

# MicroChef

um, dois e pronto!



**O mais novo livro de receitas de  
microondas está pronto!**

**Confira as gostosuras rápidas,  
fáceis e práticas em cada página e  
aproveite !**



**CARNES**

## Filé de frango ao creme de palmito

### Ingredientes:

- 4 filés de frango grandes (120 g cada)
- Suco de 1 laranja 1 cebola pequena ralada
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de óleo vegetal (girassol, soja, canola...)

### Creme de palmito:

- 4 filés de frango grandes (120 g cada)
- 1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 100 ml de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 300 g de palmito em conserva picado em cubos
- ½ colher (chá) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de manjeriçã fresco picado
- 1 colher (chá) de salsinha fresca picada
- Noz moscada à gosto



## **Modo de Preparo:**

Tempere os filés com laranja, cebola, alho e sal.

Deixe no tempero por pelo menos uma hora na geladeira.

Aqueça uma frigideira antiaderente, espalhe o óleo e deixe aquecer mais um pouco.

Coloque os filés e, quando dourar a parte de baixo, vire-os; se necessário, adicione um pouco de suco de laranja para não grudar.

## **Para o creme de palmito:**

Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até formar um creme homogêneo.

Acrescente o caldo de galinha e o leite, aos poucos, sempre mexendo.

Junte o palmito e a noz moscada.

Sirva os filés com o creme de palmito e polvilhe com as ervas frescas.

**Rita Feijó-GEXNIT**

**Informações Nutricionais:**

**Calorias: 238,3 Kcal**

**Carboidratos: 21,7g**

**Proteínas: 33,1g**

---

# Bife à Parmegiana

## Ingredientes:

- 1/2 kg de filé mignon em bifes
- sal, limão e alho a gosto
- 5 colheres de sopa de farinha de rosca
- 5 colheres de sopa de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 lata de molho de tomate
- 150 g de mussarela

## Modo de preparo:

Tempere os filés com sal, limão e alho.

Reserve por 30 minutos para tomar gosto. Passe na mistura de farinha de rosca com o queijo parmesão.

Coloque os bifes no refratário.

Polvilhe com orégano e espalhe na margarina. Leve ao microondas por 12 a 15 minutos na potência média.

Aqueça o molho por 5 minutos e coloque sobre os bifes.

Espalhe a mussarela por cima do molho.

Leve ao microondas por 2 a 3 minutos na potência alta.

**Amanda Ângelo Teixeira Ferraz**

## Suã de Porco com Arroz

---

### **Ingredientes:**

- 2 kg de suã de porco
- 4 copos americano de arroz
- Cenoura, cebola, salsa, sal e alho, a gosto

### **Modo de preparo:**

Refogue e cozinhe a suã de porco até ficar 70% do cozimento ideal

Jogue o arroz, um pouco de cebola e cenoura ralada e termine o cozimento dos dois em uma panela só. Após finalize o cozido cobrindo com cebola e salsa.

Me chame para ver se ficou bom!

**Alexandre Alves Gomes**

**Dica do autor: Pode servir com couve!**

---

## Bisteca com biscoito

---

### **Ingredientes:**

- 1 pacote (200 g) de biscoitos tipo cream cracker, moídos
- 1/2 kg de bistecas desossadas
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 2 ovos batidos
- sal

### **Modo de Fazer:**

Tempere os biscoitos com sal e misture os ovos e a manteiga.

Passe as bistecas na mistura de ovos e depois nos biscoitos moídos.

Cozinhe as bistecas por 10 a 14 minutos, na potência alta; vire na metade do tempo.

**Fernando Abreu Gontijo. APS Monte Carmelo-MG**

---



# Frango com corn-flakes e queijo

---

## Ingredientes:

- 1 pacote de filé sassami
- 1 copo de corn flakes esmigalhado
- 1/4 de copo de queijo ralado
- 1/3 de copo de manteiga derretida
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica
- pimenta-do-reino

## Modo de preparo:

Junte os corn flakes, o queijo, o sal, a páprica e a pimenta num saco.

Passes os filés na manteiga, jogue no saco e misture bem.

Cozinhe o frango em potência alta por 20-25 minutos até ficar tenro.

**Fernando Abreu Gontijo. APS Monte Carmelo-MG**

---

## Picanha virada recheada ao bafo

---

### **Ingredientes:**

- 1 peça de picanha (até 1 kg).
- 1 linguiça calabresa
- bacon fatiado
- sal grosso
- cenoura.

### **Modo de Preparo:**

Fazer um furo central na peça de picanha no formato de bolsa e inverter de forma que a gordura fique no seu interior.

Cortar a linguiça calabresa e a cenoura em fatias ao comprido e rechear o interior da carne acrescentando também umas fatias de bacon.

Envolver a carne com bacon e sal grosso (não exceder no sal) e embalar bem com papel laminado e deixar sobre uma bandeja ou tabuleiro no bafo ou no forno por mais ou menos 2 horas.

Depois é só retirar e servir.

### **Sugestão de acompanhamento:**

Farofa, salada verde e nhoque. Bom apetite.

**Geilton Costa da Silva-GEXNIT**

---

# Rocambole de Carne ao Molho de Abacaxi

## Ingredientes Rocambole:

- 600 gramas de carne moída
- 1 cebola ralada
- 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 3 dentes de alho amassados
- salsinha e cebolinha picadinhas à gosto
- sal à gosto
- 1 tablete de caldo Knorr sabor carne
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 8 fatias de mussarela bem fininhas
- 8 fatias finas de presunto

## Modo de Preparo:

- Temperar a carne com alho, cebola, salsinha e cebolinha à gosto;

Dissolver 1 tablete de caldo Knorr sabor carne em  $\frac{1}{2}$  copo de água quente e acrescentar à carne;

Adicionar 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo e o queijo ralado. Mexer bem.

Pode acrescentar mais um pouquinho de sal;

Forrar um tabuleiro com plástico filme; Esticar a carne amassando bem e moldando a forma.

Cobrir com uma camada de presunto fatiado bem fininho e uma camada de mussarela fatiada fininha Enrolar formando o rocambole e fazer furinhos no plástico filme.

Levar ao microondas por cerca de 15 minutos.

### **Molho de abacaxi:**

1/2 abacaxi em cubos bem pequenos

1 e 1/2 copo de água

3 colheres de sopa de açúcar

1/3 da embalagem de catchup de 370grs

2 colheres de sopa de maizena

2 colheres de sopa de molho inglês

4 a 5 colheres de sopa de vinagre de maçã

### **Modo de Preparo:**

Colocar em um pirex de vidro 1/2 abacaxi em cubos 1/2 copo de água e 3 colheres de sopa de açúcar (Se o abacaxi estiver muito ácido, pode acrescentar mais um pouco)

Levar ao microondas por 2 minutos

Acrescentar 1/3 da embalagem de catchup de 370grs e 2 colheres de sopa de molho inglês, mexer bem e levar ao microondas por mais 2 minutos



Em um copo de água dissolver 2 colheres de sopa de maizena e adicionar ao molho de abacaxi.

Misturar bem e levar ao microondas novamente por cerca de 3 minutos;

Acrescentar o vinagre de maçã, misturar e cozinhar por mais uns 3 minutos.

Servir as fatias de rocambole com o molho de abacaxi.

Bon Appetit!!!!

