o óleo, os ovos, o fermento e a farinha até ficar homogêneo. Frite em pequenas porções, em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, dos dois lados por 5 minutos ou até estar cozida e levemente dourada. Reserve. Repita o procedimento até acabar a massa. Recheie as massas com o requeijão culinário e enrole



como rocambole. Coloque em um refratário, uma ao lado da outra, e leve ao forno médio

(180° C), preaquecido, por 10 minutos, coberta com molho de sua preferência. Sirva.

Panqueca de queijo e palmito

Tempo: 1h30 • Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- Manteiga para untar
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Recheio

- 1 vidro de palmito picado (300g)
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- Sal e orégano a gosto

Molho

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e 1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Preparo:

No liquidificador, bata o leite, os ovos, a farinha, o óleo e o sal por 2 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente untada, em fogo médio, e coloque 1 concha de massa. Gire



para preencher todo o fundo. Frite dos dois lados. Repita o procedimento até terminar a massa. Misture todos os ingredientes do recheio e divida entre os discos de massa. Enrole como rocamboles e coloque em um refratário grande, uma ao lado da outra. Para o molho, aqueça uma panela com a manteiga

e frite a farinha por 1 minuto. Adicione o leite, aos poucos, mexendo bem, até engrossar. Junte o creme de leite, tempere com sal, noz-moscada e desligue o fogo. Despeje sobre as panquecas, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva.

Trouxinha de panqueca

Tempo: 1h10 • Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Sal a gosto
- 12 cebolinhas inteiras escaldadas

Recheio

- 500g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 250g de presunto defumado picado
- 3 tomates sem pele e sem semente picados
- Sal e pimenta a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a farinha, o leite, a água, o fermento, a manteiga e sal. Aqueça



uma frigideira antiaderente, em fogo médio, coloque uma quantidade de massa que cubra a frigideira, esparrame bem e frite dos dois lados até que fique dourada. Para o recheio, refogue a carne moída no azeite, com a cebola, junte o

presunto defumado, o tomate, acerte o tempero com sal e pimenta e desligue o fogo. Coloque o recheio no meio da massa aberta e feche juntando as bordas para formar a trouxinha. Amarre com a cebolinha escaldada e sirva.

Panqueca empanada

Tempo: 1h20 • Rendimento: 10 unidades

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal
- Manteiga para untar
- Óleo para fritar

Para empanar

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca

Recheio

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate sem sementes picado
- 600g de carne moída
- 1 cubo de caldo de carne
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde em rodelas
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, aqueça o óleo, em fogo médio, e refogue a cebola e o alho por 3 minutos. Adicione o tomate, a carne moída, o caldo de carne e refogue por 5 minutos, mexen-



do. Junte a azeitona, tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e misture. Desligue, deixe esfriar e misture a mussarela. No liquidificador, bata o leite, a farinha, a margarina, o ovo e o sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira média, antiaderente untada, em fogo médio, e coloque uma concha média da massa. Gire para cobrir todo o fundo. Deixe fritar por 2 minutos ou até firmar, vire e deixe dourar do outro lado. Retire

e reserve. Repita o processo com o restante da massa. Recheie as massas com a carne moída refogada. Enrole como rocamboles, virando as pontas para dentro para não vazar e prenda com palitos de dentes. Empane as panquecas na farinha de trigo, nos ovos batidos e depois na farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente, em imersão, até dourarem. Escorra em papel absorvente e sirva.

Panqueca rosé

Tempo: 1h10 • Rendimento: 8 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga amolecida
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 2 xícaras (chá) de palmito picado
- 1 xícara (chá) de presunto picado
- 2 copos de requeijão cremoso (400g)
- 1/4 de xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

Molho

- 1 lata de molho de tomate
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal a gosto
- 1 pitada de açúcar



Preparo:

Bata no liquidificador o leite, o ovo, o sal, a farinha e a manteiga até ficar homogêneo. Em uma frigideira antiaderente média, coloque 1 concha pequena de massa, leve ao fogo médio e deixe firmar. Vire do outro lado e frite por 1 minuto. Reserve. Proceda desta forma

até a massa acabar. Bata os ingredientes do recheio no liquidificador e recheie as massas, enrolando com rocamboles. Disponha em um refratário médio, bata os ingredientes o molho no liquidificador, cubra as panquecas, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos. Sirva.

Panqueca de peixe

Tempo: 1h30 • Rendimento: 10 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 1 colher (café) de sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- Margarina para untar
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 100g de queijo parmesão ralado

Recheio

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre picadas
- 3 xícaras (chá) de peixe cozido e desfiado
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador a farinha, o amido, o



leite, o fermento, o sal, o óleo e o ovo até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente untada, em fogo médio, e frite a massa, de concha em concha, até dourar dos dois lados e acabar a massa. Reserve. Para o recheio, aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a cebola até murchar. Junte o espinafre e refogue por 5 minutos.

Adicione o peixe, o tomate e refogue por 5 minutos. Acrescente o requeijão, a cebolinha, tempere com sal, pimenta e deixe esfriar. Divida o recheio sobre as massas e enrole como rocamboles. Coloque em um refratário, cubra com o molho de tomate e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos. Retire e polvilhe com o parmesão para servir.

Foto: Stela Harada/Colaboradora - Produção: Stela Harada/Maria Oliveira Cabral - Objeto: Arquivo de Produção

Panqueca x-tudo

Tempo: 1h30 • Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1/3 de xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Batata palha para polvilhar
- Alface picada para decorar

Recheio

- 4 hambúrgueres
- 1 xícara (chá) de presunto triturado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos fritos
- 1 xícara (chá) de requeijão culinário
- 2 tomates sem sementes picados
- 1/2 xícara (chá) de maionese

Preparo:

Bata no liquidificador o leite, o ovo, o óleo, a farinha e sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente média, em fogo médio, e coloque uma concha pequena de massa. Gire para cobrir todo fundo e deixe por 2 minutos de cada lado. Repita o procedimento com toda a massa e reserve. Em uma frigideira antiaderente sem óleo, em fogo médio, frite



os hambúrgueres. Em um prato de servir, coloque uma massa, os hambúrgueres, massa, o presunto, massa, mussarela, massa, o bacon

misturado ao requeijão, massa, tomate e massa. Faça uma camada de maionese, polvilhe com batata palha, decore com alface e sirva.

Foto: Gisela Treuen/Colaboradora - Produção: Angela Cardoso/Fernando Santos - Objeto: Arquivo de Produção

Torta de panqueca fria

Tempo: 1h30 (+2h30 de geladeira)
Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 4 colheres (sopa) de margarina derretida
- Margarina para untar
- Alface para decorar

Recheio

- 200g de presunto de peru defumado em cubos
- 1 lata de milho verde em conserva escorrido
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 xícara (chá) de salsão em cubos
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto
- 2 xícaras (chá) de alface fatiada

Preparo:

Bata a farinha, o leite, os ovos, o sal e a margarina no liquidificador até homogeneizar. Leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, em uma vasilha, misture o presunto, o milho, a cenoura, o salsão, a maionese, o creme de leite, tempere com sal, pimenta, salsinha e



mantenha na geladeira. Unte uma frigideira média antiaderente com margarina, leve ao fogo médio e despeje 1/2 concha da massa. Gire a frigideira para espalhar toda a massa, deixe firmar e vire do outro lado para dourar.

Repita o procedimento até terminar toda a massa. Em um prato, intercale camadas de massa, de recheio e de alface fatiada, terminando em massa. Decore com alface e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

Torta-panqueca de carne moída

Tempo: 1h30 • Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo para untar
- 3 xícaras (chá) de molho de tomate
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela ralado
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 600g de carne moída
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 envelope de caldo de carne em pó
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto



Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha e o sal. Em uma frigideira antiaderente média untada com óleo, em fogo médio, espalhe 1/2 xícara (café) da massa, gire para espalhar e deixe dourar dos dois lados. Repita o procedimento até terminar a massa. Reserve. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue e cebola e o alho por 3 minutos. Junte e refogue a carne até secar a

água que se forma. Adicione o tomate, o caldo em pó e refogue por 3 minutos. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Em um refratário médio untado, espalhe um pouco de molho no fundo e faça camadas de massa de panqueca, de carne moída refogada, de molho e de mussarela, até terminarem os ingredientes, terminando em molho. Polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos. Sirva em seguida.

