



xzfazf

## Brigadeirão IV

---

### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de margarina
- 3 ovos inteiros
- Chocolate granulado para enfeitar

### **Modo de fazer:**

Bater tudo no liquidificador ate dobrar de volume.

**Louise Marie de Oliveira Gregorio**

---

## Arroz maluco

---

### Ingredientes:

- 1 copo de arroz branco
- 1 lata de seleta de legumes
- 100 g de queijo mussarela inteiro
- 100 g de presunto
- 1 colher de tempero pronto

### Modo de fazer:

Primeiro coloca-se o copo de arroz com 2 copos de água e o tempero pronto por 9 minutos na potência alta no microondas, depois coloca-se todos os outros ingredientes e deixa por mais 3 minutos em potência alta.

**Louise Marie de Oliveira Gregório**

---

# Omelete

## Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 1/4 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Queijo ralado à gosto ou o recheio de sua preferência
- 1 colher (sopa) de azeite
- Cebola e Salsinha à gosto
- 1 colher (sobremesa) de sal

## Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no refratário com o garfo, para misturar bem.

Coloque no microondas por 10 minutos em potência alta ou até assar. Sirva em seguida.

**Rosana Yagelovic**

## Dica do autor:

**Por conta do fermento, o amido de milho omelete ficará bem fofinho e muito diferente. Cada forno possui uma potência diferente, por isso, verifique o tempo que poderá ser maior.**

**Rendimento: 4 porções**

# Pipoca Caseira

## Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de milho para pipoca
- 2 colheres (sobremesa) de óleo de canola (ou manteiga amolecida)
- 1 colher (chá) de temperos

## Sugestões de temperos:

- Pimenta caiena e queijo ralado
- Pimenta do reino e raspas de limão
- Curry em pó
- Molho inglês Shoyu
- Alho torrado
- Ervas secas
- Cravo, canela e açúcar
- Groselha

## Modo de preparo:

Misture o milho, o óleo e os temperos em uma tigela. Encha saquinhos de papel (ou um grande saco) com um fundo de pipoca, mas só um dedinho, ou o saco irá

explodir quando o milho estourar.

Feche o saco com fita adesiva ou barbante e leve ao microondas por cerca de quatro minutos na potência alta, ou até que os estouros cessem.

Retire do forno, acerte o sal e pronto.

Sirva em seguida.

**Rosana Yagelovic**

---

# Banana Flambada

## Ingredientes:

- 4 bananas (firmes)
- 3 colheres (sopa) de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- 1/4 colher (chá) de gengibre em pó ou ralado
- 100 g de açúcar
- 8 bolas de sorvete de creme
- 50 g de manteiga

## Modo de Preparo:

Coloque a manteiga em uma tigela.

cubra e leve ao forno de micro-ondas em potência alta entre 30 e 60 segundos

Junte o açúcar o gengibre e o creme

Leve ao micro em potência alta por 1 minuto

Mexa uma vez.

Corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento

Junte ao molho, mexendo para cobrir bem

Leve ao microondas por 1 minuto

Enquanto isso aqueça o conhaque sob chama fraca despeje o conhaque sobre a mistura e flambe ( derramar o conhaque quente e em seguida, acender)  
Sirva com sorvete de creme por cima.

**Vânia Lúcia Dias Cruz, GEX Campos dos  
Goytacazes, RJ**

---

## Brigadeiro II

### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó

### **Modo de preparo:**

Num recipiente refratário bem grande, pode ser um bowl de vidro ou de porcelana, coloque todos os ingredientes e misture com uma colher. É muito importante que o refratário seja grande e alto, pois a massa aumenta em volume até cinco vezes enquanto assa no micro-ondas. Além de derramar, se a tigela for pequena, você poderá se queimar ao retirá-la do forno. Leve o recipiente ao micro-ondas e deixe cozinhar por dois minutos em potência alta.

Retire, com cuidado para não se queimar, e misture vigorosamente.

A partir desse ponto, leve ao micro-ondas de um em um minutos, três vezes.

Mexa bem entre cada rodada. No total são cinco minutos, contanto os dois minutos iniciais.

Depois dos cinco minutos, leve ao micro-ondas por mais 30 segundos.

A massa ficará com uma aparência talhada, mas é só mexer vigorosamente com a colher que ela fica bem lisinha.

Caso ainda não esteja no ponto desejado, coloque mais uma vez no micro-ondas, por 30 segundos.

Mexa bem e deixe esfriar.

**Rejane Marza Luz Moreira de Souza**

---

# Macarrão Instantâneo

## Ingredientes:

- 2 copos de água
- Nissin Miojo
- Incrementos para adicionar

## Modo de preparo:

adicionar dois copos com água de 200ml em um prato, adicionar o mission miojo, o tempero e levá-lo ao micro-ondas por cinco minutos.

Deverá realizar uma pausa de 2 minutos, remexer, e acionar o time novamente. Nesse tempo de cinco minutos ele fica mais sequinho.