**Carolina Nunes França Vilela - GEXBHZ - MG**

---

# LEGUMES E SALADAS



# Batata Recheada

## Ingredientes:

- Queijo roquefort (cerca de 100 gr)
- Batata Grande (2 kg)
- Catupiri (q/n)
- Champignon (200 gr)
- Queijo Roquefort (200 gr)
- Queijo Mussarela (400 gr)
- Creme de Leite (1 caixinha)
- Azeite (q/n)
- Alho (q/n)
- Sal (q/n)
- Pimenta do Reino (q/n)

## Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas em fogo brando ate ficarem bem macias.

Enquanto elas cozinham esquite um pouco de azeite e jogue alho deixe até dourar, coloque o creme de leite, o champignon e o queijo roquefort, mexa até formar um creme, e desligue.

Após as batatas ficarem macias corte lateralmente e coloque na forma para assar com um pouco de creme, e coloque por cima um fina camada de catupiri e queijo mussarela.

Coloque pra assar cerca de 20 minutos em 180 ° até dourar,

Jogue um pouco de azeite em cima.

**Dica:**

Se quiser colocar um bacon ou alguma outra coisa em cima sempre fica bom !

**Cátia Chagas Azevedo, GEX DUQUE DE CAXIAS**

---



## Antepasto de berinjela (Caponata)

---

### Ingredientes:

- 1 Berinjela (sem casca)
- 1 Cebola
- 1 Tomate
- 1/2 Pimentão (Verde, amarelo ou vermelho)
- 100 gramas de azeitonas verdes sem caroço
- 1/2 Xícara de azeite
- 1 Colher (chá) de vinagre branco
- Sal,
- Pimenta do reino,
- Orégano,
- Cheiro verde à gosto
- Uva passa (opcional)

### Modo de fazer:

Cortar tudo em cubinhos ou tirinhas.

Pode incluir ou retirar os ingredientes conforme preferir.

Mais ou menos nas quantidades também, como berinjela, cebola e pimentão, por exemplo.

Pode espremer um dente de alho ou colocar um sachê de caldo de legumes em pó também para temperar, se quiser mais picante uma pimenta dedo de moça sem sementes picadinha.

DEPENDENDO DA POTÊNCIA DO MICROONDAS, deixe 05 minutos, mexa e coloque novamente até que os legumes cozinhem.

Deixar esfriar para servir.

**Krisley Marques Amorim, GEX Uberlândia - MG**

---

# Batata Espectacular

## Ingredientes:

- 4 batatas cortadas em rodelas
- 1 cenoura média cortada em rodelas
- 1 xícara frango cozido e desfiado ou 1 linguiça calabresa cortada em rodelas
- 1 cebola média ralada ou picada
- ½ xícara de milho verde e ervilhas
- 4 colheres de sopa de água para cozimento tempero
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 caixinha de creme de leite
- ½ xícara de mussarela ralada
- Cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo:

Corte a batata, a cenoura, e a linguiça (que pode substituir o frango desfiado) em rodelas finas , e misture juntamente com a cebola ralada e a água em uma vasilha própria para micro-ondas

Cubra com tampa própria para micro-ondas ou com filme PVC. Leve ao forno micro-ondas por 9 minutos em potência alta.

Retire do micro-ondas e tire a tampa (ou filme) com cuidado. Junte o milho verde com ervilhas, o tempero, o requeijão cremoso, o creme de leite, e o cheiro verde. Misture tudo, jogue a mussarela ralada por cima, cubra novamente e leve ao microondas por mais 9 minutos.

**ATENÇÃO:** Nesta receita você pode utilizar todos os ingredientes já cozidos, isto vai tornar a receita muito mais rápida (5 minutos de micro-ondas) Quando usar filme PVC, faça furinhos nele.

**Mônica Tavares, Conselheiro Lafaiete, GEX Barbacena - MG**

---



# Nhoque de batata

## Ingredientes:

- 1 1/2 kg de batata média descascada
- 3/4 de xícara (chá) de água fervente
- 30g de manteiga
- 100g de parmesão ralado
- 250g de farinha de trigo peneirada
- 3 gemas
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 1/2 litros de água fervente
- 3 xícaras (chá) de molho a bolonhesa
- 1/2 xícara (chá) de parmesão ralado

## Modo de preparo:

Coloque as batatas em um recipiente refratário fundo, despeje a água fervente, cubra e leve ao forno em potência alta por 20 minutos, até que as batatas estejam macias.

Mexa a cada 8 minutos.

Retire-as do microondas, escorra bem e amasse-as com manteiga até obter uma massa lisa.

Junte o queijo, a farinha, o fermento e as gemas.

Tempere com sal e pimenta.

Divida a massa em partes, modele-as formando rolos de 1 cm de diâmetro e corte-as em pedaços de 2,5 cm. Conserve os nhoques em superfície enfarinhada para que não grudem.

Em um refratário fundo coloque a metade da água e leve-a ao forno para ferver.

Coloque 1/2 dos nhoques na água e leve ao forno na potência alta por 6 minutos ou até que subam à superfície, mexendo com cuidado, na metade do tempo.

Retire do microondas e escorra-os com cuidado, colocando-os sobre papel absorvente.

Leve a água novamente ao forno para aquecer por 2 a 3 minutos.

Cozinhe outra porção de nhoque e proceda da mesma maneira.

Para cozinhar a terceira parte dos nhoques, renove a água, utilizando a outra metade que ficou reservada.

Depois de todos os nhoques cozidos, coloque-os em uma fôrma refratária intercalando com o molho.

Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para aquecer por 3 minutos. Sirva em seguida.

**Carolina Machado Fonseca,**

**Rendimento: 4 porções**

**Tempo de preparo: 60 minutos**

---

# Salada de berinjela

## Ingredientes:

- 1 berinjela grande
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 2 cebolas grandes
- 100 g azeitonas pretas fatiadas sem caroço
- 1 xícara de chá de vinagre branco
- 1 xícara de chá de azeite
- Manjericão
- Sal à gosto
- Orégano
- Alho

## Modo de Preparo:

Corte as berinjelas, os pimentões e as cebolas em tiras

Em uma vasilha coloque todos os ingredientes menos a azeitona e o manjericão

Leve ao micro-ondas em potência máxima por 15 minutos, mexendo a cada 5 minutos, faça um teste



furando a berinjela com um garfo até ficarem macias  
Quando estiverem ao seu gosto coloque as azeitonas, o  
alho e o manjericão, misture e espere esfriar Coloque  
na geladeira e deixe de um dia para o outro para  
apurar o gosto.

Sirva com torradas

**Nydia Medeiros Morais, GEX Contagem**

---

# Omelete de Brócolis

## Ingredientes:

- 250 g de talos de brócolis picados
- 2 colheres de sopa d'água
- 50 g de queijo prato ralado
- sal e pimenta-do-reino
- 4 ovos separados
- 1 cebola pequena picada
- 1 pimentão verde picado
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de chá de farinha de trigo
- 15 g de manteiga

## Modo de Preparo:

Junte os brócolis e a água; cozinhe em potência alta por 2-3 minutos, até amaciar.

Escorra e junte o queijo, sal e pimenta Bata as gemas com a cebola, o pimentão, o leite e a farinha; tempere com sal e pimenta.

À parte, bata as claras até formarem picos firmes e adicione-as à mistura de gemas.

Coloque a manteiga num recipiente raso e levar ao forno

em potência alta de 1 a 1 e 1/2 minuto até derreter e o recipiente aquecer; gire bem para untar.

Despeje a mistura de ovos no recipiente untado e levar ao forno em potência média, por 6-7 minutos; mexer 4 vezes.

Espalhe sobre os ovos a mistura de queijo.