Panquecas doces



Receita de capa

Foto: Sora Henzê Colaboradora | Estilo: Sora Henzê/Maria Luiza Marinho | Objeto: Aveme de produção

Panqueca americana

Tempo: 40min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 1 colher (café) de açúcar
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- Morangos para decorar

Geleia de morango

- 300g de morangos picados
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água
- Suco de 1/2 limão

Recheio

- 1/2 de xícara (chá) de creme de avelã
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite

Preparo:

Para a geleia, em uma panela,

leve ao fogo médio todos os ingredientes até levantar fervura. Deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 minutos ou até engrossar e formar uma geleia espessa. Deixe esfriar. Para o recheio, misture o creme de avelã e o creme de leite. Reserve. Em uma tigela, misture a farinha, o fermento, o açúcar, o leite, o ovo e a manteiga até formar uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira

antiaderente pequena, em fogo médio, e coloque uma concha pequena da massa, espalhando com uma colher e girando. Repita o procedimento com a massa restante. Em um prato, coloque uma massa, cubra com um pouco do creme de avelã e um pouco da geleia. Repita as camadas, terminando em creme de avelã e geleia. Decore com morangos e sirva.

Panqueca com creme de paçoca

Tempo: 1h (+1h de geladeira)
Rendimento: 16 unidades

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Paçoca tipo rolha esfarelada para polvilhar

Recheio

- 3 xícaras (chá) de doce de leite cremoso
- 1 e 1/2 xícara (chá) de paçoca tipo rolha esfarelada
- 1 lata de creme de leite

Cobertura

- 1 xícara (chá) de doce de leite cremoso
- 1 caixa de creme de leite (200g)

Preparo:

Misture os ingredientes do recheio e leve à geladeira por 1 hora. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o chocolate em pó, o açúcar e a farinha até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, em



fogo médio, coloque 1 concha pequena de massa e gire para cobrir todo o fundo. Deixe dourar levemente. Vire a massa, com a ajuda de uma espátula, e doure do outro lado. Proceda da mesma forma com toda a

massa. Deixe esfriar. Divida o recheio entre as massas e enrole como rocamboles. Arrume em uma travessa, regue com os ingredientes da cobertura misturados, polvilhe com paçoca esfarelada e sirva.

Panqueca de abacaxi e coco

Tempo: 45min (+30min de geladeira)
Rendimento: 6 unidades

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 ovo
- 1/2 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- Margarina para untar
- 6 bolas de sorvete de abacaxi ou coco para acompanhar

Recheio

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 e 1/2 xícara (chá) de abacaxi fresco picado
- 2/4 de xícara (chá) de coco ralado
- 1/4 de xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de rum

Preparo:

Bata no liquidificador a água, o leite, o açúcar, a manteiga, o ovo, a farinha, o sal e a



baunilha. Transfira para uma tigela e leve à geladeira por 30 minutos. Para o recheio, derreta a manteiga, junte o abacaxi, o coco, o açúcar e cozinhe por 15 minutos. Adicione o rum e deixe ferver. Reserve. Frite porções de

massa em uma frigideira untada até dourar dos dois lados. Espalhe o doce de abacaxi sobre as panquecas e dobre no meio 2 vezes, formando triângulos. Sirva acompanhada de sorvete.

Panqueca de chocolate

Tempo: 1h (+30min de geladeira)
Rendimento: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 e 1/3 de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 colher (chá) de sal
- Margarina para untar
- 2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro

Recheio

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor
- 1/3 de xícara (chá) de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de morangos frescos picados

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, hidrate a gelatina no leite por 5 minutos. Leve ao fogo baixo para dissolver, sem deixar ferver. Bata no liquidificador com o leite condensado, o creme de leite e a essência até homogeneizar.



Leve à geladeira por 30 minutos. Bata no liquidificador o ovo, o leite, o chocolate em pó, a farinha, o açúcar, a manteiga e o sal até homogeneizar. Leve à geladeira por 30 minutos. Unte uma frigideira antiaderente média com margarina e aqueça em fogo

médio. Despeje 1/2 concha da massa e gire para forrar todo o fundo. Deixe firmar e vire para dourar do outro lado. Divida o creme já firme entre as massas e distribua os morangos picados. Enrole e sirva polvilhada com o açúcar de confeiteiro.

Foto: Stela Harada/Carboidratos - Produção: Stela Harada/Maria Olinda Cabral - Objeto: Assessoria de produção

Panqueca de doce de leite com queijo branco

Tempo: 50min (+15min de descanso)
Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 1 e 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sobremesa) de sal
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- Manteiga para pincelar

Recheio

- 2 xícaras (chá) de doce de leite cremoso
- 300g de queijo branco picado em cubos

Preparo:

Bata no liquidificador a farinha, o fermento, o óleo, o sal, o leite e os ovos. Deixe descansar por 15 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio, e pincelar com um pouco de manteiga. Coloque uma quantidade de massa que cubra toda a frigideira, mas que



fique uma camada fina e deixe dourar dos dois lados. Passe o doce de leite na massa,

coloque o queijo e leve ao micro-ondas por 30 segundos, em potência máxima. Sirva quente.

Foto: Stela Harada/Carboidratos - Produção: Stela Harada/Maria Olinda Cabral - Objeto: Assessoria de produção

Fichas para coleccionar

Crepes da Palmirinha



Crepe de banana

Tempo: 30 min • Rendimento: 5 unidades

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó químico
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Manteiga para untar

Recheio

- 4 bananas em rodelas
- 1 xícara (chá) de doce de leite cremoso

Preparo:

Bata no liquidificador o leite, os ovos, a farinha de trigo, o amido, o fermento, o açúcar e o sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente com a manteiga, em fogo médio, coloque uma concha da massa e frite até dourar dos dois lados, virando com a ajuda de uma espátula. Repita o procedimento até terminar a massa. Reserve. Para o recheio, em uma tigela, misture as rodelas de banana e o doce de leite. Divida o recheio entre as massas e dobre ao meio. Sirva em seguida.

Dica: Amiguinha, o amido de milho serve para deixar a massa dos seu crepe bem mais fofinha.

Crepe de cachorro quente

Tempo: 1h • Rendimento: 8 unidades

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Margarina para untar
- Requeijão cremoso, ketchup, mostarda e batata palha para decorar

Recheio

- 8 salsichas aferventadas
- 1 xícara (chá) de molho de tomate

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça as salsichas com o molho e reserve. No liquidificador, bata o ovo, o leite, o óleo, a farinha e sal até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente média untada, em fogo médio, e coloque uma concha média de massa. Gire para cobrir todo o fundo e deixe fritar por 3 minutos de cada lado, virando com a ajuda de uma espátula. Repita o procedimento até acabar toda a massa. Coloque 1 salsicha em cada massa e enrole como rocambole. Regue com requeijão, decore com ketchup e mostarda. Polvilhe com batata palha e sirva.

Dica: Aferventar a salsicha antes de usar nas receitas ajuda a diminuir o corante. É só colocar em uma panela com água fervente e deixar no fogo por 6 minutos e escorrer.

Crepe de espinafre

Tempo: 1h • Rendimento: 6 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido e picado
- 1 colher (café) de sal
- 3 ovos
- Cebolinha picada para polvilhar

Recheio

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de shitake fresco fatiado
- 2 xícaras (chá) de champignon fatiado
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada

- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo brie picado

Preparo:

Para a massa, bata no liquidificador a farinha, o leite, a margarina, o espinafre, o sal e os ovos. Aqueça uma frigideira média antiaderente, em fogo médio, e coloque uma concha média de massa. Gire para cobrir todo o fundo. Deixe fritar por 2 minutos e vire, com a ajuda de uma espátula, para fritar do outro lado. Deixe dourar e retire. Repita o procedimento até acabar toda a massa. Reserve. Para o recheio, aqueça uma frigideira com a manteiga e refogue o shitake e o champignon por 3 minutos. Adicione a cebolinha, tempere com sal e desligue o fogo. Junte o queijo brie e misture. Divida o recheio entre as massas e dobre ao meio. Arrume em uma travessa, polvilhe com cebolinha e sirva em seguida.

