

Daniel Bork

receita minuto



com citações bíblicas escolhidas por Daniel Bork

Nobel

receita minuto

A Editora Nobel tem como objetivo publicar obras com qualidade editorial e gráfica, consistência de informações, confiabilidade de tradução, clareza de texto, impressão, acabamento e papel adequados.

Para que você, nosso leitor, possa expressar suas sugestões, dúvidas, críticas e eventuais reclamações, a Nobel mantém aberto um canal de comunicação.

Entre em contato com:

CENTRAL NOBEL DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

Fone: (11) 3931-2822 — ramal 259 — Fax: (11) 3931-3988

End.: Rua da Balsa, 559 — São Paulo — CEP 02910-000

Internet: www.livrarianobel.com.br



Daniel Bork

receita minuto



© 1999 Daniel Bork

Direitos desta edição reservados à

Livraria Nobel S.A.

Rua da Balsa, 559 – 02910-000 – São Paulo, SP

Fone: (11) 3931-2822 – Fax: (11) 3931-3988

e-mail: ednobel@nutecnet.com.br

Coordenação editorial: Mirna Gleich

Assistência editorial: Maria Elisa Bifano

Preparação de texto: Marta L. Tasso

Revisão: Carmen T. Costa e Maria Aparecida Amaral

Produção gráfica: Mirian Cunha

Projeto gráfico e composição: FA Fábrica de Comunicação

Fotos: Eduardo Giannini Ortega

Impressão: Prol Editora Gráfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bork, Daniel

Receita minuto / Daniel Bork. — São Paulo: Nobel, 1999.

ISBN 85-213-1095-1

1. Culinária I. Título.

99-2521

CDD-641.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Receitas : Culinária : Economia doméstica 641.5

É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela Lei nº 5.988, de 14 de dezembro de 1973, artigos 122-130.

Impresso no Brasil/ *Printed in Brazil*

apresentação

Esta coletânea de receitas representa a atmosfera em que vivemos nas grandes cidades. Ou nos tempos de hoje, melhor dizendo. Daniel Bork, de múltiplos talentos, teve a brilhante idéia de ilustrar o meu programa das manhãs e das tardes da Bandeirantes com receitas relâmpago, para auxiliar as pessoas no seu habitual e atribulado dia-a-dia. Na verdade, o que Daniel vem fazendo, é uma importante prestação de serviço.

Há grandes e pequenos livros de cozinha. E há grandes pequenos livros de cozinha. As receitas aqui condensadas foram executadas uma a uma, e muitas delas provadas no ar por este apresentador. Garanto-lhes que Daniel conseguiu máximos efeitos com o menor tempo possível de permanência na cozinha. Esta é uma obra que deve ser considerada um utensílio doméstico. Coloque-a ao lado de suas panelas, caçarolas e que tais. Bom proveito.

Amaury Jr.

agradecimentos

Este livro é dedicado à minha esposa Anna Margherita e aos meus filhos Beatriz e Oliver.

Agradeço especialmente a Eny, minha mãe, que me incentivou na cozinha e me forneceu muitas receitas.

Agradeço também à rede Bandeirantes de Televisão e ao Amaury Jr. que me proporcionaram a oportunidade de realizar este livro.

introdução

Este livro tem como objetivo sugerir receitas fáceis, rápidas e com poucos ingredientes, para facilitar a vida dos principiantes e pessoas atarefadas.

As receitas aqui presentes fornecem alimento para o corpo, enquanto os versículos bíblicos citados (a Palavra de Deus) são o alimento eterno para o nosso espírito.

“Disse Jesus: Não se preocupem com a comida nem com a bebida que precisam para viver nem com a roupa que precisam para vestir. Afinal, será que a vida não é mais importante do que a comida? E será que o corpo não é mais importante do que as roupas? Vejam os passarinhos que voam por aí: eles não semeiam, não colhem, nem acumulam depósitos. No entanto, o Pai que está no Céu dá de comer a eles. Será que vocês não valem muito mais do que os passarinhos? Nenhum de vocês pode viver alguns anos mais, por se preocupar com isso.

E por que vocês estão preocupados com as roupas? Vejam como crescem as flores do campo: elas não trabalham e nem fazem roupas para si mesmas. Mas eu afirmo que nem mesmo Salomão, sendo tão rico, usava roupas tão bonitas como essas flores. É Deus quem veste a erva do campo, que hoje floresce e amanhã desaparece, queimada no forno. Então, é claro que Deus vestirá vocês, que têm uma fé tão pequena! Portanto não fiquem preocupados, dizendo: Onde é que eu vou arranjar bebida, comida e roupas? Os pagãos estão sempre procurando estas coisas. O Pai de vocês, que está no Céu, sabe que vocês precisam de tudo isso. Portanto ponham em primeiro lugar nas suas vidas o Reino de Deus e aquilo que Deus quer, e Ele lhe dará todas as outras coisas. Por isso, não fiquem preocupados com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã trará suas próprias preocupações. Para cada dia bastam as suas próprias dificuldades.” *Mateus 6:25 a 34*

Nota da editora

Ao longo do livro existem espaços
pautados para o leitor fazer
observações e anotações pessoais
sobre as receitas, e na página 71
há um espaço especial destinado
a anotar receitas da família.