**Fernando Abreu Gontijo. APS Monte Carmelo-MG**

---

# Pimentão recheado com arroz, presunto e queijo

## Ingredientes:

- 1 pimentão doce médio, bem firme
- 30 g de arroz
- 1 fatia de presunto cozido picado
- 1 fatia de queijo fundido picado
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 dente de alho picado
- 2 folhas frescas de manjericão
- azeite
- 15 g de manteiga
- sal e pimenta-do-reino

## Modo de Preparo:

Cozinhe o arroz com meio litro d'água com sal fervendo por 5 minutos em potência alta; escorra.

Corte o pimentão. À parte junte ao arroz uma colher de sopa de óleo, a salsa, o presunto, sal e pimenta.

Coloque um pouco de sal na parte interna das duas metades do pimentão, unte-as com um fio de óleo e recheie-as com o arroz preparado.

Coloque o queijo por cima do arroz, depois a manteiga



em pedacinhos

Cozinhe em potência alta, durante 7 minutos.

Guarneça com as folhas de manjeriço.

**Fernando Abreu Gontijo. APS Monte Carmelo-MG**

---

## Batata Recheada

---

### **Ingredientes:**

- 4 batatas médias cortadas em cubinhos
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 cebola média fatiada
- 1/2 xícara de leite
- margarina para untar
- sal

### **Modo de preparo:**

Num refratário untado com margarina, faça camadas de batatas e cebola.

Misture o leite, o requeijão e o sal e cubra as batatas com a mistura; cozinhe por 15 minutos em potência alta, mexendo a cada 3 minutos, até a batata amaciar.

**Fernando Abreu Gontijo. APS Monte Carmelo-MG**

---

# Berinjela à parmigiana

## Ingredientes:

- 3 berinjelas médias fatiadas fino no maior diâmetro
- 300 g de carne moída
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão verde picado
- 2 dentes de alho picados
- 4 tomates maduros picados sem pele e sementes
- cheiro verde picado, orégano, sal, farinha de trigo e farinha de rosca á gosto
- 3 ovos
- 200 g de mussarela
- 200 g de presunto

## Modo de preparo:

Deixe as berinjelas de molho numa tigela com água e sal. À parte, arrume a carne numa peneira refratária colocada sobre um prato fundo, desmanchando bem; cozinhe por 4 minutos em potência alta, mexendo a cada minuto, ou até que a carne atinja o ponto desejado; reserve.

Junte o óleo, a cebola, o pimentão e o alho; cozinhe por 1-2 minutos; acrescente o tomate e cozinhe por mais 5 minutos. Quando perceber que o tomate está desmanchando e o molho começando a apurar, junte a carne moída preparada, o cheiro verde e o orégano; mexa e cozinhe por mais alguns minutos; reserve

Escorra a berinjela muito bem e enxugue.

Bata os ovos e tempere com uma pitada de sal.

Passe as fatias pela farinha de trigo, pelo ovo batido e pela farinha de rosca, arrumando numa só camada em forma de fundo largo; cozinhe por 2 minutos em potência alta; vire as fatias e cozinhe por mais 2 minutos.

Verifique o ponto e passe as fatias prontas para o prato.

Repita a operação com o restante da berinjela.

Regue o fundo de uma forma com um pouco de molho. Alterne camadas de berinjela, molho, mussarela e presunto. Termine com uma camada de mussarela e o restante do molho. Ao servir, aqueça em potência alta, até derreter a mussarela.

**Fernando Abreu Gontijo. APS Monte Carmelo-MG**

---



# Salada Marroquina

## Ingredientes:

- 1 xícara de trigo para quibe
- 1 peito de frango desfiado
- 2 maçãs verdes e 2 vermelhas, sem cascas picadas
- 1 pimentão vermelho e 1 verde picados
- 1/2 xícara de chá de passas brancas
- 1/2 xícara de chá de passas escuras
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 1/2 xícara de chá de hortelã picado
- 1/2 xícara de chá de salsinha picada
- 1 cebola média picada
- suco de um limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher sopa de sal
- pimenta do reino a gosto
- 250 gramas de maionese

## Modo de preparo:

Numa tigela funda, misture todos ingredientes aos poucos, e sirva bem gelada.

**Jane Alves Moura Ricci, APS /SSParaiso - MG,  
Divinópolis -MG**

---

# BOLOS



# Bolo de Caneca de Chocolate

## Ingredientes:

- 1 ovo.
- 4 colheres de sopa de leite.
- 2 colheres de sopa de margarina.
- 4 colheres de sopa de açúcar.
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo.
- 3 colheres de sopa de maizena.
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó.
- 1/2 colher de chá de fermento em pó.

## Modo de preparo:

em uma tigela coloque o ovo, o leite, a margarina e bata bem. junte o açúcar, a farinha de trigo, a maizena, o chocolate, o fermento e misture até ficar homogêneo. divida a massa em duas canecas de porcelana ou de vidro.

leve ao microondas em potência alta uma de cada vez, por 2 minutos e 30 segundos ou até que um palito saia limpo depois de espetado na massa.

repita os passos com a outra caneca.

sirva em seguida.

**Amanda Ângelo Teixeira Ferraz**

---



## Bolo de Caneca de Fruta

---

### **Ingredientes:**

- 1 ovo pequeno
- 4 colheres (sopa) de suco de laranja ou de maracujá
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 4 colheres (sopa) rasas de Farinha de Trigo
- 1 colher (café) rasa de Fermento em Pó

### **Modo de preparo:**

Coloque o ovo na caneca e bata bem com um garfo.

Acrescente o óleo, o suco, o açúcar e bata mais.

Junte a farinha e o fermento e mexa delicadamente até encorpar.

Leve por 3 minutos ao micro-ondas na potência máxima.

A caneca deve ter capacidade de 300 ml e a medida de colher é sempre rasa.

**Emilia Amélia dos Santos Silva, Acs Sudeste II**

---

# Bolo Salgado

## Ingredientes:

### Massa:

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo,
- 1 copo de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

### Recheio:

- Carnes (carne moída, frango, atum, salsichas ao molho, calabresa) refogadas ou legumes cozidos de sua preferência

### Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes da massa no liquidificador e bata até obter uma consistência homogênea. Unte uma forma refratária de tipo anel, coloque metade da massa e, em seguida, o recheio de sua preferência.

Cubra com o restante da massa.

Leve para assar no microondas em potência alta por 9 minutos e deixe descansar por 5 minutos antes de desenformar.

**Edna Q. Alves - GEX-RJ CENTRO**

---

# Bolo de Chocolate

## Ingredientes:

### Para a massa:

- 1/2 xícara de manteiga
- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 2 ovos
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/4 de xícara de leite

### Para a cobertura:

- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 1/2 xícara de açúcar
- 1/4 de xícara de leite
- 1/4 de xícara de manteiga

## Modo de preparo:

Numa tigela média, coloque a manteiga e o chocolate.

Leve ao forno em potência alta por 1 minuto.

Retire e misture.

Acrescente o resto dos ingredientes, misturando bem.



Unte uma fôrma refratária de 18,5 cm com manteiga. Despeje a massa e leve ao forno em potência alta por 3 minutos e meio.

Deixe o forno desligado por 5 minutos (esse tempo é chamado de "descanso"; o bolo continua assando e só aí estará no ponto certo).

Retire do forno, deixe esfriar e desenforme sobre um prato.

Prepare a cobertura colocando todos os ingredientes numa tigela.

Leve ao forno em potência alta por 1 minuto.

Misture bem. Ligue o forno por mais 2 minutos em potência alta, mexendo no intervalo de 1 minuto.

Retire do forno, deixe amornar e cubra o bolo.