Crepe de morango

Tempo: 1h • Rendimento: 6 unidades

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- Manteiga derretida para pincelar
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Recheio

- 400g de morango
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o creme de leite com o soro e o

açúcar. Desligue, acrescente a farinha de trigo, o sal e bata até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente pincelada com manteiga, em fogo médio, coloque uma concha da massa e gire para espalhar. Frite dos dois lados, virando com uma espátula, até dourar. Repita o procedimento até terminar a massa. Para o recheio, em uma panela, coloque os morangos, açúcar e deixe ferver, em fogo médio, até derreter levemente. Recheie as massas com o morango, dobre ao meio, polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva.

Dica: Amiguinha, você pode substituir os morangos por outra fruta, como pêssego, amora, tangerina, abacaxi, etc.

Crepe romeu e julieta

Tempo: 1h • Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 e 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico
- 2 colheres (sopa) de margarina derretida

Recheio

- 200g de ricota
- 1/2 xícara de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara (chá) de geleia de goiaba

Preparo:

Para a massa, bata no liquidificador os ovos, a farinha de trigo, o leite, o fermento e a margarina até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, em fogo médio, coloque uma concha da massa e espalhe para ficar bem fina. Frite de um lado e vire com uma espátula para fritar do outro lado. Reserve. Repita o procedimento até acabar a massa. Para o recheio, bata no liquidificador a ricota, metade do creme de leite, o açúcar e a baunilha. Adicione o restante do creme de leite e misture até ficar cremoso. Coloque o recheio sobre a massa e dobre ao meio duas vezes, formando um leque. Cubra com a geleia de goiabada e sirva.

Dica: Se desejar, ao recheiar os crepes, adicione colheradas de geleia de goiabada

Crepe com atum

Tempo: 1h • Rendimento: 6 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (café) de sal
- Azeite para untar

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- 1 lata de atum sólido em conserva escorrido

- 1 colher (sopa) de folhas de manjeriço picadas

Preparo:

Bata no liquidificador o leite, o azeite, o ovo, a farinha de trigo, a aveia em flocos e o sal até ficar homogêneo. Deixe descansar por 5 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite, em fogo médio, coloque uma concha da massa, gire para espalhar e deixe fritar dos dois lados, virando com a ajuda de uma espátula. Repita o procedimento até acabar a massa. Reserve. Para o recheio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o tomate. Acrescente o atum, o manjeriço e misture. Retire do fogo, coloque uma porção do recheio sobre cada disco de massa e dobre ao meio duas vezes. Decore a gosto e sirva.

Fichas para coleccionar

Crepes da Palmirinha





Cozinhe e lucre

Gostosuras da Vovó para vender

"Essa delícia é fácil de fazer, supersaudável e vende superbem para quem se preocupa com a alimentação!"



CALCULE O PREÇO!

Custo total da receita **R\$15,00**

Valor sugerido para a venda: **R\$ 10,00**
(cada bandeja com 4 panquecas)

✓ O custo da receita inclui apenas os gastos com os ingredientes. As embalagens e gastos com água, energia elétrica, gás de cozinha e sua mão de obra não estão incluídos. Porém, se você seguir a sugestão de preço, terá uma ótima margem de lucro, pois a receita rende 2 bandejas com 4 panquecas cada. No entanto, calcule a margem que preferir para contemplar melhor os seus gastos e o potencial do seu produto.

Panqueca de cenoura com frango

Tempo: 1h 10 • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cenoura pequena picada
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- Margarina light para untar

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola em cubos
- 2 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de ervilha em conserva escorrida
- 1/2 xícara (chá) de milho verde em conserva escorrido
- 1 tomate em cubos
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto

Molho

- 2 colheres (sopa) de margarina light

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a manteiga, a cenoura, o leite, a farinha e o sal até ficar homogêneo. Reserve na geladeira. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola por 2 minutos. Adicione o frango, a ervilha, o milho, o tomate e cozinhe por 3 minutos. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Para o molho, uma panela, em fogo médio, derreta a margarina. Polvilhe com a farinha, fritando até dissolver. Despeje o leite, aos poucos, mexendo até engrossar. Tempere com sal, noz-moscada e desligue o fogo. Unte uma frigideira média antiaderente com margarina e aqueça em fogo médio. Despeje aproximadamente 1 concha da massa e gire para espalhar por igual. Deixe firmar e vire com uma espátula. Doure ambos os lados. Coloque o recheio em uma das extremidades e enrole como rocambole. Coloque lado a lado, em uma embalagem descartável e regue com o molho. Feche e refrigere ou congele para vender.

TURBINE SUAS VENDAS!

- Comece sua produção, oferecendo aos vizinhos, amigos e familiares. Eles irão começar a comprar as suas panquecas e, se elas forem boas, em pouco tempo eles mesmos farão a divulgação boca a boca e seus pedidos aumentarão.
- Ofereça suas panquecas para estabelecimentos que possam revender ao consumidor final. Vale desde lanchonetes, a bistrôs ou pequenos restaurantes
- Se quiser investir mais, monte uma panquecaria, tipo de estabelecimento especializado na venda de panquecas, como um restaurante e que tem boa aceitação.
- Você não pode esquecer de divulgar o seu negócio. Hoje em dia, graças à tecnologia, uma ótima ferramenta de divulgação são as redes sociais. Faça fotos bem bonitas do seu produto e compartilhe em grupos de vendas ou crie sua própria página comercial.

O segredo das omeletes!

Muitos pensam que é só bater os ovos e cozinhar, mas para uma boa omelete alguns truques garantem um toque especial

Omeletes podem ser uma refeição bastante nutritiva, prática e até completa. No entanto, fazer uma omelete saborosa e com um visual atrativo pode se tornar difícil para algumas pessoas. Conheça truques da Vovó Palmirinha para deixar suas omeletes sempre lindas e gostosas:

1. Procure usar de 2 a 3 ovos por porção, para garantir uma quantidade suficiente para a pessoa saborear e ficar satisfeita.
2. Coloque a clara e a gema em um recipiente e, com um garfo, bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Em seguida, tempere a mistura com uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Depois dê mais uma mexidinha.
4. Frigideiras de ferro fundido ou antiaderentes são o material mais indicado para fazer omeletes. Pois elas não deixam queimar nem grudar.
5. Deixe sempre a gordura (margarina, manteiga ou óleo) aquecer antes de colocar a mistura de ovo. A gordura aquecida age como uma fina película onde a omelete flutua.
6. Após colocar a mistura de ovos para fritar, fique de olho. À medida que as bordas forem se solidificando, com uma espátula puxe as bordinhas para o centro. Repita esse processo

até ficar consistente por inteiro. Isso garante uma omelete fofinha.

7. Quando estiver quase cozida, adicione o recheio de sua preferência. Na sequência, com a ajuda de uma espátula, feche a omelete e deixe só mais alguns segundinhos para dar aquela derretida maravilhosa no recheio.

8. A fritura é muito importante para definir a textura da omelete. Para uma omelete bem cremosa, assim que despejar os ovos batidos, em fogo baixo, mexa constantemente



Outras dicas:

- Adicione 1 colher (sopa) de leite para obter uma omelete mais macia
- Bata os ovos com o leite por 1 minuto, para deixar a omelete mais suave
- Cozinhe os ingredientes do recheio separadamente

com a espátula e também com a frigideira. Isso fará com que ovos sejam cozidos de maneira uniforme e cremosa, mas sem dourar.