sumário

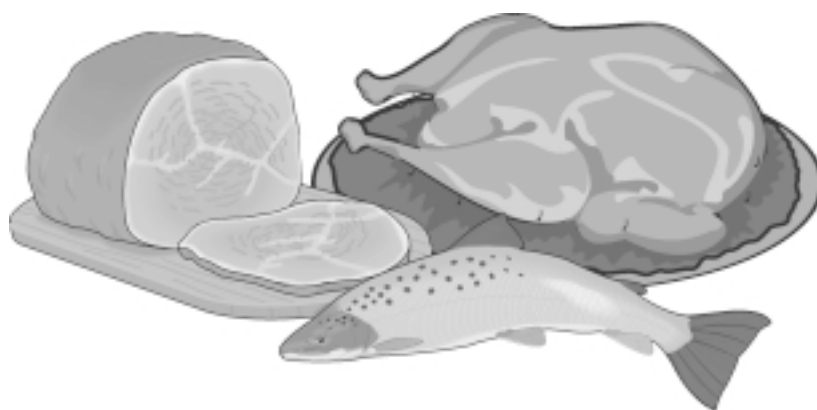
aves, carnes e peixes	11	espinafre no forno	36
almôndegas cozidas	20	farofa de aveia em flocos	43
atum refogado	12	iogurte com limão para saladas	34
bacalhau com arroz	13	maionese sem ovo	34
bife bêbado	17	molho quente para legumes	35
carne com cerveja	18	musse de cenoura	37
carne moída com arroz e banana	19	salada de ovos	38
filé de linguado na gôndola	15	salada defumada	40
frango com limão	23	salada para acompanhar aves	39
frango rápido	24	salada quente de escarola	40
lombo com leite	21	tomate recheado	42
peixe à tio Sérgio	14	torta de ricota com legumes	41
peixe com creme	16		
pernil assado	22	sobremesas	45
pizza de hambúrguer	18	bolinhas de coco e amendoim	46
		bolo de banana da Guitti	49
massa, molho e pães	25	bolo de ricota da Margherita	47
macarrão rápido	26	brigadeiro diferente	46
molho do nonno	27	calda para sorvete	52
pão caseiro de liquidificador	28	cobertura para salada de frutas	52
pão italiano recheado	29	diamante negro gelado	60
pão versátil à Manoel, o garçom	30	doce da Eny	48
		doce de abóbora	60
saladas e guarnições	31	doce de figo na pressão	50
abobrinha no forno	33	farofa de maçã	51
arroz à Mariutti	44	geléia de damasco	50
batata da Nelli (para dias frios)	32	leite condensado caseiro	56
entrada de alface	38	musse de limão	54
erva-doce no forno	32	musse de uva	55

musse rápida de maracujá	54
papelote de banana	56
pizza doce	59
pudim de jabuticaba	53
pudim de leite condensado	57
receita da Oma Hilde	58
sorvete de abacaxi	48
suspiro gelado	58
vera verão	55

lanches	61
biscoito-do-pará	63
bolinhas de queijo	68
capuccino caseirinho	62
hambúrguer caseiro	68
hambúrguer com maionese	69
hambúrguer com milho e molho	70
iogurte batido	64
iogurte com beterraba	64
patê de <i>chester</i> defumado	66
patê de legumes	65
patê de sardinha	66
sardinha mágica	67
suco exótico	62

quando comprar mais barato	72
----------------------------	----

aves, carnes e peixes





atum refogado

800 g de atum em posta
suco de 1 limão
1 dente de alho espremido
1 cebola em rodellas
2 tomates sem semente picados
1/4 de pimentão vermelho ou amarelo
1 colher (sopa) de molho de soja
1 pitada de sal

Tempere o peixe com o suco de limão, o alho e o sal.
Coloque o peixe em uma panela, acrescente o
tomate, a cebola, o pimentão e o molho de soja.
Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando até
o peixe ficar cozido.
Se necessário, pingue um pouquinho de água para
fazer o molho render.

João 3:16 – *“Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu único Filho, para que todo aquele que Nele crer não morra, mas tenha vida eterna.”*



bacalhau com arroz

cerca de 300 g de bacalhau demolhado, fervido e desfiado

1 copo (requeijão) de arroz

1 cebola

1 dente de alho

1 pimentão vermelho ou amarelo (opcional)

a gosto – **azeite, salsinha picada, azeitona sem caroço**

Refogue o bacalhau no azeite com o alho, a cebola, a salsinha, a azeitona e o pimentão picados.

Acrescente o arroz. Frite bem e junte água até passar 2 dedos do arroz; deixe cozinhar. Sirva como prato único.

Mateus 4:4 – “Jesus respondeu: As Escrituras Sagradas afirmam que o ser humano não vive só de pão, mas vive de tudo que Deus diz.”



peixe à tio Sérgio

1 quilo de cação ou garoupa em postas

500 g de batata em rodela

2 tomates em rodela

1 pimentão vermelho ou amarelo

1 cebola em rodela

1 dente de alho amassado

suco de 1 limão

a gosto – **cheiro-verde picado, sal e ajinomoto**

Tempere o peixe com sal, alho, limão e ajinomoto; reserve.

Numa travessa refratária, ponha a batata, o tomate, o pimentão, o cheiro-verde e a cebola. Por cima, coloque o peixe temperado. Regue com bastante azeite. Aqueça água e cubra o peixe (não encha demais).

Leve ao forno por cerca de 30 minutos, ou até o líquido estar bem reduzido. Sirva com arroz ou purê de batata.



filé de linguado na gôndola

1 filé de linguado

1 colher (sopa) rasa de manteiga

2 camarões

2 colheres (sopa) de creme de leite

1/2 colher (sopa) de uísque, conhaque ou pinga

a gosto – **salsinha picada e sal**

Numa folha de papel-alumínio, um a um, coloque a manteiga, o filé de linguado, os camarões, o creme de leite, o uísque, a salsinha e o sal. Dobre o papel-alumínio na horizontal formando um pacote e torça as pontas. Vire as pontas para cima como gôndolas. Asse-o no forno por cerca de 30 minutos.