**Geisa Andrade Matias Von Randow, GEX Belo Horizonte**

**Rendimento: 8 porções.**

---

# Bolo de Coco

## Ingredientes:

- 1 mistura pronta para bolo sabor coco
- 1 copo de leite quente
- 3 ovos
- 3 colheres de margarina
- 1 lata de leite condensado
- 100 g de coco ralado sem açúcar

## Modo de Fazer:

Em uma fôrma anel, coloque 2 colheres de margarina e leve ao micro-ondas até derreter

Misture o leite condensado ao coco (se desejar, guarde um pouco para enfeitar o bolo) e jogue por cima da margarina derretida na fôrma.

Em outro recipiente coloque a mistura para bolo, os ovos, 1 colher de margarina e o leite, misture bem até obter uma massa homogênea

Jogue esta mistura também na fôrma distribuindo de maneira igual em todas as partes.

Leve ao microondas por 10 minutos em potência alta

Deixe esfriar por 2 minutos antes de abrir o micro-ondas

Desenforme.

Leve a geladeira por 2 horas antes de servir.

**Pedro Souza Filho**

---

# DOCES E SOBREMESAS





## Amendoim Torrado

---

### **Ingredientes:**

- Um pacote de amendoim
- Sal a gosto

### **Modo de fazer:**

Coloque o amendoim em uma travessa refratária redonda de uns 25 centímetros de diâmetro mais ou menos.

Coloque em torno de umas 3 ou 4 colheres de sopa de água no amendoim e misture com a mão até que todos os grãos fiquem úmidos.

Coloque um pouco de sal e espalhe por todo o amendoim. Leve para assar no micro-ondas por 3 minutos.

Tire, misture os grãos com uma colher para que fiquem assados por igual e volte para o micro-ondas.

Repita após 2 minutos, totalizando 7 a 10 minutos dependendo da potência do forno e do tamanho do amendoim.

## Tatiana Poliakoff Cartsounis, GEX Contagem

### Dica do autor:

Ao terminar o cozimento no micro-ondas, tampe com uma toalha e aguarde por mais metade do tempo fora. Exemplo: Total do tempo no micro-ondas 7 minutos, deixar coberto por 3,5 minutos para terminar o cozimento.

Só depois de esfriar o amendoim ficará crocante, portanto, cuidado para não passar do ponto. Se você verificar que seria necessário assar mais um pouquinho após esfriar, é só voltar com o amendoim para o micro-ondas por mais um tempo.

---

# Brigadeiro

---

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado.
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó.
- 1 colher de sopa de manteiga.

## Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma tigela refratária.

leve ao micro-ondas por cerca de 6 a 8 minutos, mexendo na metade do tempo e no final. deixe esfriar antes de começar a enrolar.

**Amanda Ângelo Teixeira Ferraz**

---

# Brigadeirão I

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal

## Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Assar no microondas por 7-8 minutos em potência alta (1100 W).

Deixar descansar por 10 minutos para terminar de assar. Após esfriar, levar ao congelador para gelar. Desenformar e jogar chocolate granulado por cima.

## Denise Ferreira do Nascimento

### Dica do autor:

**O açúcar é para formar uma calda ao desenformar. Deve-se adequar o tempo de assar conforme a potencia do aparelho de micro-ondas (ver etiqueta no verso do aparelho).**



# Pudim de Caramelo/Leite em Pó

## Ingredientes:

### Caramelo:

- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de água

### Pudim:

- 3 ovos
- 600ml de água
- 15 colheres (sopa) de açúcar
- 15 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha

### Modo de preparo:

Misture a água e o açúcar na fôrma de anel e leve ao microondas por 6 a 8 minutos na potência alta (até formar caramelo).

Espalhe o caramelo na fôrma e aguarde esfriar.

Reserve.

Coloque todas os ingredientes no liquidificador e bata bem.

Despeje a massa na fôrma preparada e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência alta.

Aguarde esfriar e desenforme.

Sirva em seguida.

**Graziela Karana Peixoto Contão/APS- Nanuque-MG**

**Rendimento: 4 porções**

---

## Brigadeirão II

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 creme de leite
- 3 ovos
- 1 colher de margarina
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1/4 xícara de açúcar

### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Unte a forma própria com margarina e salpique açúcar.

Coloque no microondas por 12 min.

Espere esfriar um pouco.

Desenforme e jogue granulado por cima.

Bom apetite!!!

**Juliana Destefani Rosa , APS São Gonçalo do Sapucaí**

# Pudim de Leite Condensado

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 ½ lata de leite fresco
- 4 ovos (claras em neve)
- ½ xícara (chá) de água para o caramelo
- ½ xícara (chá) de açúcar para o caramelo

## Modo de preparo:

Coloque o açúcar numa tigela com ½ xícara (chá) de água e aqueça em potência alta durante 10-12 minutos.

Deixe descansar por alguns minutos e caramelize uma forma de anel.

Reserve. Bata as gemas muito bem acrescente o leite condensado e o leite e misture bem.

Reserve. À parte, bata as claras em neve firme. Junte à mistura reservada e misture delicadamente.

Despeje na fôrma caramelada cubra e asse durante 8 minutos em potência alta.

Deixe descansar por alguns minutos antes de colocar na geladeira.

Sirva bem gelado.



**Ednilton Rodrigues Buri Contão Peixoto-  
Nanuque/MG GEX Teófilo Otoni**

---

# Brigadeirão III

---

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 ovos
- granulado ou outros chocolates para enfeitar

## Modo de preparo:

No liquidificador, bata os ovos até criar uma massa homogênea. Em seguida adicione todos os outros ingredientes até que eles se misturem.

Em uma forma untada e própria para micro-ondas, despeje a mistura e leve ao micro por 7 minutos em potência máxima.

Depois de retirar do microondas, o brigadeirão ainda estará mole, por isso leve á geladeira até adquirir consistência. Em seguida desenforme e enfeite com o granulado ou outro ingrediente ao seu gosto.

**Lara Luíza Damasceno Freitas GEX - Varginha**

---

# Pudim na Caneca

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 8 colheres (sopa) de leite líquido
- 8 colheres (sopa) de leite condensado
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de água

## Modo de Preparo:

Coloque a água dentro de uma xícara com o açúcar e a leve para o micro-ondas ate ficar na cor marrom ( é bom por de 15 em 15 segundos e fique de olho); Em outra xícara quebre o ovo e bata bem até ficar tudo amarelo , coloque o leite condensado e o leite, assim que acabar de por os ingredientes misture tudo mexendo bem com uma colher Coloque a sua mistura na xícara com o açúcar e leve ao micro-ondas por 1 minuto e se não tiver numa boa estrutura acrescente mais 15 segundos sempre que precisar

**André Luiz Alves Matos, GEX- ES**

# Brigadeiro Branco

---

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 ovos
- 180 g de chocolate branco derretido
- 100 g de coco ralado ( deixar um pouquinho para decorar )

## Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Colocar em uma forma própria para microondas untada com margarina.

Levar para assar por 8 minutos.

Desligar e deixar descansar por 2 minutos.

Retirar desenformar polvilhar o coco ralado.

Servir morno ou frio.

