

**ALIMENTOS
EXTENSAMENTE
AQUECIDOS**

**RECEITAS
SALGADAS**

WAFFLE/PANQUECA SALGADO

Estágio 2 da escada de progressão

Ingredientes

- 1 xícara chá de Farinha de Trigo
- 1 xícara chá de leite de vaca integral
- 1 ovo de galinha inteiro
- 1 colher chá de Sal
- 1 colher sopa de Fermento



Modo de Preparo:

- Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador até obter uma massa homogênea.
- Pré aqueça a máquina de waffles ou sanduicheira por 1 minuto (a massa tem que ficar em uma espessura de aproximadamente 2 cm).
- Coloque a massa aos poucos e asse por aproximadamente de 5 a 7 minutos.
- Sirva com frango desfiado ou carne moída ao molho de tomate.

MASSA DE PÃO DE QUEIJO VILMA

Estágio 2 da escada de progressão



Receita :

Pegar todo o conteúdo da embalagem (250 g) e acrescentar:

- 1 copo americano de água (não totalmente cheio),
- 2 ovos
- 1 copo americano de queijo ralado.

Modo de fazer:

- Homogeneizar a mistura com a água, os ovos e o queijo ralado (podem ser utilizados queijos dos tipos: parmesão, minas frescal, minas padrão, meia cura, prato ou mozzarella).
- Amassar manualmente ou em batedeira.
- Formar bolinhas e colocar em fôrmas para assar.
- Assar em forno pré-aquecido a uma temperatura de 180º por aproximadamente 30 minutos.

Receita do Pão de Queijo Caseiro

Estágio 2 da escada de progressão



Ingredientes

- 500 g de polvilho doce (fácil de achar em supermercados)
- leite desnatado (copos americanos de 300 ml)
- 1 copo americano de óleo (150 ml)
- 2 ovos grandes ou 3 pequenos
- queijo meia cura ralado (2 copos americanos)
- óleo para untar
- sal a gosto

Modo de fazer

Coloque o polvilho em uma bacia grande e reserve.

Numa panela aqueça o leite, o óleo e o sal.

Quando esta mistura ferver coloque sobre o polvilho na bacia, para escaldar mesmo.

Mexa muito bem para não deixar que fiquem bolinhas.

Deixe esfriar um pouco e em seguida acrescente os ovos, uma a um. Coloque um, misture bem e só depois acrescente o outro.

Em seguida coloque o queijo.

Unte suas mão e comece a sovar a massa.

Modele bolinhas, uma boa medida é uma colher de sobremesa.

Coloque as bolinhas em uma assadeira untada.

Preaquecer o forno a 180º por cerca de 15 minutos. Colocar o tabuleiro com os pães de queijo por 30 minutos na temperatura de 180º.

Assar de acordo com o tempo indicado na tabela abaixo;

Retirar do forno quando o pão de queijo estiver bem dourado.

PIZZA / CALZONE CASEIRO

Estágio 3 da escada de progressão

MASSA:

Ingredientes

- 1 xícara de leite
- 1/4 de xícara de óleo
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje a massa em forma redonda já previamente untada com farinha e óleo. Recheie. Pré-aqueça o forno a 180°C por 15 minutos. Leve para assar por 30 minutos.

RECHEIO:

Refogar 350 gramas de peito de frango desfiado e temperado. Assim que o mesmo estiver cozido e mais sequinho (sem caldo), acrescentar 1 colher de farinha de trigo e, deixar torrar um pouco. Pingar água quente aos poucos até que vire um creme. Temperar com orégano e cheiro verde. Espalhar em cima da massa e finalizar com cebola em rodelas, milho verde, azeitonas e palmito.

- Para o calzone, usar a mesma receita do recheio mas com a massa fechada no formato de um pastel.

TORTA DE LIQUIDIFICADOR.