Pode ser guardado até o dia seguinte.

Sirva com 1 ou 2 colheres (sopa) de arroz dentro do papelote aberto sobre o prato.

Provérbios 23:4 e 5 – *“Não se mate de trabalhar, tentando ficar rico, nem pense demais nisso. Pois o seu dinheiro pode sumir de repente, como se tivesse criado asas e voado para longe como uma águia.”*



peixe com creme

1 quilo de pescada ou caçonete

1 cebola picada

3 folhas de louro

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de farinha de trigo

a gosto – **cebolinha verde picada, pimenta-do-reino em grão, queijo ralado, sal e limão**

Lave bem o peixe com água e limão. Tempere-o com o sal e o limão, deixando de molho por alguns minutos. Numa panela, coloque metade da manteiga, a cebola, a cebolinha, o louro e a pimenta e refogue um pouco. Junte o peixe, cubra-o com água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Retire o peixe com uma escumadeira, com cuidado para não quebrá-lo, e coloque numa travessa.

Em outra panela, coloque o restante da manteiga, a farinha e vá juntando o caldo que cozinhou o peixe. Mexa até formar um creme ralo. Cubra o peixe com o creme, polvilhe com o queijo e leve ao forno para aquecer. Sirva-o em seguida com batata cozida ou arroz.



bife bêbado

4 bifes de filé *mignon* ou alcatra

1 colher (sopa) de manteiga

1 cebola picada

4 colheres de sopa de vodca, pinga ou vinho tinto

1/2 lata de creme de leite

a gosto – **sal e pimenta-do-reino**

Frite os bifes na manteiga, sem temperá-los. Depois acrescente o sal e a pimenta. Retire-os da frigideira e na mesma manteiga frite a cebola. Junte a vodca até que ela evapore e o fundo da frigideira fique marrom. Acrescente o creme de leite e cubra os bifes. Sirva-os acompanhados com arroz branco ou purê de batata.

João 11:25 e 26 – “*Então Jesus afirmou: Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá; e quem vive e crê em mim, nunca morrerá. Você crê nisso?*”



carne com cerveja

- 1 quilo de coxão duro ou coxão mole em cubos**
- 1 lata de molho de tomate**
- 1 pacote de sopa de cebola**
- 1/2 garrafa de cerveja preta Caracu**
- 2 xícaras (chá) de água**

Numa panela de pressão, coloque a carne e acrescente os demais ingredientes. Tampe a panela e deixe a carne cozinhar por 30 minutos em fogo brando. Sirva-a com purê de batata ou arroz.

pizza de hambúrguer

- 4 hambúrgueres caseiros fritos**
- 4 fatias de mozzarella**
- 4 rodelas de tomate**
- a gosto* – **orégano e azeite**

Disponha os hambúrgueres num refratário, cobrindo cada um deles com uma fatia de mozzarella, uma rodela de tomate, orégano e azeite. Leve-os ao forno até derreter o queijo. Sirva com purê de batata.



carne moída com arroz e banana

1 copo (requeijão) de arroz cozido

500 g de carne moída refogada

2 latas de molho de tomate

250 g de queijo fresco ou outro de sua preferência

3 bananas em rodela

a gosto – **parmesão ralado (opcional)**

Espalhe num pirex um pouco de molho de tomate, depois coloque uma camada de arroz, um pouco de queijo e de carne moída e, por último, a banana.

Repita a operação, sendo que a última camada deve ser de queijo. Polvilhe com o parmesão. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno até derreter o queijo. Sirva como prato único.

Colossenses 4:6 – “*Que as suas conversas sejam sempre agradáveis e de bom gosto, e que vocês saibam dar a cada um a resposta certa.*”



almôndegas cozidas

1 quilo de carne moída

1 cebola ralada

1 colher (sopa) de manteiga

1 ou 2 ovos

1/2 xícara (chá) de aveia

4 cubos de caldo de carne

a gosto – **salsinha picada e raspas de limão**

Frite a cebola na manteiga e reserve-a. Amasse bem com as mãos a carne, as raspas de limão, a cebola, os ovos, a salsinha e a aveia. Faça bolinhas pequenas e coloque-as aos poucos numa panela com 1 litro de água fervendo com os cubos de caldo de carne.

Quando as almôndegas estiverem cozidas, tire-as com uma escumadeira e coloque-as numa travessa. Enfeite a travessa com legumes. Se desejar, coloque-as no molho de tomate e sirva com macarrão.



lombo com leite

1 lombo de porco de cerca de 1 quilo

1 e 1/2 litro de leite

1 cebola inteira

1 colher (sopa) de sal

Espalhe o sal com as mãos sobre o lombo. Coloque-o em uma panela, junte a cebola e cubra o lombo com o leite. Deixe cozinhar por cerca de 1 hora ou até o lombo ficar macio. Se necessário, acrescente mais leite* para o cozimento. Retire o lombo da panela e vá reduzindo o molho até ficar com cor caramelada. Despeje o molho sobre o lombo e sirva com arroz branco.

* Não se preocupe porque o leite irá talhar.

Tiago 4:7 e 8 – *“Portanto, obedeçam a Deus, enfrentem o diabo, e ele fugirá de vocês. Cheguem perto de Deus, e Ele chegará perto de vocês.”*



pernil assado

1 pernil de porco ou de cordeiro

1 cabeça de alho sem casca

2 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de ervas de Provence

1 quilo de batata

a gosto – **sal grosso**

Passe o sal grosso com as mãos no pernil e acrescente as ervas de Provence. Fure toda a carne com uma faca afiada e enfie os dentes de alho nos orifícios. Coloque a manteiga em cima do pernil, cubra-o com papel-alumínio e leve ao forno médio*. Quando estiver faltando 1 hora para terminar o cozimento, retire o papel-alumínio e acrescente as batatas cortadas em rodela não muito grossas e 1 copo (requeijão) de água na assadeira.