Após adicione a gosto do cliente, use a criatividade, milho, ervilha, azeite na picadinha, palmito picadinho.

## Leonardo Pedrosa Fernandes

### Dica do autor:

Requeijão cremoso e atum ralado carne moída feita em casa e frango desfiado são ótimas opções. Geralmente utilizo atum ralado natural, milho, azeite e requeijão.

Fica muito bom!!! Sou suspeito por que gosto muito.

# Pudim Natalino

## Ingredientes:

- 3 caixas ou latas de leite condensado
- 2 caixas ou latas(sem soro) de creme de leite
- 6 ovos
- 50gr de nozes picadas
- 50gr de amêndoas picadas
- 50grs de avelãs picadas

## Modo de fazer:

Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite ( se for em lata retirar o soro. coloque na geladeira e deixe uns 30 min., retirar, virar a lata, abrir e tirar o soro) e os ovos. Bater por 5 min.

Acrescentar as nozes, amêndoas e avelãs, picadas em pedacinhos bem pequenos. Misture tudo e coloque numa forma de pudim com 18 cm de profundidade untada com manteiga.

Levar ao micro-ondas, em banho-maria por aproximadamente 45 min.

Leve a geladeira e deixe esfriar. Depois de frio, virar em um travessa

## **Cobertura:**

## **Ingredientes:**

- 2 barras de 200g de chocolate meio amargo
- 1 caixa de creme de leite

## **Modo de fazer:**

No micro-ondas, aqueça o creme de leite, retire e coloque o chocolate picado, mexendo sempre até dissolvê-lo por completo.

Jogue por cima do pudim gelado, salpique um pouquinho de nozes, amêndoas e avelãs misturada e levemente trituradas e aguarde até esfriar. Depois leve a geladeira. Se quiser pode enfeitar a travessa com com cerejas em calda.

Agora é só servir.

**Rosemeri Azevedo Vasques**

---

# Bacalhoda da Kaka

---

## **Ingredientes:**

- 500 g de lombo de bacalhau dessalgado congelado
- Azeite de oliva extravirgem português
- Uma cebola grande cortada em fatias finas
- Um pimentão vermelho cortado em fatias, sem as sementes
- Um pimentão amarelo cortado em fatias, sem as sementes
- 15 batatas calabresas cruas, sem casca
- 100 gramas de azeitonas pretas
- Dois dentes de alho em fatias finas
- Dois copos de requeijão light ou tradicional de boa qualidade

## **Modo de preparo:**

Em uma forma de vidro espalhe um fio de azeite, coloque os lombos de bacalhau, já descongelados (secos e em temperatura ambiente). com a pele para baixo. - Acomode as batatas calabresas em volta e ao lado, do bacalhau.

Espalhe todos os ingredientes por cima com exceção do

requeijão e as azeitonas pretas.

Regue com azeite, aproximadamente 100ml.

Coloque no forno de microondas em potencia máxima por 15 minutos.

Retire a vasilha do forno e coloque as azeitonas - Regue com um ou dois copos de requeijão, a gosto - Retorne ao microondas por mais 5min.

Sua bacalhada está pronta!!!

**Katharina Vaz**

---

# Tomate Seco

## Ingredientes:

- 5 Tomates maduros partidos ao meio sem as sementes
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- 1 colher de chá de sal
- Vinagre.

## Modo de preparo:

Posicione os tomates em um prato com o corte para cima.

Dentro de cada tomate coloque uma colher de sopa de vinagre.

Misture em um recipiente o açúcar refinado e o sal e salpique toda a mistura sobre os tomates.

Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Escorra a água que escorrer dos tomates e volte ao micro-ondas por mais 3 minutos.

Repita a operação até que os tomates estejam moles (normalmente de 5 a 7 vezes).

Cuidado para não queimar a mão no prato ao escorrer a água dos tomates. Deixe esfriar.

Em um potinho de plástico, cubra o fundo com uma camada dos tomates secos, jogue sobre os tomates uma pitada de sal,

uma azeitona fatiada, orégano, uma folha de louro e duas fatias de alho fatiado fino.

Regue com azeite até cobri-los.

Repita com todas as camadas de tomate e finalize com queijo parmesão ralado.

**Viviane Silvério Barbosa APS de Pará de Minas – MG**

---

# Rocambole de Carne Moída Maravilhoso

---

## **Ingredientes:**

- 1/2 Kg de carne moída
- 1 pacote de sopa de cebola
- Presunto fatiado
- Queijo fatiado
- Tempero verde
- Sal à gosto

## **Modo de Preparo:**

Tempere a carne com a sopa de cebola, os temperos e o sal.

Coloque a carne temperada sobre uma folha de papel manteiga e abra a massa com um rolo na espessura de 1 cm.

Forre a carne com o presunto e o queijo, pode-se colocar milho verde e requeijão.

Enrole a carne com o papel manteiga, em forma de rocambole.

Leve ao micro-ondas por 15 minutos.

**William Openheimer Ribeiro GEX Poços de Caldas - MG**

---