**Emilia Amélia dos Santos Silva, Acs Sudeste II**

---



# Pavê de Biscoitos

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 litro de leite
- 07 colheres de sopa achocolatado
- 1 pacote biscoitos maria ou maisena
- quantidade suficiente de café pronto p/ molhar os biscoitos.
- 06 colheres de sopa de maisena

## Modo de fazer:

reserve meio litro de leite p/ o creme c/ leite condensado e 1/2 litro p/ o creme de achocolatado misture em uma vasilha que vá p/ microondas 1/2 litro de leite com a lata de leite condensado, mecha com uma colher e leve p/ o micro em potência alta por 06 minutos depois de 06 minutos retire do microondas e misture c/ 03 colheres de sopa rasas de maisena dissolvidas em um pouco de leite e leve ao micro por mais 1 minuto e reserve.

faça a mesma coisa com o creme de achocolatado-  
misture em uma vasilha p/ microondas 1/2 litro de  
leite com 07 colheres de sopa de achocolatado e leve  
ao micro por 6 minutos.

Depois retire do micro e misture 03 colheres de  
maisena dissolvidas em um pouco de leite e leve  
novamente ao micro por minuto.

Depois retire do microondas e mecha uma caixinha de  
creme de leite e está pronto.

**Gracione Azevedo Martins, Agência Pirapora/MG**

**Dica de montagem do autor:**

**Para montar, coloque os biscoitos molhados no  
café em uma forma cobrindo o fundo, logo em  
seguida coloque o creme branco e espalhe com  
uma colher até cobrir os biscoitos;**

**faça uma nova camada na forma de biscoitos  
molhados em café e espalhe o creme de  
achocolatado.**

**Está pronto! enfeite com um morango ou outra  
fruta e leve a geladeira até tomar consistência.**

---

## Doce de Amendoim

---

### **Ingredientes:**

- 1 pacote de amendoim (500g)
- 3 colheres (sopa) de achocolatado
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de água

### **Modo de preparo:**

Asse primeiro o amendoim por 10 minutos mais ou menos.

Coloque o achocolatado e o açúcar diluído nas colheres (sopa) de água e misture ao amendoim. Volte ao micro por mais 5 a 8 minutos.

Espere esfriar e solte com um garfo.

Sirva em seguida.

**Gustavo Pereira Campos**

---

# Banana Caramelada

---

## Ingredientes:

- 08 bananas d'água,
- 02 caixas creme de leite,
- 01 pacote de chocolate granulado
- 04 colheres de Nescau,
- 02 colheres de açúcar.

## Modo de fazer:

Forre uma travessa com as bananas cortadas ao meio e o açúcar, coloque o creme de leite sobre elas.

Polvilhe as 04 colheres de nescau e o chocolate granulado sobre o creme de leite.

Leve ao microondas por 02 ou 03 minutos.

Está pronto!

**Marize Martins de Oliveira Topini - APS Cordeiro-RJ**

**Dica do autor: Sirva com sorvete de baunilha ou creme.**

---



# Pudim de Leite Condensado II

---

## **Ingredientes:**

### **Para o Leite Condensado:**

- 1 Xícara de Leite em pó
- 1 Xícara de açúcar cristal
- 1/2 Xícara de água fervente

**Modo de preparo:** Bater estes ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso. Deixar esfriar na geladeira.

### **Para preparar a calda:**

Colocar meia xícara de açúcar na frigideira em fogo baixo até caramelizar. Em seguida, com uma colher, untar a forma com a calda.

### **Para o Pudim:**

- 1 Xícara de leite condensado
- 1 Xícara e meia de leite
- 4 Ovos peneirados

**Modo de preparo:** Misturar bem os ingredientes e transferir para a forma já untada com a calda.

Em seguida, colocar o pudim no micro-ondas, em potência alta.

**Messias Mariano dos Reis, Monte Santo de Minas**

---

## Suflê de Nutella

---

### **Ingredientes:**

- 1 ovo
- 1 pote de Nutella.

### **Modo de preparo:**

Bater bem 1 ovo por cerca de 1 minuto (pode ser na mão mesmo);

Misturar ao ovo 1 colher de Nutella e mexer bem até ficar homogêneo

Colocar a mistura numa xícara (até a metade, pra não transbordar);

Levar ao microondas por 1 minuto (ou mais um pouquinho, dependendo do forno).

**Ricardo Orlandi Sales, GEX Governador Valadares**

---

# Frutas Carameladas

---

## Ingredientes:

- Frutas
- Canela
- Açúcar.

## Modo de preparo:

Coloque as frutas polvilhadas com canela e açúcar ou adoçante para versão diet, no microondas em um ciclo pipoca (2' e 20" em potência máxima).

**José Luiz P Lima**

**Dicas do autor: Maçã apenas com canela.**

**Morangos, pêsego e pêra somente açúcar ou adoçante á gosto.**

---



# Cupcake

---

## Ingredientes:

- 4 colheres de trigo
- 3 colheres de chocolate em pó
- 4 colheres de açúcar
- 1 ovo
- 3 colheres de Nutella
- 3 colheres de leite
- 3 colheres de óleo de girassol

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e coloque em canecas até 3/4.

Coloque no micro-ondas em potência máxima por aproximadamente 3 minutos.

**Caciane Cunha**

---

# Pudim de Leite Condensado III

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (use a lata de leite condensado como medida)
- 3 ovos

## Calda caramelizada:

- 1/2 xícara de açúcar
- 1/3 xícara de água

**Modo de preparo:** Prepare o pudim batendo todos os ingredientes no liquidificador.

Prepare a calda colocando água e açúcar em uma forma refratária com buraco no meio, de 24 cm de diâmetro. Leve ao microondas na temperatura máxima por 8 minutos, até caramelizar o açúcar.

Retire a forma do microondas e girando-a entre as mãos, faça a calda cobrir as paredes da forma.

Deixe esfriar um pouco e coloque na forma a mistura do liquidificador cobrindo parcialmente com filme plástico ou prato.

Leve ao microondas na temperatura máxima por 9 a 10 minutos.

Retire do microondas e deixe esfriar.

Leve à geladeira.

**Cássia Maia Tolentino, SUPERINTENDÊNCIA  
REGIONAL SUDESTE II**

---

## Brigadeirão II

---

### **Ingredientes:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite com soro
- 3 ovos inteiros
- 1 colher de sopa margarina
- 1 xícara de chocolate em pó
- margarina para untar
- chocolate granulado para polvilhar

### **Modo de preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em um recipiente próprio de microondas untado com margarina.

Levar ao microondas na potência alta por 8 a 10 minutos ou até que esteja com consistência firme. Após esfriar, desenforme e decore com chocolate granulado.

Em seguida leve a geladeira.

**Lídia da Cruz Lopes Bottini-Superintendência Regional**

**Sudeste II - MG**

---



# CheeseCake de Morango

---

## **Ingredientes:**

### **Massa:**

- 200g de biscoito maisena
- 100 g de manteiga sem sal cortada em cubos

### **Creme:**

- 450 g de queijo tipo cream cheese
- 4 ovos inteiros
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (chá) de raspa de casca de limão
- 200g de geléia de morango misturada com 2 colheres (sopa) de água

## **Modo de Preparo:**

### **Para a massa:**

No liquidificador, coloque o biscoito maisena e triture até formar uma farofa.

Coloque em uma tigela, junte a manteiga sem sal e misture até formar uma massa homogênea.

Num refratário redondo, coloque a massa e forre o fundo

e a lateral.

Leve ao forno microondas por 4 minutos em potência alta.

Reserve.

### **Para o creme:**

No liquidificador, bata o queijo tipo cream cheese, os ovos, o leite condensado e por último a raspa de casca de limão.

Bata até obter um creme homogêneo.

Coloque o creme sobre a massa (já assada) e leve ao microondas por 8 minutos em potência alta.

Deixe o cheesecake dentro do microondas (fechado) por 5 minutos.