Obs.: se perceber que o pernil está começando a queimar ou estiver muito seco pingue mais água na assadeira.

* Referência: 1 quilo de carne = 1 hora de forno.



frango com limão

1 frango grande, ou pedaços de sua preferência
suco de 3 limões

a gosto – **sal, manteiga e pimenta-do-reino**

Unte um refratário com manteiga. Corte o frango em 8 pedaços e coloque-os no refratário. Regue com o suco de limão, sal e pimenta. Espalhe bolinhas de manteiga por cima do frango. Asse em forno quente por 45 minutos. Desligue o forno e deixe por mais 10 minutos. Sirva o molho* à parte.

* Caso o molho tenha evaporado, acrescente um copo de água na assadeira e ferva por uns instantes.

Salmo 62:10 – *“Não confiem na violência, nem esperem ganhar alguma coisa com o roubo. Ainda que suas riquezas aumentem, não confiem nelas.”*



frango rápido

6 sobrecoxas de frango

1 pacote de sopa de cebola

5 colheres (sopa) de maionese

Lave as sobrecoxas com água e vinagre. Disponha-as numa assadeira antiaderente ou pirex refratário. À parte, misture bem a maionese e a sopa de cebola e espalhe sobre cada pedaço. Leve ao forno por cerca de 1 hora. Sirva com arroz branco.

Hebreus 13:5 e 6 – *“Não se deixem dominar pelo amor ao dinheiro e fiquem satisfeitos com o que têm, pois Deus disse: Eu nunca os deixarei e jamais os abandonarei.*

Portanto sejamos corajosos e afirmemos: O Senhor é quem me ajuda e eu não tenho medo. Que mal pode alguém me fazer?”

massa, molho e pães





macarrão rápido

500 g de macarrão

1 berinjela picada

1 dente de alho moído

1 pimentão vermelho ou amarelo picado

1 cebola picada

2 ou 3 tomates sem pele e sem semente picados

a gosto – **azeite, anchova ou alcaparra, parmesão ralado, pimenta-do-reino e sal**

Tempere a berinjela e o pimentão com o sal, a pimenta, o alho e a cebola. Frite-os no azeite. Quando estiverem macios, acrescente o tomate e a anchova ou alcaparra. Reserve. Cozinhe o macarrão *al dente*. Junte o molho e sirva com o parmesão.

Romanos 6:23 – *“Porque o salário do pecado é a morte, mas o presente de Deus é a vida eterna para quem está unido com Cristo Jesus, o nosso Senhor.”*



molho do nonno

500 g de espaguete ou tagliarini

500 g de lingüiça de Blumenau (ou outra lingüiça fresca)

1 colher (sopa) de manteiga

2 dentes de alho esmagados

1 pimentão vermelho picado

2 latas de molho de tomate

a gosto – azeitona picada, orégano, sal, pimenta-do-reino e parmesão ralado

Numa panela, coloque a manteiga, o alho, e a lingüiça desfeita fora do gomo. Refogue. Acrescente o pimentão, a azeitona, o orégano, o molho de tomate, o sal e a pimenta. Refogue e reserve. Cozinhe o espaguete *al dente*. Cubra-o com o molho.

Sirva com o parmesão.

Isaías 57:15 – *“Pois o Altíssimo, o Santo Deus, o Deus que vive para sempre, diz: Eu moro num lugar alto e sagrado, mas moro também com os humildes e aflitos, para dar esperança aos humildes, e aos aflitos novas forças.”*



pão caseiro de liquidificador

**50 g de fermento biológico ou
3 cubinhos de Fleischman de 15 g
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
2 ovos
1 xícara (chá) de óleo
600 ml de água
1 quilo de farinha de trigo**

No liquidificador coloque o fermento, o açúcar, o sal, os ovos, o óleo e a água. Bata bem. Transfira a mistura para uma tigela grande e vá adicionando a farinha. Mexa até formar uma massa mole.

Unte 2 fôrmas para bolo inglês, encha-as com a massa e deixe descansar por 30 minutos. Asse em forno preaquecido por cerca de 40 minutos. Deixe amornar e desenforme.

Filipenses 4:8 – *“Encham as suas mentes com tudo que é bom e merece elogios: o que é verdadeiro, digno, justo, puro, agradável e honesto.”*



pão italiano recheado

1 pão italiano
200 g de manteiga
100 g de parmesão ralado
250 g de catupiry
1/2 copo (125 g) de requeijão
2 dentes de alho esmagados

Faça uma pasta com a manteiga, o parmesão, o catupiry, o requeijão e o alho. Fatie o pão sem separar as fatias. Recheie cada fatia com a pasta. Embrulhe o pão em papel-alumínio e asse-o no forno por cerca de 10 minutos. Sirva como aperitivo (coma com as mãos, retirando pedaços).

Colossenses 3:2 – “*Pensem nas coisas lá do Alto e não nas que são aqui da Terra.*”



pão versátil à Manoel, o garçom

500 g de lingüiça* sem pele
4 tabletes (15 g cada) de fermento biológico
1 colher (sopa) de açúcar
3 copos (requeijão) de água morna
1 colher (sopa) de sal
3 ovos
1/2 copo (requeijão) de óleo
1 quilo de farinha de trigo

Frite a lingüiça, deixe escorrer e reserve.