Omeletes



Foto: Stella Harada/Catamarã - Produção: Stella Harada/Wara Lucia Biondini - Objeto: Arquivo de produção

Omelete de calabresa

Tempo: 25min • Rendimento: 3 porções

Ingredientes:

- 8 ovos
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- Manteiga para untar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 gomo de linguiça calabresa em rodelas
- 1 tomate sem semente picado
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

Preparo:

Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e a linguiça até dourarem. Adicione o tomate, sal e cheiro-verde e refogue por 2 minutos. Desligue e reserve. Em uma tigela, bata os ovos, a farinha, o sal e o fermento

com um batedor de arame até ficar aerado. Despeje metade dessa mistura em uma frigideira antiaderente untada e espalhe o recheio por cima. Cubra com o restante da mistura de ovos, tampe e leve ao fogo baixo até firmar. Vire a omelete para dourar do outro lado, retire e sirva.

Muffin de omelete

Tempo: 20min • Rendimento: 5 unidades

Ingredientes:

- 8 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 cenoura pequena ralada
- 150g de queijo mussarela em cubos
- 100g de peito de peru em cubos
- 1/2 xícara (chá) de pimenta-biquinho
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- Margarina e farinha de trigo para untar

Preparo:

Em uma tigela, com um batedor de arame ou garfo, bata os ovos com a manteiga e o amido. Junte a cenoura, a mussarela, o peito de peru, a pimenta-biquinho e tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Distribua entre forminhas para cupcake untadas e enfarinhadas, coloque em uma fôrma uma ao lado da outra, e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 10 minutos, ou até dourar. Retire e sirva.



Foto: Stela Hentze/Colaboradora Produção: Stela Hentze/Maria Lúcia Brandão Objeto: Arquivo de produção

Omelete de frango com ervilha

Tempo: 35min • Rendimento: 3 porções

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- Manteiga para untar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 lata de ervilha em conserva escorrida
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto

Preparo:

Para o recheio, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola até murchar. Adicione o frango, a ervilha, a cenoura e refogue por 3 minutos. Acrescente o cheiro-verde, tempere com sal, misture e desligue o fogo. Reserve. Em uma vasilha, com um garfo ou batedor de arame, bata os ovos, a farinha e o sal até ficar aerado. Aqueça uma frigideira antiaderente média com manteiga, coloque uma concha da mistura de ovos e frite até dourar dos dois lados, virando com uma



espátula. Repita o procedimento até acabar a mistura. Divida o recheio entre os discos de

omelete e dobre ao meio duas vezes. Sirva em seguida, decorada como desejar.

Foto: Giselle Tavares/Colaboradora Produção: Giselle Tavares/Ângela Cardoso/Fernando Santos Objeto: Arquivo de produção

Omelete de brócolis com peito de peru

Tempo: 25min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de tomates-cerejas cortados ao meio
- 2 xícaras (chá) de brócolis cozido al dente
- 2 xícaras (chá) de peito de peru picado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1/2 caixa de creme de leite (100g)
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture a cebola, o alho, o tomate-cereja, o brócolis, o peito de peru, a mussarela, o cheiro-verde, o creme de leite, os ovos, a farinha, sal e pimenta. Despeje em uma frigideira antiaderente grande untada e leve ao fogo baixo até firmar. Vire sobre um prato e vire novamente sobre a frigideira para dourar do outro lado. Desligue e sirva em seguida.



Omelete enroladinha

Tempo: 45min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 8 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- Manteiga para untar
- 4 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

Recheio

- 200g de queijo mussarela picado
- 200g de peito de peru picado
- 1 xícara (chá) de tomate seco picado
- 1 xícara (chá) de rúcula picada
- Sal e orégano a gosto

Preparo:

Para o recheio, misture todos os ingredientes e reserve. Em uma tigela, bata os ovos até ficar aerado, adicione a farinha, o sal e bata novamente. Aqueça uma frigideira antiaderente untada, em fogo médio, e despeje uma concha da omelete. Frite até dourar dos dois lados. Repita o procedimento de concha em



concha. Divida o recheio entre os discos de omelete e enrole como rocamboles. Corte em rolinhos e coloque, um ao lado do outro, em um refratário untado. Se necessário, prenda

com palitos. Regue com a manteiga derretida e polvilhe com o parmesão. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 10 minutos para gratinar. Sirva.

Farofa de omelete

Tempo: 1h30 • Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de linguiça fresca sem a pele
- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca crua e grossa
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Omelete

- 4 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar

Preparo:

Para a omelete, em uma tigela, bata os ovos temperados com sal e pimenta. Leve uma frigideira antiaderente untada com azeite ao fogo baixo, coloque os ovos batidos e deixe fritar dos dois lados até dourar levemente, virando com uma espátula. Retire da frigideira, corte em tiras e reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a linguiça sem pele desmanchada, o bacon e deixe fritar, em fogo médio, mexendo



até dourar. Desligue o fogo, junte a farinha de mandioca e misture. Acrescente a omelete

picada reservada, a azeitona, o cheiro-verde, tempere com sal e pimenta. Misture e sirva.

Omelete de cenoura e frango

Tempo: 15min • Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1/4 de xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de pão de forma em cubos
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de peito de frango desfiado
- 1 cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 8 ovos
- 1/3 de xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada para polvilhar

Preparo:

Em uma frigideira grande, derreta a margarina, em fogo médio, e doure os cubos de pão. Acrescente a cenoura, o frango, a cebola e cozinhe por 3 minutos. Tempere com sal e pimenta. Bata os ovos ligeiramente com o leite, tempere com sal, pimenta e despeje sobre o refogado. Polvilhe com a mussarela, tampe, abaixe o fogo e deixe por 3 minutos ou até derreter o queijo. Polvilhe com a salsinha e sirva em seguida.



Omelete de espinafre

Tempo: 20min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de espinafre picado
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 ovos

Preparo:

Derreta metade da margarina em uma panela, em fogo médio, e refogue a cebola até murchar. Adicione o espinafre e refogue por 3 minutos. Junte o requeijão, sal, pimenta e reserve. Bata os ovos com sal e pimenta. Unte uma frigideira antiaderente média com o restante da margarina e leve ao fogo médio. Despeje a mistura de ovos. Quando ainda estiver meio mole espalhe o recheio de espinafre. Solte as laterais com uma espátula, dobre ao meio e vire sobre um prato. Sirva, se desejar, com requeijão.



Omelete de carne moída com champignon

Tempo: 45min • Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 10 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- Óleo para untar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 100g de champignon inteiro
- 1 tomate picado
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 1 pote de requeijão cremoso (200g)

Preparo:

Para o recheio, aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a carne e a cebola até dourar. Adicione o champignon, o tomate, tempere com sal, cheiro-verde e refogue por 3 minutos. Desligue e misture com o requeijão. Em uma tigela, bata os ovos, a farinha, o parmesão, o cheiro-verde e sal até ficar espumoso. Aqueça uma frigideira antiaderente untada, em fogo médio, coloque um pouco da



mistura de ovos e gire para espalhar sobre o fundo. Deixe firmar e vire com uma espátula, dourando dos dois lados. Repita até acabar

a massa. Divida o recheio entre as massas e dobre ao meio. Coloque em uma travessa e sirva, decorada como desejar.

Omelete de alho-poró e presunto

Tempo: 25min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- Manteiga para untar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 talos de alho-poró em rodelas
- 1/2 cenoura ralada
- 200g de presunto em cubos
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo:

Para o recheio, aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite o alho-poró por 2 minutos. Acrescente a cenoura, o presunto, o cheiro-verde, sal, pimenta e refogue por 3 minutos. Desligue e reserve. Bata bem os ovos até ficar aerado, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Aqueça uma frigideira antiaderente média untada, em fogo médio, e coloque metade dos ovos batidos. Frite por 3 minutos de cada lado. Espalhe metade do recheio e dobre ao meio. Repita o procedimento com o restante dos ovos e do recheio. Sirva, se desejar, com salada.