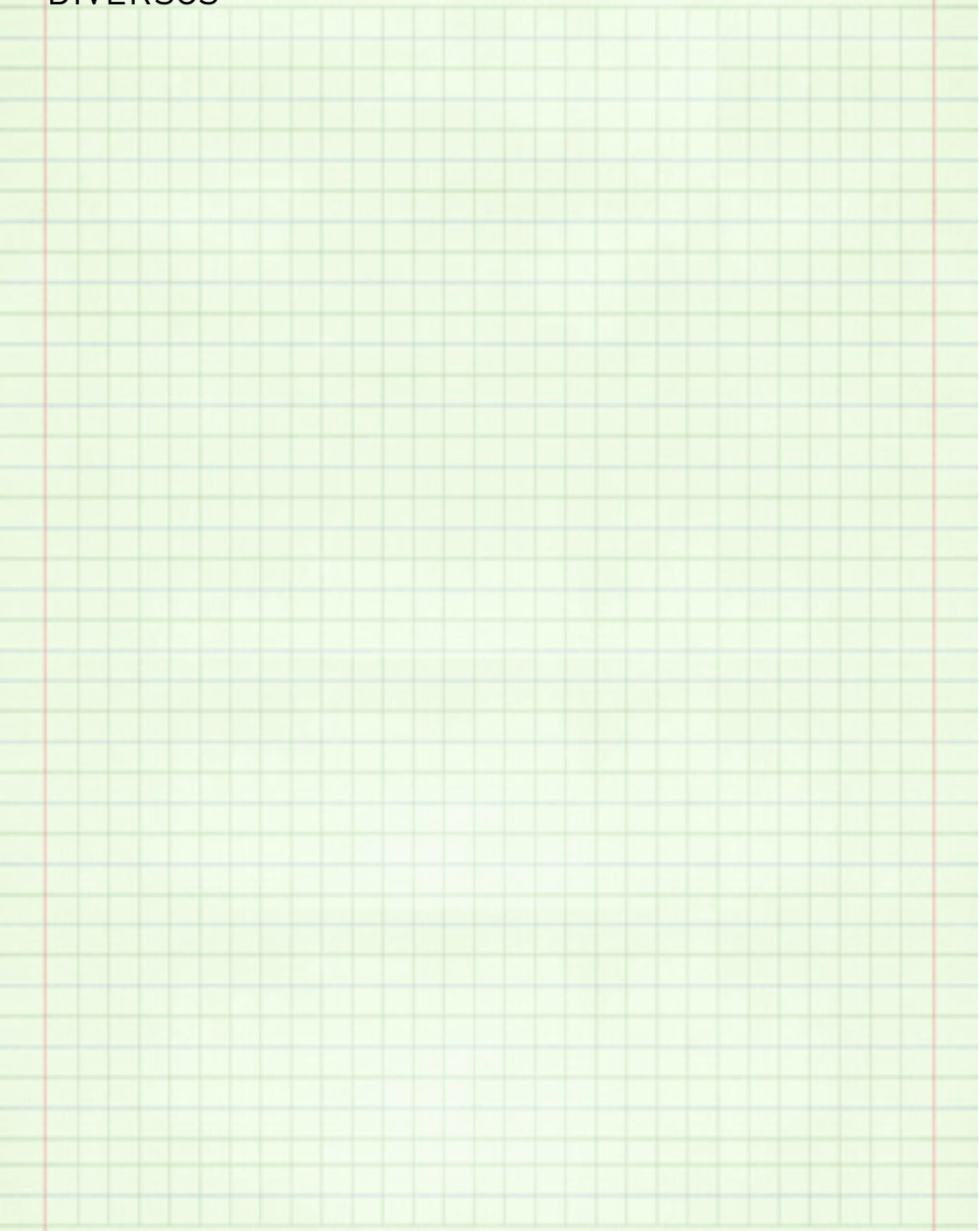
Após este tempo, retire o cheesecake do microondas, espalhe sobre ele a geléia de morango misturada com 2 colheres (sopa) de água.

Deixe esfriar, sirva e se delicie.

**Jane de Carvalho Miranda Leite**

---

DIVERSOS



# Molho Especial Para Carnes

---

## **Ingredientes:**

- Cenoura
- Alho
- Pimentão
- Tomate Verde
- Cebola

## **Modo de Preparo:**

Jogue no processador em separado e pique, tipo grão de arroz, em seguida misture tudo e adicione orégano, azeite, pimenta do reino e sal á gosto.

O ideal é que fique "molhadinho".

Transfira para uma pequena cumbuca e deixe á mesa, usando para regar as carnes.

**Reginaldo Antônio de Moraes APS FRIBURGO/RJ**

---



# Cestinhas Recheadas

## Ingredientes:

- 6 Ovos
- 6 Fatias de peito de peru defumado
- Sal à gosto
- 2 Tomates picados sem semente e sem pele
- 1 Colher de sopa de Orégano
- 1 Colher de sopa de queijo parmesão ralado

## Modo de fazer:

Forre forminhas de silicone com fatias de peito de peru defumado e leve ao microondas por 30 segundos para ficar no formato de cestinhas.

Bata os ovos cuidadosamente como uma omelete.

Em seguida adicione uma pitada de sal, o tomate picado e o queijo ralado.

Despeje a mistura em cada cestinha que você preparou e leve ao microondas por dois ou três minutos.

**Elizabeth Gulias GexDuq/RJ**

**Dicas da autora: Sirva com uma salada verde.**

# Farofa Crocante

## Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de margarina derretida
- 150 gramas de bacon picadinho
- 150 gramas de calabresa picadinha
- 100 gramas de batata palha
- 10 azeitonas picadinhas
- 1 cebola pequena batidinha
- 1 lata de dueto (1/2 de milho verde, 1/2 de ervilha)
- 1 cenoura pequena ralada
- 500 gramas de farofa pronta
- cheiro verde e outras ervas a gosto
- frutas secas a gosto (opcional)

## Modo de preparo:

Em uma vasilha que possa ir ao microondas coloque os ovos ligeiramente batidos de 30 segundos a 1 minuto até que estejam firmes (serão ovos mexidos) e reserve.

Em outra vasilha que possa ir ao microondas forre uma folha de papel toalha e coloque por cima o bacon e a calabresa.

Cubra-os com outra folha de papel toalha e leve

ao microondas por 2 ou 3 minutos (até que estejam dourados e crocantes).

Retire e descarte o papel toalha que estará com toda a gordura.

Em uma outra vasilha misture os ovos mexidos, a margarina derretida, a azeitona, a cebola, o milho e a ervilha e leve ao microondas por 1 minuto para encorpar e ficar úmida. Passe para uma travessa bem bonita e misture a cenoura ralada, as frutas secas (opcional), a batata palha, o bacon e a calabresa. Enfeite com o cheiro verde e as ervas.

Bom apetite.

**Heloisa Helena da Silva**

**Dica da autora: esta farofa pode ter como acompanhamento arroz com lentilha, frango desossado assado e recheado de bacon e requeijão e salada verde.**

---

# Pizza Rápida

## Ingredientes:

- 2 copos americanos de farinha de trigo
- 1 copo e meio de leite
- 1/2 copo de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos inteiros
- Sal a gosto
- Oréganos e queijo parmesão ralado o quanto baste para polvilhar por cima da torta

## Sugestões de recheios:

- Queijo, presunto e tomate picadinho com orégano
- Atum ou sardinha com cebola picadinha
- Frango desfiado e temperado a gosto
- Palmito

## Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

Untar a forma com manteiga e farinha e encher com metade da massa .