Numa tigela, coloque o fermento, o açúcar e a água morna; espere levedar. Depois junte o sal, os ovos e o óleo. Bata a mistura no liquidificador. Volte a mistura para a tigela e acrescente a farinha e a lingüiça. Mexa bem até encorpar. Coloque a massa em fôrma de pão untada e deixe crescer. Asse-a em forno preaquecido por cerca de 45 minutos.

* Se preferir, substitua a lingüiça por azeitona, atum, presunto, torresmo ou cebola.

I Coríntios 2:9 – *“O que ninguém nunca viu, ouviu e o que jamais alguém pensou que podia acontecer, isso foi o que Deus preparou para aqueles que o amam.”*

saladas e guarnições





erva-doce no forno

400 g de erva-doce cortada
1 xícara (chá) de leite desnatado
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
100 g de parmesão ralado

Cozinhe a erva-doce em água e sal por uns 10 minutos ou até amaciar. Escorra e coloque-a num refratário quadrado (23 cm de comprimento); reserve. Numa panela, coloque o leite e acrescente aos poucos a farinha. Junte o queijo ralado e leve ao fogo. Deixe ferver, mexendo sempre, até engrossar. Espalhe o molho sobre a erva-doce e leve tudo ao forno para aquecer.

batata da Nelli (para dias frios)

1 quilo de batata
1 pitada de açúcar
300 g de *bacon* picado
250 g de manteiga com sal
1 cebola picada

Cozinhe bem as batatas e descasque-as. Numa panela, coloque o açúcar para caramelar. Junte o *bacon* e frite bem. Depois acrescente a manteiga e a cebola para fritar. Por fim adicione as batatas, que ao serem mexidas irão quebrar. Sirva como prato único ou como acompanhamento de assados.



abobrinha no forno

4 abobrinhas

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 dente de alho picadinho

2 tomates em rodelas

2 cenouras em rodelas

a gosto – **manjeriço, sal e azeite**

Raspe a casca das abobrinhas com uma faca e fatie-as no comprimento. Salpique as fatias com sal e passe-as na farinha. Frite rapidamente em óleo quente. Escorra as fatias em papel-toalha. Num refratário, coloque a abobrinha com o alho, o azeite, o tomate, a cenoura e o manjeriço. Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Acompanha assados.

João 5:24 – “*Eu afirmo que quem ouve as minhas palavras e crê naquele que me enviou tem a vida eterna e não será julgado, mas passou da morte para a vida.*”



iogurte com limão para saladas

1 iogurte desnatado

1 colher (sopa) de suco de limão

6 folhas de hortelã

a gosto – **sal e pimenta-do-reino**

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata.

Sirva com legumes crus ou peixes. Você pode substituir a hortelã por salsinha, cebolinha e estragão, ou outra erva de sua preferência.

maionese sem ovo

1 lata de creme de leite

1 colher (sopa) de limão

2 colheres (sopa) de mostarda

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Pronto!

Filipenses 4:13 – *“Posso enfrentar qualquer coisa com a força que Cristo me dá.”*



molho quente para legumes

1/2 xícara (chá) de manteiga ou margarina

2 colheres (sopa) de cebola picada

1/2 xícara (chá) de água

3 gemas

a gosto – **suco de 1/2 limão, salsinha picada, sal e pimenta-do-reino**

Numa panela, coloque a manteiga e a cebola.

Refogue por alguns instantes. Junte a água e deixe ferver até quase evaporar. Bata as gemas com o suco de limão, acrescentando sal e pimenta. Despeje a cebola ainda quente e a salsinha à mistura das gemas. Mexa bem. Despeje sobre legumes cozidos (vagem, cenoura, couve-flor etc.).

Isaías 26:3 – “*Tu, ó Deus Eterno, dás paz e prosperidade às pessoas que têm uma fé firme, às pessoas que confiam em Ti.*”



espinafre no forno

500 g de espinafre

2 ovos batidos

1 colher (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (chá) de suco de limão

a gosto – **sal**

Cozinhe o espinafre, escorra e pique miudinho.

Adicione os ovos, a farinha, o sal e o suco de limão.

Misture. Num pirex untado, coloque a mistura e leve ao forno por 20 minutos.

Caso deseje, acrescente purê de batata por cima do espinafre antes de levá-lo ao forno.



musse de cenoura

3 cenouras picadas
1 cebola pequena picada
250 g de queijo branco
1 xícara (chá) de leite desnatado ou integral
1 colher (sopa) de molho inglês
1 colher (sopa) de mostarda
1 iogurte desnatado ou integral
1 envelope de gelatina incolor sem sabor
a gosto – sal

Bata no liquidificador a cenoura, a cebola, o queijo, o sal, o leite, o molho inglês, a mostarda e o iogurte. Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e deixe esfriar. Junte-a aos outros ingredientes. Molhe uma fôrma com água e coloque a musse. Leve à geladeira por 2 horas. Desenforme e enfeite, se desejar, com a alface e a minicenoura.



entrada de alface

2 ovos cozidos

1/2 pepino grande em conserva

2 maçãs verdes

200 g de presunto cozido

2 colheres (sopa) de maionese

a gosto – **salsinha e folhas de alface**

Pique os ingredientes, exceto a alface. Misture bem.

Acrescente a maionese para dar liga. Numa travessa, coloque as folhas de alface e encha-as com a mistura.

salada de ovos

6 ovos

3 colheres (sopa) de maionese

3 colheres (sopa) de *catchup*

1 colher (sopa) de mostarda

1 iogurte natural

a gosto – **sal e molho inglês**

Cozinhe os ovos até que fiquem duros. Descasque e corte-os ao meio. Coloque-os num pirex ou travessa. Misture bem os demais ingredientes, e cubra os ovos com o molho. Leve à geladeira e sirva frio como entrada.



salada para acompanhar aves

1 maçã verde e 1 vermelha picadas
1 abacaxi picado e escorrido
1 maço de salsão picado
1 bulbo de erva-doce picadinho
100 g de uva passa sem caroço
100 g de castanha-do-pará em rodela
a gosto – **salsinha picada e maionese***

Misture bem os ingredientes e coloque em uma travessa. Sirva como entrada para uma ave ou como acompanhamento do seu prato preferido.