Foto: Stella Handa/Culaboredora - Produção: Stella Handa/Maria Luiza Blandino - Objeto: Arquivo de produção

Omelete de ricota

Tempo: 30min • Rendimento: 3 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) rasa de manteiga
- 2 ovos
- 2 gotas de suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio

- 40g de espinafre
- 20g de ricota
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Preparo:

Para o recheio, ferva as folhas de espinafre em água até ficarem ligeiramente moles. Escorra toda a água. Pique bem o espinafre e misture com a ricota. Tempere com sal e noz-moscada. Reserve. Bata os ovos com sal, pimenta e as gotas de suco de limão. Misture bem e tome cuidado para não espumar. Em uma frigideira, coloque a manteiga e espere derreter, em fogo médio. Adicione os ovos batidos e mexa sempre a frigideira para não grudar. Com o garfo, descole as bordas. Quando a omelete estiver dourada, coloque o recheio e dobre ao meio. Sirva, decorada como desejar.



Foto: Stella Handa/Culaboredora - Produção: Rissa Klosser/Aurea Soares - Objeto: Kiri Nix Carreira

Omelete de arroz

Tempo: 20 min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela picado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 tomate sem sementes picado
- 4 ovos
- Sal a gosto
- Margarina para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture o arroz, a mussarela, o cheiro-verde, o tomate, os ovos e sal. Despeje em uma frigideira antiaderente grande untada e leve ao fogo médio, sem mexer, até firmar. Vire sobre um prato e vire novamente na frigideira, para dourar do outro lado. Transfira para um prato e sirva.



Omelete de frango aos queijos

Tempo: 40 min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 8 ovos
- 1 colher (chá) de amido de milho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga para untar

Recheio

- 1 xícara (chá) de bacon em cubos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 tomate sem semente picado
- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de milho verde em conserva escorrido
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 1/2 xícara (chá) de queijo provolone em cubos
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela em cubos

Preparo:

Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Adicione a manteiga, a cebola e refogue por 3 minutos. Acrescente o tomate, o frango e o milho e refogue por 3 minutos. Desligue o fogo, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Deixe esfriar e misture os queijos. Em uma tigela, com um batedor de arame, bata os ovos com o amido, sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente média untada, em fogo médio, e despeje



metade da mistura de ovos. Deixe firmar e, com o auxílio de um prato, vire e doure do outro lado. Espalhe metade do recheio, dobre

ao meio, tampe e deixe derreter o queijo. Proceda da mesma forma com o restante dos ingredientes. Sirva.

Omelete de batata-doce com couve

Tempo: 25min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de batata-doce em cubos cozida
- 1/2 xícara (chá) de couve em fatias finas
- 1 tomate sem sementes picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

Preparo:

Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até ficar homogêneo. Acrescente a batata, a couve e o tomate. Tempere com sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente média, aqueça o azeite, em fogo médio, e despeje os ovos batidos. Deixe cozinhar por 5 minutos de cada lado, em fogo baixo, ou até que não esteja mais cru, virando com a ajuda de uma espátula. Sirva em seguida.



Foto: Rodrigo Moreira - J&B Fotografia/Colaborador. Produção: Livis Badam - J&B Fotografia. Objeto: Acervo de Produção

Omelete de frango com requeijão

Tempo: 25min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de manteiga

Recheio

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/4 de cebola picada em cubos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 tomate sem pele e sem semente picado em cubos
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de requeijão culinário
- Sal a gosto

Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos com um garfo, até ficar homogêneo e tempere com sal e a cebola. Em fogo médio, derreta a manteiga em uma frigideira, de preferência antiaderente. Despeje o conteúdo batido na frigideira e frite por 3 minutos de cada lado. Reserve. Em uma panela, em fogo baixo, derreta a manteiga e frite a cebola e o frango. Deixe dourar bem e junte o tomate



e a salsinha. Desligue o fogo e acrescente o requeijão. Acerte o sal. Coloque o recheio e

dobre a omelete ao meio. Sirva, se desejar, acompanhada de salada.

Foto: Rodrigo Moreira - J&B Fotografia/Colaborador. Produção: Livis Badam - J&B Fotografia. Objeto: Acervo de Produção

Omelete com bacon

Tempo: 20min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 100g de bacon em cubos
- 1 cebola picada

Preparo:

Em uma tigela, bata os ovos com o leite, sal, pimenta, a cebolinha e reserve. Em uma frigideira média antiaderente, em fogo médio, frite os cubos de bacon até ficarem dourados e macios. Acrescente a cebola e deixe murchar. Despeje os ovos batidos sobre o refogado de bacon e deixe cozinhar até firmar. Solte as laterais com uma espátula e vire sobre um prato. Volte a omelete para a frigideira para dourar do outro lado. Sirva em seguida.



Omelete de forno

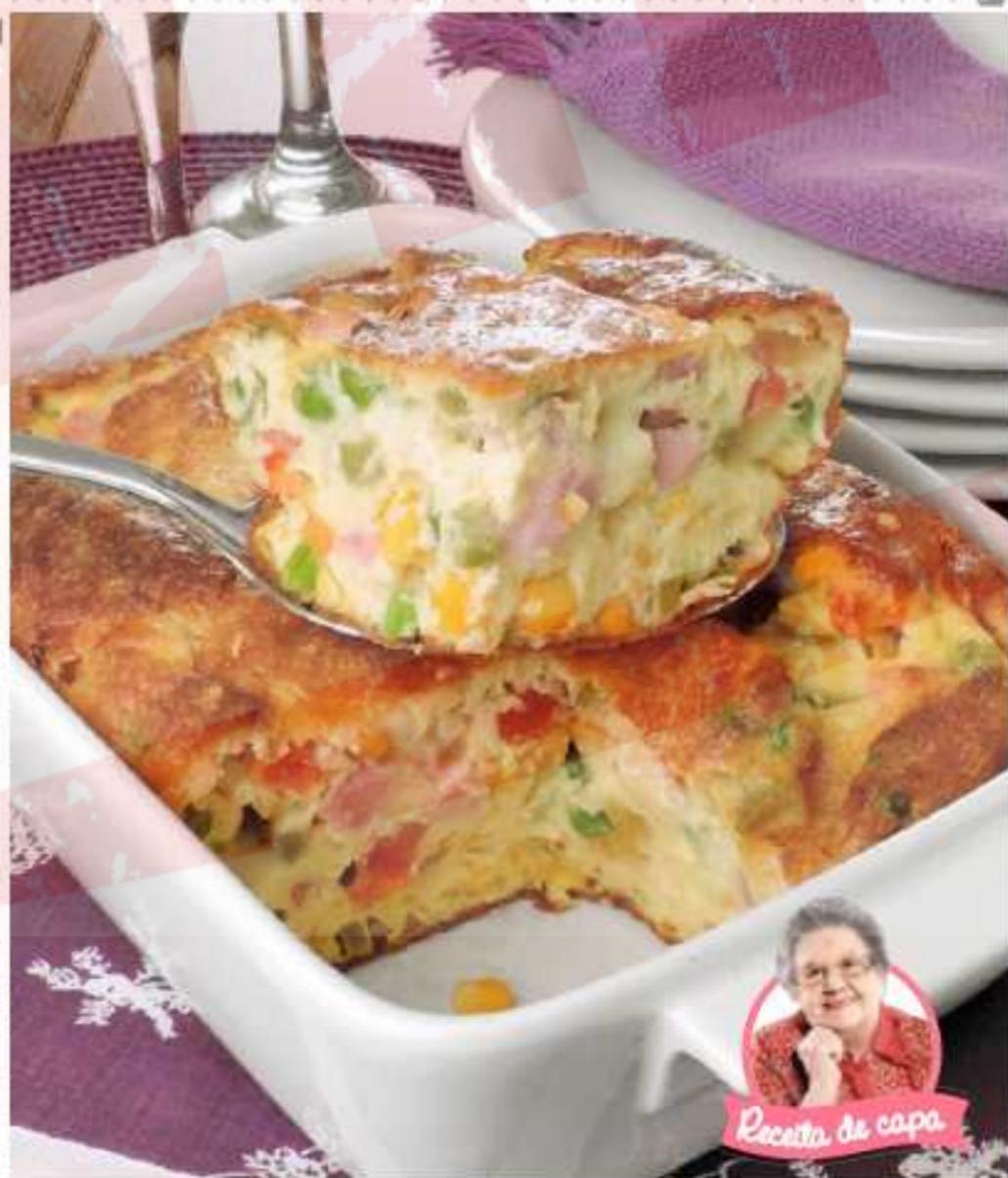
Tempo: 30min • Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 6 ovos (gemas e claras separadas)
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 tomate sem semente picado
- 1/2 lata de ervilha em conserva escorrida
- 1/2 lata de milho verde em conserva escorrido
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 xícara (chá) de presunto picado
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela picado
- Sal a gosto
- Óleo para untar
- 100g de queijo parmesão ralado