Acrescentar o recheio e colocar o restante da massa por cima .  
Espalhar bem, a camada de massa por ser mole, fica fina, mas a massa cresce .

Polvilhar queijo parmesão e orégano .

Colocar para assar em forno pré-aquecido por 30 minutos ou até que doure.

**Ina Lúcia Campos Bertolin, GEX Barbacena - MG**

**Dicas do autor: não abrir o forno antes do tempo para que não murche**

**Pode colocar requeijão no recheio**

**Assei a massa aberta por 20 minutos (como se fosse aquelas massas de pizza que compramos prontas), passado o tempo montei a pizza com os recheios de nossa preferencia e deixei mais 5 minutos só pra derreter o queijo.**

**Ficou divina, super recomendo.**

**Tempo de preparo: 30min**

**Rendimento: 8 porções**

---

# Mironga

## Ingredientes:

- 8 a 10 pães adormecidos
- mais ou menos 1/2 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- canela em pó à gosto
- 3 colheres de manteiga ou margarina

## Modo de preparo:

Pique os pães e adicione o leite aos poucos.

Não deixe muito mole, lembre-se de que essa receita não leva farinha de trigo.

Depois, adicione o leite condensado.

Mexa um pouco mais; depois os ovos e a manteiga ou margarina.

Por último, a canela em pó.

Unte um tabuleiro, deite a massa sobre ele, por cima, polvilhe mais canela em pó. Leve ao forno por cerca de 30 minutos. Está pronto seu delicioso lanche.

**Christina Liz da Rocha Silva**

## Pão Integral

### Ingredientes:

- 02 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 01 colher de sopa de farelo de trigo;
- 01 ovo inteiro ou 02 claras;
- 01 Colher de sopa de requeijão light ou iogurte natural;
- 01 pitada de sal e 01 colher de chá de pó royal

**Modo de fazer:** Reserve o pó royal.

Misture bem todos os ingredientes.

Adicione o pó royal e misture mais um pouco. Coloque num recipiente quadrado do tamanho aproximado de uma fatia de pão de forma.

Leve ao micro-ondas em potência máxima de 2 minutos. Retire o pão do micro-ondas, fatie, recheie e se quiser coloque na sanduicheira elétrica para dourar. Bom apetite.

**Júnio Márcio Malta, GEX Governador Valadares - MG**

# Pipoca

---

## **Ingredientes:**

- vasilha duralex tamanho 2,5L
- uma xícara de milho Pipoca Premium Yoki.

## **Modo de Preparo:**

Coloque um pouco de água na vasilha deixando-a úmida em seguida adicione uma xícara de milho de pipoca premium Yoki.

Leve ao microondas por 10 minutos, e acompanhe o estourar do milho, quando o intervalo entre um estouro e outro for maior que 3 segundos é só retirar. Depois coloque sal e manteiga a gosto e saboreie.

**Maria de Fátima Melo Monte**

---



# Pizza Instantânea

---

## Ingredientes:

- Pão árabe ou Rap10
- Queijo
- Azeite
- Orégano

## Modo de Preparo:

coloque um pão árabe ou um rap10 em um prato com 2 ou 3 fatias de queijo, azeite e orégano em um ciclo pipoca.

Pode acrescentar presunto ou outros ingredientes (cogumelo, manjeriçã, azeitonas, alecrim, etc)

Serve para fazer crepe ou panqueca, é só colocar o recheio e dobrar ou enrolar. Bom apetite!

**José Luiz P Lima**

---

# Quibe

## Ingredientes:

- 1/2 kg de carne moída
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 2 colheres (chá) de hortelã picada
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (café) de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Molho shoyu

## Modo de Preparo:

Deixe o trigo de molho por 1 hora, escorra e aperte para tirar o excesso de água e coloque em um recipiente

Junte a carne moída, hortelã, tomate, cebola, azeite, canela, sal e pimenta

Amasse com as mãos até ficar bem misturado

Coloque em um refratário e aperte, para ficar liso

Corte em quadrados, com uma faca fina, até o fundo do pirex.

Regue com molho shoyu para que penetre nos cortes  
Leve ao microondas por 10 minutos, na potência alta  
Deixe descansar dentro do microondas por mais 15 minutos

Enfeite com galhos de hortelã e sirva os quadrados  
Pode ser congelado depois de pronto

**Mônica Barros Fernandes de Souza,/GEXVAR**

---

# Sanduiche

---

## **Ingredientes:**

- 2 fatias de pão de forma ketchup e maionese ou ricota
- queijo
- peito de peru ou presunto
- orégano.

## **Modo de Preparo:**

Misture o ketchup com maionese.

Passa no pão. Recheie com o queijo e peito de peru.

Polvilhe o orégano.

Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Bom apetite!

**Eliane Márcia D Almeida Lima,GEXCGT**

---



# Mini Panetone

---

## Ingredientes:

- 
- 4 ovos 150g de coco ralado (de preferência natural ou sem adição de açúcar)
- 150g de frutas cristalizadas ou de uvas passas
- 

## Modo de preparo:

Bater os ovos (claras e gemas) até ficar homogêneo. Misturar o coco ralado e as frutas cristalizadas. Colocar a mistura em um recipiente próprio e levar ao microondas pelo tempo necessário para que dê a consistência de bolo (geralmente 5 minutos, de acordo com a potência do forno).

**Bruno Portes de Castro -Juiz de Fora - MG**

**Dicas do autor: Não é necessário acrescentar açúcar, pois as frutas cristalizadas já são suficientes. Observar o formato e tamanho do recipiente, pois a massa não cresce (uma forma de silicone pode ser bacana e ajudar a desinformar).**

---

# Cuscuz Premiado

## Ingredientes:

- sal
- 02 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola ralada
- 01 sachê de molho de tomate
- ervilhas
- ovos cozidos picados
- palmito picado
- azeitonas
- 1 lata grande de sardinha
- cheiro verde

## Modo de Preparo:

Misture o sal, o óleo a cebola e o molho de tomate e leve ao microondas por 2 minutos.

Em seguida adicione o restante dos ingredientes e leve ao micro por mais 2 minutos.

Retire do micro e misture farinha de milho aos poucos, mexendo bem ( 1 pacote de pacote 500g).

Leve ao micro por 4 minutos. Mexa, experimente o sabor para acerto de sal e deixe mais 4 minutos no micro.

**Elza Terezinha C Trindade Abdo, GEX JAU**

**Dica do autor:**

**Enfeite forma com buraco no meio com ovo,  
tomate, sardinha.**

**Junte o cuscuz pronto na forma.**

---

## Micro Cartola Mineira

---

### **Ingredientes:**

- 2 bananas caturra
- 4 fatias de queijo Minas padrão
- Canela, a gosto
- Mel, para decorar

### **Modo de preparo:**

Em um prato, coloque as bananas cortadas à metade, pelo comprimento. Polvilhe canela sobre as bananas. Selecione a opção "frutas - banana" do micro-ondas, ou aqueça as bananas por 3 a 4 minutos na potência normal. Enquanto as bananas assam, disponha as fatias de queijo em um prato. Cubra o queijo com as bananas.

Decore com mel e sirva quente.

**Lídia da Cruz Lopes Bottini, Superintendência  
Regional Sudeste II - MG**

---



# Kafta

## **Ingredientes:**

### **Para o Kafta:**

- ½ Kg de carne moída
- ½ cebola ralada para misturar na carne
- 3 colheres de (sopa) de azeite
- Hortelã picado,
- sal e pimenta síria a gosto.