* Se preferir uma maionese mais leve, misture a ela um pouco de iogurte.



salada quente de escarola

2 ou 3 pés de escarola

6 dentes de alho em rodelas finas

1/2 copo (requeijão) de azeite

a gosto – **vinagre e sal**

Lave bem as folhas de escarola e disponha-as numa travessa grande. Aqueça o azeite numa frigideira. Junte o alho e deixe até que doure, mas sem queimar. Tire-o do fogo, acrescente o vinagre (atenção que vai espirrar). Coloque o tempero sobre as folhas de escarola. Junte o sal. Sirva em seguida acompanhando churrascos ou como uma salada original.

salada defumada

1 quilo de peito de peru ou frango defumado picado

2 latas pequenas de milho

2 latas pequenas de ervilha

250 g de cenoura ralada

3 colheres (sopa) de maionese

abacaxi ou maçã verde picados (opcional)

a gosto – **uva passa, nozes picadas, batata-palha**

Numa travessa, misture os ingredientes, menos a maionese e a batata. Acrescente a maionese para dar liga e cubra com a batata-palha. Sirva em seguida.



torta de ricota com legumes

500 g de ricota
1 copo (requeijão) de leite
3 ovos
1 colher (chá) de fermento em pó
2 cenouras grandes
200 g de vagem
1 lata de milho verde ou outro legume
a gosto – sal

Cozinhe e pique os legumes do recheio. Bata os ingredientes da massa no liquidificador. Misture o recheio com a massa. Despeje a mistura numa fôrma untada. Leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até a superfície da massa rachar. Sirva a torta fria ou quente.



tomate recheado

4 tomates

1 lata de atum ou sardinha

a gosto – **maionese, salsinha picada, azeitona verde picada, azeite e sal**

Lave os tomates e remova a tampa no lado do cabo. Retire as sementes com uma colherzinha. Para mantê-los em pé, corte uma pequena fatia da base. Cuidado para não furá-los. Vire-os de cabeça para baixo sobre um guardanapo para que escorram. Salpique-os por dentro com sal.

Amasse o atum com um garfo, temperando-o com a maionese, a salsinha, a azeitona e o azeite. Recheie os tomates e enfeite com um galho de salsinha ou um pedacinho de azeitona. Sirva-os numa travessa com alface, colocando os tomates eqüidistantes.

Salmo 37:5 e 6 – *“Ponha a sua vida nas mãos de Deus, confie Nele, e Ele o ajudará. Ele fará que a sua honestidade seja como a luz e que a justiça da sua causa brilhe como o sol do meio-dia.”*

farofa de aveia em flocos

250 g de aveia em flocos

1 lata de milho ou ervilha

2 ovos cozidos picados

1 dente de alho amassado

1 cebola picada

a gosto – **azeitona picada, cebolinha picada e *bacon* picado**

Frite o *bacon*. Acrescente o alho e a cebola; refogue.

Acrescente a aveia, o milho, a azeitona, a cebolinha e os ovos. Misture até aquecer. Sirva como acompanhamento para aves e carnes.

arroz à Mariutti

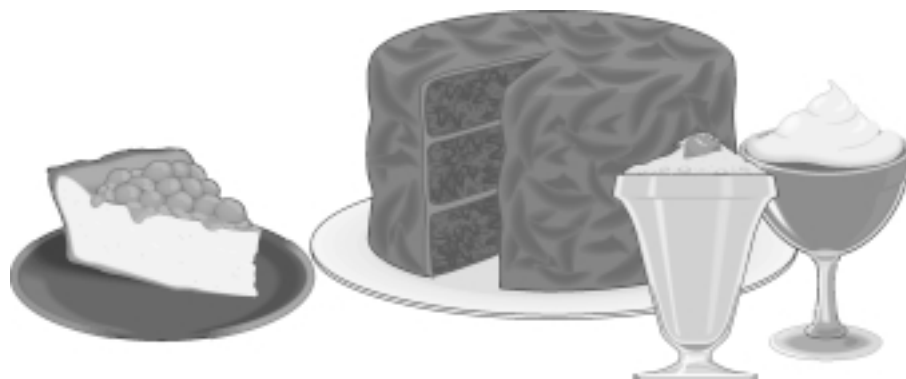
1 porção de arroz branco cozido

a gosto – **azeitona verde, morango e batata palha**

Pique as azeitonas e corte os morangos na vertical.
Junte o arroz, misture bem e coloque-o numa bonita travessa. Acrescente a batata palha por cima para decorar. Sirva em seguida.