Preparo:

Em uma tigela, bata as gemas, a cebola, a farinha, o leite e o cheiro-verde por 2 minutos. Adicione o tomate, a ervilha, o milho, a azeitona, o presunto, a mussarela, tempere com sal e misture. Junte as claras batidas em neve, misturando levemente, despeje em um refratário médio untado e polvilhe com o parmesão. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Sirva.



Omelete de forno com escarola e bacon

Tempo: 40 min • Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 200g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de escarola cozida e picada
- 1 tomate sem semente picado
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 6 ovos batidos
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/2 colher (café) de fermento em pó químico
- Manteiga para untar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até começar a dourar. Junte a cebola, o alho e refogue por 2 minutos. Adicione a escarola, o tomate e refogue por mais 3 minutos. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Desligue o fogo e deixe esfriar. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até ficar aerado, misture com o refogado, o parmesão, o fermento e acerte o sal. Transfira para um refratário



médio untado, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente. Retire e sirva.

Miniomelete de atum com escarola

Tempo: 30 min • Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

- 5 ovos batidos
- 1/2 xícara (chá) de escarola picada
- 1 lata de atum sólido em conserva escorrido
- 1/2 xícara (chá) de tomates-cereja cortados ao meio
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de fermento em pó químico
- Manteiga para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture os ovos, a escarola picada, o atum e o tomate-cereja. Tempere com sal e pimenta. Misture o fermento e distribua em forminhas de empadas untadas. Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Deixe amornar, desenforme e sirva.



Salada com omelete

Tempo: 30min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 maço de alface americana lavada e fatiada
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- 1 xícara (chá) de palmito em conserva fatiado

Molho

- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 dente de alho amassado
- 8 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de açúcar

Preparo:

Em uma tigela, bata os ovos com um garfo e tempere com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira grande, em fogo médio, com a manteiga e despeje a mistura de ovos. Doure de ambos os lados e transfira para um prato. Enrole como rocambole e fatie. Disponha em uma travessa a alface, o tomate e o palmito. Cubra com os rolinhos de omelete. Despeje todos os ingredientes do molho em um vidro com tampa e agite até ficar homogêneo. Regue a salada e sirva.



Omelete de legumes

Tempo: 50min
Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 ovos batidos
- 1 tomate sem sementes picado
- 1 xícara (chá) de brócolis cozido e picado
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 xícara (chá) de batata-doce ralada
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro verde picado a gosto
- 1 pitada de fermento em pó químico
- Margarina para untar

Preparo:

Em uma tigela, misture os ovos, o tomate, o brócolis, a cenoura ralada, a batata-doce ralada, tempere com sal e pimenta. Adicione o fermento e misture. Transfira para um refratário pequeno untado. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.



Omelete de aveia

Tempo: • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 3 ovos (claras e gemas separadas)
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- 1/2 xícara (chá) de pimentão vermelho picado
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- Orégano a gosto
- 1/4 de xícara (chá) de peito de peru picado
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de sal

Preparo:

Bata as claras no liquidificador e depois acrescente as gemas, batendo. Coloque metade desta mistura em uma frigideira grande, em fogo médio. Acrescente a salsinha, a cebolinha, o pimentão, a cebola picada, o tomate-cereja, o peito de peru, a aveia em flocos finos e o sal. Coloque a outra metade dos ovos, polvilhe com o parmesão e orégano. Deixe fritar e sirva.



Foto: Sidney Tunes/Collaborator - Produção: Cássia Lemme

Omelete mediterrânea

Tempo: 30 min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de alho-poró picado
- 8 tomates-cerejas
- 1/4 de xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- 1/2 xícara (chá) de queijo fresco em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 ovos

Preparo:

Em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, aqueça 1 colher (sopa) do azeite e refogue o alho-poró até murchar. Acrescente o tomate, as azeitonas, o alecrim, o queijo, tempere com sal, pimenta e misture. Reserve em uma vasilha. Na mesma frigideira, aqueça o restante do azeite. Despeje os ovos ligeiramente batidos com sal e pimenta. Quando ainda estiver meio mole, espalhe o recheio e deixe mais 1 minuto. Solte as laterais com uma espátula e dobre ao meio. Transfira para um prato e sirva em seguida.



Foto: Stela Miranda/Collaborator - Produção: Rosa Karine Zúñiga Fátima dos Santos - Objetos: Benedict

Wrap de omelete

Tempo:30min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 folha de pão sírio folha ou 1 pão sírio comum fatiado ao meio
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado
- 1 tomate maduro sem sementes em cubos
- 1/2 xícara (chá) de alface picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde e coentro picado

Preparo:

Aqueça a margarina em uma frigideira pequena antiaderente, em fogo médio. Bata os ovos ligeiramente com sal e pimenta. Despeje metade dos ovos na frigideira e gire para espalhar. Deixe firmar, vire do outro lado para dourar e repita o processo com o restante do ovo. Corte o pão sírio ao meio e espalhe a maionese sobre as 2 porções. Coloque a omelete em cada um deles, em seguida o queijo, o tomate, a alface e o cheiro-verde. Polvilhe com um pouco de sal e enrole formando um charutinho. Sirva, se desejar, acompanhado de requeijão.



Omelete de presunto e queijo

Tempo:25min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 5 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Óregano fresco para decorar

Recheio

- 150g de queijo mussarela ralado grosso
- 150g de presunto em cubos
- 50g de requeijão cremoso

Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos com um garfo até ficar homogêneo. Tempere com sal, a cebola e a salsinha. Em fogo médio, derreta a manteiga em uma frigideira, de preferência antiaderente. Despeje o conteúdo batido na frigideira e frite por 3 minutos de um lado e mais 3 do outro. Misture todos ingredientes do recheio em um recipiente. Acrescente o recheio, dobre a omelete ao meio e deixe mais 2 minutos ou até derreter o recheio. Corte a omelete ao meio, decore com orégano fresco e sirva.



Omelete de forno com salsicha

Tempo: 30min • Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 7 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 200g de salsicha aferventada em rodelas
- 200g de tomate-cereja cortados ao meio
- 1/2 lata de ervilha em conserva escorrida
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela em cubos
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- Sal a gosto
- Margarina para untar
- Queijo parmesão a gosto para polvilhar

Preparo:

Em uma tigela, coloque os ovos, a farinha e bata com um batedor de arame ou garfo até ficar homogêneo e aerado. Adicione a salsicha, o tomate-cereja, a ervilha, a mussarela, o fermento, sal e misture. Despeje em um refratário médio untado, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar. Retire e sirva em seguida.



Foto: Stela Harada/Colaboradora. Produção: Stela Harada/Elm Rodrigues. Objeto: Aconchego de Produção

Omelete nordestina

Tempo: 25min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de abóbora cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de leite
- 4 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1/3 de xícara (chá) de queijo coalho em cubos
- 1/2 xícara (chá) de carne-de-sol desfiada
- Coentro para polvilhar

Preparo:

Bata a abóbora com o leite no liquidificador. Transfira para uma vasilha, junte os ovos e bata com um garfo, temperando com sal e pimenta a gosto. Unte um refratário redondo com a manteiga de garrafa e despeje a mistura de ovos e abóbora. Cubra com o queijo coalho e a carne-de-sol. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos. Tire do forno e solte as laterais com uma espátula. Vire sobre o prato e polvilhe com o coentro. Sirva em seguida.