Estágio **3** da escada de progressão

INGREDIENTES

Massa:

- 2 unidade(s) de ovo
- 1 copo de Óleo de soja
- 1 copo de leite
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher(sopa) de fermento químico em pó
- Sal a gosto



Recheio:

- 1 kg de peito de frango desossado cozido(s) e desfiado(s)
- 1 lata(s) de ervilha
- 1 lata(s) de milho verde
- quanto baste de palmito
- quanto baste de tomate
- quanto baste de sal
- quanto baste de alecrim
- quanto baste de pimenta-do-reino branca

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e pronto. Numa forma refratária, untada com margarina e polvilhada de farinha, coloque uma camada de massa outra de recheio e o restante da massa. Coloque no forno para assar por mais ou menos meia hora. Para o recheio, refogue-o em uma panela com azeite e tempero e coloque na massa como indicado acima. Pré-aqueça o forno a 200°C e leve para assar por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O recheio pode ser variado com carne moída, sardinha, linguiça caseira, seleta de legumes, dentre outros.

**ALIMENTOS
EXTENSAMENTE
AQUECIDOS**

**RECEITAS
DOCES**

BOLO DE TRIGO CASEIRO

Estágio 1 da escada de progressão

RECEITA

- 2 copos americanos de farinha de trigo
- 1 copo americano de maisena
- 1 copo americano de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 ovos
- 1 copo americano de leite desnatado
- 1 copo americano de açúcar



MODO DE PREPARO

- Peneire a farinha de trigo e a maizena e junte os dois
- Bata as claras em neve e reserve
- Bata as gemas com o açúcar e a manteiga
- Misture todos os ingredientes muito bem, deixe as claras em neve e o fermento por último
- Depois de misturado coloque em forma untada e enfarinhada
- Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, a uma temperatura de 200º, por cerca de 40 minutos, ou até dourar

MISTURA PARA BOLO VILMA

Estágio 1 da escada de progressão



RECEITA :

Pegar todo o conteúdo da embalagem (250 g) e acrescentar:

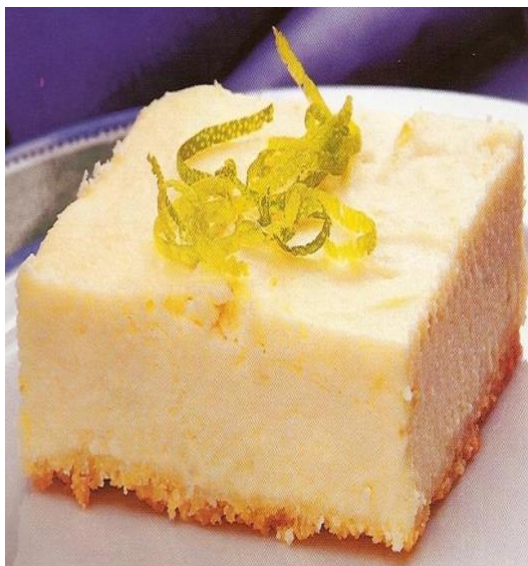
- 1 copo americano de leite desnatado
- 2 ovos

MODO DE FAZER:

- Adicione a mistura para bolo e o leite na batedeira. Misture em velocidade média por 3 minutos.
- Ainda em velocidade média, adicione os ovos
- Bata em velocidade alta por 5 minutos, até obter uma massa lisa.
- Despeje a massa em fôrmas untadas ou forradas com papel.
- Asse em forno pré-aquecido a uma temperatura de 200°C, por 40

TORTA DOCE DE RICOTA

Estágio 2 da escada de progressão



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de gordura vegetal
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de leite
- Rasas da casca de 1 limão p/ decorar

RECHEIO

- 350g de ricota
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 ovos

MODO DE FAZER:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes secos da massa, misture com a manteiga e a gordura vegetal. Acrescente os ovos, o leite e sove a massa. Envolve em filme-plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma de 30cm de diâmetro com a massa. Misture os ingredientes do recheio e espalhe sobre a torta. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Retire do forno e deixe esfriar. Decore com as rasas de limão e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

Se desejar, adicione essência de amêndoas na massa, fica mais saborosa.