João 8:12 – *“Jesus continuou: Eu sou a luz do mundo; quem me segue terá a luz da vida e nunca andarà na escuridão.”*

sobremesas





brigadeiro diferente

250 g de chocolate amargo ou meio amargo

125 g de açúcar

60 g de margarina

2 gemas peneiradas (para tirar a película)

1 colher (sopa) de conhaque

a gosto – **chocolate granulado**

Derreta o chocolate em banho-maria. Adicione o açúcar, a margarina e as gemas. Leve ao fogo brando e junte o conhaque. Mexa bem até obter uma massa homogênea. Deixe a massa esfriar e faça bolinhas. Passe-as no chocolate granulado e coloque-as numa assadeira para secar.

bolinhas de coco e amendoim

1 xícara (chá) de leite em pó

100 g de coco ralado

1/2 xícara (chá) de açúcar

1/2 xícara (chá) de pasta de amendoim

1/4 de xícara (chá) de água

confeitos coloridos

Numa tigela, misture bem os cinco primeiros ingredientes. Faça bolinhas e passe-as nos confeitos. Se desejar, passe as bolinhas em clara para os confeitos ficarem mais bem aderidos.



bolo de ricota da Margherita

500 g de ricota
1 lata de leite condensado
2 colheres (sopa) de açúcar
600 ml de leite
4 ovos (as claras em neve)
3 colheres (sopa) de maisena
1/2 xícara (chá) de uva passa sem caroço

Bata os ingredientes no liquidificador, menos a uva passa, despejando por último o leite condensado. Misture delicadamente à massa as claras em neve e a uva passa. Unte uma fôrma retangular e despeje a massa. Leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até a superfície rachar. Depois de frio, polvilhe com açúcar de confeiteiro para decorar.



doce da Eny

2 pacotes de biscoito de chocolate com recheio de chocolate

1 caixa de pudim de chocolate ou flã de chocolate

1 lata de creme de leite

a gosto – **chocolate granulado**

Prepare o pudim conforme as instruções da embalagem. Depois de pronto, misture com quase uma lata de creme de leite. Reserve 1 dedo de creme de leite para decorar.

Abra os biscoitos ao meio. Forre um pirex com uma camada de biscoito e outra de creme. A última camada deverá ser a do creme; decore com o restante do creme de leite e com o chocolate granulado. Leve à geladeira por 1 hora.

sorvete de abacaxi

2 claras

1/3 de xícara (chá) de açúcar

200 ml de iogurte natural

1 lata grande de abacaxi em calda escorrido e picado

Bata as claras em neve e junte o açúcar, batendo até ficar firme. Misture com cuidado as claras, o iogurte e o abacaxi. Despeje a mistura numa fôrma e leve ao congelador até ficar firme. Retire do congelador e deixe por 15 minutos em temperatura ambiente antes de servir.



bolo de banana da Guitti

- 2 ou 3 bananas-nanicas grandes**
- 1 xícara (chá) de açúcar**
- 2 ovos**
- 1 colher de (café) de sal**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo**
- 3 colheres (sopa) de leite**
- 100 g de margarina**
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó**
- 1 colher (café) de bicarbonato de sódio**

Amasse bem as bananas com um garfo, junte o açúcar, os ovos, o sal, a farinha e o leite. Mexa bem. Derreta a margarina e acrescente à mistura. Adicione o fermento e o bicarbonato. Mexa bem até formar uma massa homogênea. Unte uma fôrma de pão e polvilhe com farinha. Despeje a massa e leve ao forno brando por 45 minutos.



geléia de damasco

100 g de damasco seco
600 g de mamão vermelho
suco de 2 limões
500 g de açúcar

Bata no liquidificador o damasco e o mamão. Junte o suco de limão e bata mais um pouco. Despeje em uma panela, acrescente o açúcar e vá misturando. Quando começar a aparecer o fundo da panela, desligue e deixe esfriar. Conserve em vidros ou potes com tampa na geladeira.

doce de figo na pressão

3 caixas de figo com os cabinhos
900 g de açúcar

Lave bem os figos com água e vinagre. Arrume-os na panela e despeje o açúcar por cima. Sacuda a panela para acomodar o açúcar. Tampe a panela e leve ao fogo brando. Quando abrir pressão, cozinhe por 40 minutos. Não abra a panela, deixando até o dia seguinte. Retire-os e leve à geladeira.



farofa de maçã

4 maçãs verdes ou vermelhas sem casca

2 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

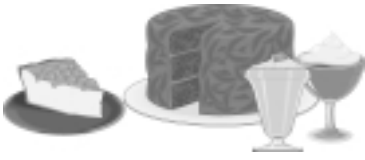
2 colheres (sopa) de açúcar

a gosto – **canela em pó (opcional)**

Unte um pirex com manteiga, salpicando um pouco com farinha de trigo. Fatie as maçãs em lâminas finas e forre bem o pirex com as fatias.

Misture a manteiga e a farinha com as mãos até que se torne uma farofa grossa. Junte o açúcar e mexa novamente. Coloque a farofa sobre as fatias. Salpique a canela e leve ao forno médio, até que doure. Sirva quente com sorvete de creme.

Romanos 1:20 – *“Desde que Deus criou o mundo, as suas qualidades invisíveis, tanto o seu poder eterno quanto a sua natureza divina, têm sido vistos claramente. Os seres humanos podem ver tudo isto no que Deus tem feito e, portanto, eles não têm desculpa nenhuma.”*



cobertura para salada de frutas

1 lata de leite condensado
3 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (chá) de raspas de limão
200 ml de iogurte

Misture bem os ingredientes, exceto o iogurte. Junte o iogurte batendo delicadamente. Sirva sobre salada de frutas.

calda para sorvete

2 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) de chocolate em pó
2 xícaras (chá) de açúcar
4 colheres (sopa) de mel

Numa panela, coloque os ingredientes e leve ao fogo até engrossar.



pudim de jabuticaba

1 quilo de jabuticaba

1 copo (requeijão) de leite

2 colheres (sopa) de maisena

a gosto – **açúcar**

molho de baunilha

1 copo (requeijão) de leite, 1 colher (sopa) de açúcar, 1/2 colher (sopa) de maisena, 2 gemas peneiradas e 1 colher (café) de essência de baunilha

Cozinhe as jabuticabas na água até que elas estourem. Passe-as na peneira — um pouco por vez —, apertando-as com cuidado. Volte o líquido numa panela, junte o açúcar e leve ao fogo. Acrescente o leite e a maisena e mexa até formar um creme.