Foto: Stela Harada/Colaboradora. Produção: Rosa Karlen/Zumara Fátima dos Santos. Objeto: Benedict, Arango

Omelete de calabresa e mussarela

Tempo:30min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1/2 gomo de linguiça calabresa picado
- Óleo para untar
- 4 ovos batidos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga com o azeite. Doure a cebola e a linguiça. Reserve. Em uma frigideira antiaderente média untada, em fogo médio, despeje os ovos temperados com sal e pimenta. Frite dos dois lados virando quando uma das partes cozinhar. Espalhe a linguiça refogada, a mussarela e dobre ao meio formando uma meia lua. Deixe no fogo por mais 3 minutos ou até derreter o queijo. Sirva, decorada como desejar.



Torre de omelete com presunto

Tempo:40min • Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Margarina para fritar
- 1/2 xícara de batata palha para decorar

Recheio

- 2 cenouras raladas
- 1/2 maço de alface
- 200g de queijo prato ralado
- 200g de presunto ralado
- 1 lata de ervilha em conserva escorrida
- 1 xícara (chá) de maionese

Preparo:

Em uma tigela, bata os ovos com a maionese, a cebolinha, sal e pimenta. Divida em 4 porções e frite em margarina até dourar. Em uma tigela, misture a cenoura, a alface, o queijo, o presunto e a ervilha. Coloque uma das omeletes sobre um prato, espalhe parte da maionese e distribua parte do recheio. Repita a operação até terminarem os ingredientes. Decore com a batata palha. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.



Omelete de forno com couve e bacon

Tempo:40min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos
- 1 cebola em rodela finas
- 1 xícara (chá) de couve em fatias finas
- 1 tomate sem semente picado
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 6 ovos batidos
- 1/2 colher (café) de fermento em pó químico
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- Manteiga para untar

Preparo:

Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até começar a dourar. Junte a cebola e refogue até ficar macia. Transfira para uma tigela, misture a couve, o tomate, o queijo e deixe esfriar. Bata os ovos com um garfo e junte à mistura anterior. Acrescente o fermento, tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Transfira para um refratário médio untado. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.



Foto: Sheila Miranda/Culidoredina • Produção: Sheila Miranda/Rosa Pissier • Objeto: Acervo de produção

Omelete de queijo e batata-doce

Tempo:30min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de pão caseiro amanhecido em cubos
- 1 batata-doce descascada em cubos cozida al dente
- 1 cebola em fatias finas
- Margarina para untar
- 6 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 150g de queijo fresco em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada

Preparo:

Em uma frigideira grande, em fogo médio, derreta a margarina e doure os cubos de pão, a batata e a cebola. Unte um refratário redondo com bastante margarina e despeje o refogado. Bata ligeiramente os ovos com sal, pimenta e despeje no refratário. Espalhe o queijo fresco e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por



12 minutos ou até firmar e dourar levemente. Solte as laterais com uma espátula e vire so-

bre o prato. Polvilhe com a salsinha, corte em triângulos e sirva em seguida.

Foto: Sheila Miranda/Culidoredina • Produção: Rosa Kissler/Culinas Fátima dos Santos • Objeto: Benedet, Arango

Omelete de gorgonzola

Tempo: 15 min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de creme de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 50g de queijo gorgonzola esmigalhado

Preparo:

Em uma tigela, bata os ovos com o creme de leite, sal e pimenta a gosto. Derreta a manteiga em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, e despeje os ovos batidos. Quando os ovos estiverem ainda ligeiramente moles, espalhe o gorgonzola e deixe por mais 1 minuto. Dobre no meio e coloque sobre um prato. Sirva, se desejar, com requieijo cremoso.



Torre de omelete com frango

Tempo: 50 min • Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manteiga para untar
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 4 folhas de alface
- Batata palha para decorar

Recheio

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- 1 cenoura ralada
- Sal a gosto

Preparo:

Para o recheio, misture todos os ingredientes e reserve. Em uma vasilha, coloque os ovos, o leite, sal, pimenta e bata com um garfo. Divida em 3 partes. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com manteiga, em fogo médio, e frite cada parte de omelete, uma por vez até dourar dos dois lados. Em uma travessa, faça uma camada com uma parte da omelete, metade do recheio de frango, da mussarela e da alface. Repita o procedimento com o restante dos ingredientes, terminando em omelete. Decore com batata palha e sirva em seguida.



Omelete temperada de frios

Tempo:30min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 5 ovos
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 1 xícara (chá) de presunto ralado
- 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado
- Sal, curry, orégano e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado
- 1 xícara (chá) de queijo prato ralado
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso

Preparo:

Em uma tigela, misture os ovos, a azeitona, o presunto, o cheiro-verde, tempere com sal, curry, orégano e pimenta. Aqueça uma panela com metade do azeite, despeje metade da mistura de ovos e frite até dourar dos dois lados. Espalhe metade da mistura de mussarela e do queijo prato com requeijão, dobre ao meio, cubra com uma tampa e deixe por 2 minutos ou até derreter o queijo. Repita o processo com o restante do azeite, da mistura de ovos e mussarela e queijo prato com requeijão. Sirva, decorada como desejar.



Foto: Stela Henda/Cadastros - Produção: Stela Henda/Maria Olinda Cabral - Diários: Arquivo de Produção

Omelete de salsicha

Tempo:25min • Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 5 ovos batidos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 5 salsichas em rodela ferventadas
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha picada a gosto

Preparo:

Em uma tigela, misture os ovos, o leite e o fermento. Em uma frigideira média antiaderente, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola por 3 minutos. Junte a salsicha e refogue por 2 minutos. Tempere com sal, pimenta e salsinha. Espalhe uniformemente na frigideira e junte a mistura de ovos. Mexa rapidamente. Deixe cozinhar por 3 minutos de cada lado. Vire com auxílio de um prato e frite do outro lado até firmar e dourar. Sirva em seguida.



Foto: Stela Henda/Cadastros - Produção: Stela Henda - Diários: Arquivo de Produção



Delícia em 3 versões

Mais sabor e variedade na sua cozinha!

"Aprenda com a Vovó Palmirinha três versões de suflê essa delícia que você faz com base de ovos. Todos vão amar!"



Suflê de banana com calda de chocolate

Tempo:40min • Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 3 bananas-nanicas maduras
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 ovos (claras e gemas separadas)
- 1/2 colher (chá) de sal
- Margarina e farinha de trigo para untar

Calda

- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 100g de chocolate meio amargo picado

Preparo:

Bata no liquidificador a banana, o leite, o açúcar e reserve. Em uma panela, em fogo médio, derreta a manteiga, polvilhe com a farinha e refogue por 3 minutos, mexendo. Adicione o leite batido com a banana, mexendo sempre, por 5 minutos ou até engrossar. Retire do fogo e adicione as gemas, uma a uma, mexendo a cada adição. Na batedeira ou com batedor manual, bata as claras em ponto de neve. Junte o sal, bata mais um pouco e misture delicadamente ao creme anterior. Despeje em forminhas individuais de cerâmica untadas e enfarinhadas e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos. Para a calda, em uma panela, dissolva o amido no leite. Adicione o chocolate em pó e leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Retire do fogo e misture com o chocolate picado até dissolver por completo. Sirva o suflê assim que sair do forno regado com a calda, se desejar, decore com rodela de banana.



Suflê de chuchu com camarão

Tempo:50min • Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 500g de camarão miúdo limpo
- 2 chuchus picados
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5 ovos (gemas e claras separadas)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (café) de fermento em pó químico
- Margarina para untar
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela light ralado

Preparo:

Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo alto, e frite a cebola e o camarão por 3 minutos. Adicione o chuchu e refogue por 3 minutos. Acrescente metade do leite, tempere com sal, pimenta e cozinhe por 5 minutos, em fogo médio. Em uma tigela, misture o leite restante, as gemas e o amido. Despeje na panela com o refogado e cozinhe até engrossar levemente. Desligue e deixe esfriar. Na batedeira, bata as claras em neve com uma pitada de sal e misture delicadamente com o refogado reservado e o fermento. Transfira para um refratário médio untado, polvilhe com a mussarela e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 30 minutos. Sirva em seguida.