### **Para o Molho:**

- ½ cebola cortada em meia lua
- 1 colher sopa de azeite.

## **Modo de preparo:**

Coloque ½ kg de carne moída em uma tigela, acrescente ½ cebola ralada, 3 colheres (sopa) de azeite, hortelã picada, sal e pimenta síria a gosto, misture bem.

Separe em 5 porções , modele formando kaftas, coloque em um refratário e leve ao microondas por 5 minutos.

Retire o refratário do micro-ondas e transfira as kaftas para um prato.

Volte o refratário para o micro-ondas por mais 5 minutos para secar a água ( que se formou do cozimento dos kaftas) e formar uma crosta escura no fundo do refratário.

Em seguida coloque as kaftas novamente no refratário ainda quente esfregando-as no fundo do refratário para soltar a crosta que se formou e das cor nas kaftas.

Transfira para um prato e reserve.

Em uma tigela misture  $\frac{1}{2}$  cebola cortada em meia lua, 1 colher (sopa) de azeite, hortelã picada, sal e pimenta síria a gosto.

Transfira esta mistura para o refratário esfregando no fundo, coloque as kaftas sobre as cebolas e leve ao micro-ondas por mais 3 minutos.

Retire do microondas e sirva em seguida com pão árabe ou arroz com lentilhas.

**Maria de Fátima Andrade Araujo APS Venda Nova  
Belo Horizonte/ MG**

---

# Macarrão aos 4 queijos

## Ingredientes:

- Meio pacote de macarrão tipo espaguete (250g)
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 fio de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- meia xícara (chá) de leite
- 1 lata ou 2 caixinhas de creme de leite
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 xícara (chá) de queijo prato ralado grosso
- 1 xícara (chá) de queijo provolone ralado grosso
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso
- meia xícara (chá) de queijo gorgonzola amassado
- 2 colheres de cebolinha picada (opcional)

## Modo de preparo:

### Para cozinhar a massa:

Leve a água para ferver por 10 minutos na potência alta. Acrescente o azeite, o sal e o espaguete, cozinhe por 10 a 12 minutos em potência alta, deixar 'al dente'.

Mexa duas ou três vezes durante o cozimento. Retire e escorra, "lavar" para retirar a água do cozimento.

Reserve.

### **Para o molho:**

Em um refratário fundo, coloque a manteiga junto o leite, o creme de leite, a noz-moscada e leve ao microondas por cerca de 2 minutos, potência alta, mexendo na metade do tempo.

Adicione os queijos, a cebolinha e misture tudo à massa escorrida.

### **Adnele**

#### **Dicas do autor:**

**O queijo gorgonzola possui sabor forte e picante. Caso queira um molho de sabor suave, não adicione o queijo gorgonzola, pode ser substituído por requeijão de copo ou pedaço; O parmesão comprado em pedaço (para ralar em casa) tem o sabor diferente do que vem no pacotinho, eu particularmente prefiro o primeiro;**

**Se o molho ficar muito firme acrescentar um pouco mais de leite, até a consistência desejada.**



**Cozinhar 'al dente' significa deixar o macarrão no ponto em que ele esteja ainda um pouco resistente ao ser mordido; Não é recomendado o congelamento desta receita, pois pode haver alteração de textura e sabor; Saborear acompanhado de vinho tinto.**

**Rendimento: 3 porções**

**Tempo de preparo: 25-30 minutos**

---

# Arroz Integral

---

## **Ingredientes:**

- 1 xícara de arroz integral
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 xícaras e meia de água
- sal à gosto.

## **Modo de Preparo:**

Lave o arroz e escorra.

Depois em um recipiente específico para microondas misture o arroz, a água, a margarina e o sal.

Tampe o recipiente e cozinhe em potência máxima, até ferver, em aproximadamente 5 minutos.

**Edna Q. Alves SMAN- GEXRJ CENTRO**

---

# Lanche rápido

---

## Ingredientes:

- 8 fatias de pão de forma
- 100 g de presunto fatiado
- 100 g de queijo prato fatiado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 3 ovos
- 1 tomate fatiado
- Orégano
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

## Modo de preparo:

Em um recipiente quadrado ou retangular, coloque 4 fatias de pão de forma e sobre o pão coloque o presunto e o queijo

Cubra com as outras 4 fatias de pão Bata os ovos, junte o creme de leite com 1 pitada de sal e despeje sobre os sanduíches

Decore com o tomate, polvilhe queijo, orégano e leve ao microondas por 8 a 10 minutos em potência alta até o creme firmar.

**Gabriela Lima Fonseca APS Juíz de Fora - MG**

---

# Lasanha Fingida

---

## Ingredientes:

- 7 dentes de alho
- 1 Kg de cebola picada
- 7 colheres (sopa) de molho de tomate temperado
- 1 copo americano de água
- sal e pimenta do reino à gosto
- 1 lata de creme de leite com soro
- folhas de lasanha
- presunto
- mussarela

## Modo de preparo:

Frite sete dentes de alho,adicione um quilo de cebola picada, frite até dourar e assumir o sabor do alho .

Adicione o molho de tomate temperado. e a água.

Acrescente o sal e a pimenta.

Ferva até ficar consistente.

Bata tudo no liquidificador com o creme de leite Num refratário, coloque folhas de lasanha prontas.



cubra com o molho, fazendo uma camada de presunto e depois faça outra camada de mussarela,

Repita as camadas quanto quiser, terminando por mussarela e leve ao forno.

O recheio fica bem consistente e com sabor de stroganoff maravilhoso.

Bom apetite!

**Elisabete Colonia Bronze da Silva**

**Dicas do autor:**

**O creme de leite deve ser de primeira qualidade**

**Se quiser, pode usar massa cozida na hora, só dá mais um pouquinho de trabalho pra preparar.**

---

# Macarrão

## Ingredientes:

- 150g de linguiça cortada em meia lua
- 1 colher (chá) alho picado
- 250gr de macarrão tipo penne
- 1 xícara (chá) molho de tomate
- 4 xícaras (chá) água
- 50g de azeitona preta cortada ao meio
- 200g de tomate sem pele picado grosseiramente
- 150g de queijo mussarela ou prato cortado em cubos
- folhas de manjerição a gosto

## Modo de Preparo:

Em uma tigela coloque linguiça, o alho e leve ao microondas em potência alta por 4 minutos.

Retire do microondas, adicione o macarrão, o molho de tomate, a água e volte ao microondas em potência alta por mais 25 minutos.

Retire do microondas e acrescente a azeitona, o tomate sem pele, o queijo e as folhas de manjerição. Misture por uns dois minutos até o molho encorpar e sirva em seguida.



# Torta de Frango

## Ingredientes:

- 1kg de peito de frango
- 2 potes de requeijão cremoso
- 500g de queijo mussarela
- batata palha
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 lata de milho (opcional)
- 1 lata de ervilha (opcional)
- temperos a gosto
- 1 cebola grande
- 2 colheres de extrato de tomate
- 1 tomate médio

## Modo de preparo:

Em uma panela cozinhe o peito de frango, após esfriar desfie.

Doure a cebola e junte o frango desfiado, o caldo de galinha, o tomate picado, o milho e a ervilha, os demais temperos e o molho de tomate.

Após tudo cozido passe uma camada de requeijão em um refratário de vidro, e coloque o frango.



Por cima coloque o resto do requeijão e as fatias de queijo. Leve ao microondas até o queijo derreter. Retire do microondas e coloque batata palha por cima.

**Tânia Lúcia Scalzer GEX - VIT**

**Dicas do autor:**

**Se gostar, pode-se acrescentar palmito.**

---