Suflê de couve-flor com alho-poró

Tempo:45min • Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 talos de alho-poró picados
- 1 maço de couve-flor picada
- 3 xícaras (chá) de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5 ovos (gemas e claras separadas)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 200g de queijo parmesão ralado
- Margarina para untar

Preparo:

Aqueça uma panela com a manteiga, em fogo médio, e frite a cebola, o alho-poró e a couve-flor por 3 minutos. Adicione metade do leite, tempere com sal, pimenta e cozinhe por 3 minutos. Em uma tigela, misture o leite restante, as gemas e o amido. Despeje na panela com o refogado e cozinhe, mexendo até engrossar levemente. Desligue, misture metade do parmesão e deixe amornar. Na batedeira, bata as claras em neve com uma pitada de sal e misture delicadamente ao suflê. Transfira para um refratário médio untado, polvilhe com o parmesão restante e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos. Sirva em seguida.



Casa e cozinha

Cuide do seu cantinho com as dicas da Vovó

Cozinha brilhando!

Dicas da Vovó Palmirinha para deixar o cantinho mais gostoso da casa bem limpinho e cheiroso



A limpeza da sua cozinha é um cuidado importante que não pode ser deixado de lado. Alguns detalhes fazem toda a diferença na hora de deixar esse cantinho tão gostoso da casa, onde a gente passa boa parte do tempo, bem limpinho. Confira as dicas de limpeza da Vovó Palmirinha:

✓ Para perfumar a cozinha depois de usá-la, use um truque muito simples. Em um borrifador, coloque álcool e cravo-da-índia. Deixe descansar por alguns dias. Depois, é só borrifar na cozinha. Além de perfumar o ambiente, afasta as moscas.

✓ Tome o detergente mais eficiente dissolvendo nele algumas gotas de vinagre. Suas panelas ficarão brilhando e sem gordura.

✓ Quando a tábua de carne ficar com cheiro de alho, cebola, peixe etc, esfregue-a bem com um pedaço de limão enxaguando em seguida.

✓ Para retirar o cheiro forte de recipientes plásticos, deixe-os mergulhados em uma solução de bicarbonato de sódio diluído em um pouco de água por algum tempo.

✓ Para limpar utensílios de isopor, lave com água e bicarbonato. Não use sabão!

✓ As garrafas de café ficarão sem cheiro, se você colocar dentro delas, por mais ou menos 10 minutos, uma solução de água quente e sal. Depois é só enxaguar.

✓ Para retirar cheiro de alho e cebola das mãos, guarde sempre na geladeira um pouco de pó de café usado. É só esfregar nas mãos e lavar.

Colaboradores

Culinaristas
Adriana Rocha
Bruno Soro
Gustavo Gutierrez
Marlene Makul Boszczowski
Mirian Soro
Vanessa Figueiredo
Ângela Strutsel

Revisão técnica
Both Malachias
Thaís Ruz
Objetos
Arango: (11) 3081-7210
Benedict: (11) 3062-6551
Camiado Houseware:

(11) 3879-8377
Empório Carol Martin:
(11) 3081-6844
Fucsa Casa:
(11) 5533-5045
Kimi Na Cerâmica:
(11) 3726-4839
M. Draginootti:

(11) 3846-6782
Pepper:
(11) 3167-2287
Roupa de Mesa:
(11) 3811-9715
Stella Fomaz Cerâmica:
(11) 3845-2411
Suxsar: (11) 3842-3200

Tabela de medidas

Xícaras (chá)	Milímetros	Colheres (sopa)
Cheia	240ml	12 colheres
3/4	180ml	9 colheres
1/2	120ml	6 colheres
1/4	60ml	3 colheres



Editora-Chefe Tati Castilho. Editora Vivian Garcia. Redação Sheila Jaquaris. Design Zo Fernandes (Editora-chefe) e Rosan Oliveira. Tratamento de imagem Edson Jakowia (Editor especial). Nutricionista responsável: Ângela Cardoso (CRN 7895). Técnico em qualidade de receitas: Fernando Santos. Grupo Editorial Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Boas (Assistente editoria), Otávio Mattiazzi Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lisandra Mahais (Circulação). Impressão GRAFLAR Gráfica. Distribuição Total Express Publicações.

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chigatto **DIRETOR COMERCIAL** Sílvio Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Parelto
EDITORIAL Gerente Mara De Santi **PUBLICIDADE** Gerente Samantha Pestana E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Josoni Pereira **ENDEREÇOS BAURÓ** Rua Gustavo Madel, 79-26, CEP 17012-110, Bauró, SP. Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauró, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenente, 31, Conj. 21 e 22, Bisco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** (11) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h. E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauró, SP. **LOJA** www.loja.editora astral.com.br E-mail loja@editora astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900



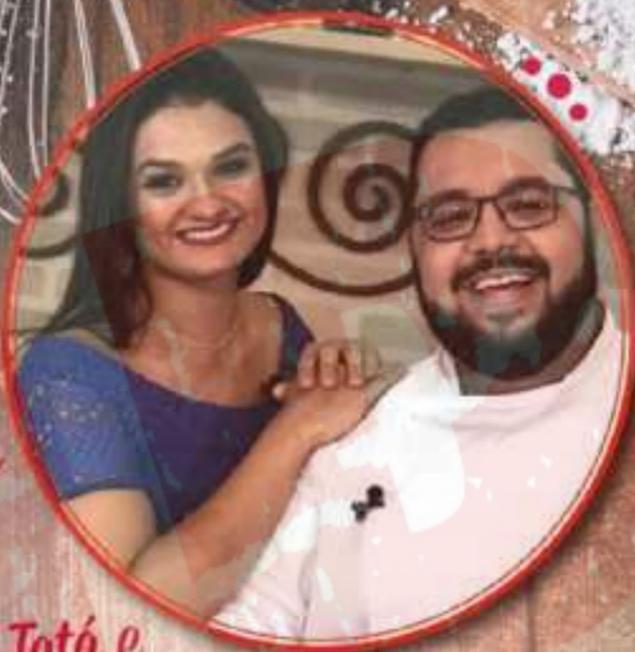
©2018 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.



2mb
AGENCIAMENTO ARTÍSTICO
www.2mb.com.br
Rua Jansen, 142 - conj. 01 - Bauró - SP - CEP 17001-970

ISSN 2318-3004
Ano 8, nº 39 - 2018

Descubra como
ganhar até 2 mil reais
fazendo deliciosos
bolos caseiros



Tatá e
Chef Fernandinho

Guia da Cozinha, em parceria com Tatá Pereira, traz para você um curso incrível de como ganhar dinheiro com Bolos Caseiros. Comece a receber suas primeiras encomendas logo! Acesse: <http://bit.ly/AprendaBolosCaseiros>

Aprenda
receitas e
dicas de
vendas



BOLO DE LARANJA MOLHADINHO

- INGREDIENTES
- 1 LARANJA GRANDE COM CASCA E SEM SEMENTES
 - 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
 - 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
 - 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
 - 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ QUÍMICO
 - MANTEIGA E FARINHA DE TRIGO PARA COZINHA

Faça bolo
sem perder
tempo na
cozinha



Qualquer um
consegue fazer!

Acesse o site bit.ly/AprendaBolosCaseiros
e comece aprender.

Guia da
Cozinha


Bolos Caseiros
para Vender

DELÍCIAS DA VOVÓ!

Palmirinha ensina você a preparar panquecas e omeletes de um jeito fácil e muito gostoso!



Panqueca aos 4 queijos



Panqueca em camadas gratinada



Panqueca de chocolate



Omelete de forno com salsicha



Omelete de frango com requeijão



Omelete enroladinha