Unte um pirex alto e despeje o creme. Espere esfriar e leve à geladeira até que esteja firme. Enquanto isso, leve ao fogo os ingredientes do molho de baunilha e mexa até que engrosse levemente.

Desenforme o pudim e sirva-o com o molho.



musse de limão

1 envelope de gelatina incolor sem sabor

3 iogurtes

suco de 2 limões

a gosto – **açúcar ou adoçante e raspas de limão**

Dissolva a gelatina conforme instruções da embalagem. Bata no liquidificador a gelatina, o iogurte e o suco de limão. Adicione o açúcar sem parar de bater. Coloque em taças individuais e leve à geladeira. Antes de servir enfeite-as com raspas de limão.

Esta é uma receita *light*!

musse rápida de maracujá

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite sem soro

a mesma medida de suco concentrado de maracujá

Bata os ingredientes no liquidificador. Coloque em taças individuais e leve à geladeira por 2 horas. Eu gosto de colocar raspas de chocolate meio amargo por cima na hora de servir.



musse de uva

- 1 e 1/2 xícara (chá) de suco de uva concentrado**
- 5 claras**
- 5 colheres (sopa) de açúcar**
- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor**
- 1 lata de creme de leite**

Bata as claras em neve firme. Acrescente o açúcar aos poucos, sem parar de bater, até que se dissolva. Leve ao fogo baixo a gelatina em 1/2 xícara de suco de uva; mexa até dissolver. Junte a gelatina, o restante do suco e o creme de leite às claras em neve, batendo até formar uma mistura homogênea. Unte um pirex, despeje a mistura e leve à geladeira.

vera verão

- 1 lata de leite condensado**
- 1 lata de creme de leite**
- a mesma medida de leite**
- 1 caixa de maria-mole em pó (dissolvida em 1 xícara (chá) de água quente)**
- a gosto – açúcar ou Karo*

Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o leite comum e a maria-mole. Coloque numa forma de pudim caramelada ou untada com Karo. Leve à geladeira até ficar firme.



papelote de banana

1 banana em rodela

1 colher (sopa) rasa de açúcar mascavo

1/2 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de chocolate meio amargo picado

1 a 2 folhinhas de hortelã

2 colheres (sopa) de suco de laranja

a gosto – **canela em pó**

Corte uma folha de papel-alumínio em um quadrado, colocando no centro as rodela de banana polvilhadas com o açúcar mascavo, a manteiga, a canela e os demais ingredientes. Embrulhe como bala e leve ao forno médio por cerca de 10 a 15 minutos.

leite condensado caseiro

1 xícara (chá) de leite em pó instantâneo

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de água morna

1 colher (chá) de manteiga sem sal

Em uma panela de fundo grosso, misture bem os ingredientes e leve ao fogo brando por cerca de 10 minutos, mexendo o necessário, ou até que engrosse.



pudim de leite condensado

1 lata de leite condensado
a mesma medida de leite
3 ovos
1 xícara (chá) de açúcar para calda
1/2 xícara (chá) de água quente

Em uma tigela, misture o leite condensado, o leite e os ovos.

Pegue uma fôrma com furo no meio (19 cm de diâmetro) e coloque o açúcar. Leve-a ao fogo médio até derreter e dourar o açúcar. Junte, então, a água quente. Despeje a mistura da tigela na fôrma caramelada. Leve ao forno médio, em banho-maria, por 1h30. Depois de frio, desenforme-o e leve à geladeira.

Filipenses 4:6 e 7 – “Não andem ansiosos com nada. Em tudo porém, sejam conhecidas as suas necessidades em oração para Deus, com o coração agradecido. E a paz de Deus que está além da compreensão humana, guardará o coração e a mente de vocês, em Cristo Jesus.”



receita da Oma Hilde

130 g de chocolate em pó amargo

130 g de castanha-do-pará ou nozes moídas

1/4 de xícara (chá) de café coado forte ou café solúvel

2 colheres (sopa) de rum

1/2 xícara (chá) de açúcar

Reserve algumas castanhas para decorar. Misture os ingredientes de forma homogênea. Unte fôrminhas (de empada ou decorativa). Deixe por 1 ou 2 dias até que a superfície esteja seca. Desenforme e deixe secar o outro lado por mais 1 dia. Sirva como sobremesa ou em festas.

suspiro gelado

150 g de suspiro

2 latas de creme de leite

250 g de Nescau ou outro achocolatado em pó

Quebre os suspiros com as mãos e coloque-os num pirex. Agite bem o creme de leite e ponha-o por cima do suspiro. Polvilhe o achocolatado por cima e leve à geladeira. Sirva como sobremesa.



pizza doce

300 g de goiabada, banana ou pêsego em calda em pedaços

**300 g de ricota, requeijão, queijo branco fresco ou
mozzarella ralada grossamente**

1 disco de pizza pré-assado

3 claras

1 pitada de sal

Sobre o disco de pizza espalhe a ricota, sem encostar nas beiradas. Arrume sobre a ricota a goiabada.

Bata as claras em neve. Se quiser a pizza mais doce, junte para cada clara em neve 2 colheres (sopa) de açúcar. Acrescente o sal. Espalhe a mistura sobre a goiabada. Enfeite com lascas da goiabada e leve ao forno por 7 a 8 minutos. Sirva-a quente.

Salmo 118:8 e 9 – *“É melhor confiar em Deus do que depender dos homens. É melhor confiar em Deus do que depender de pessoas importantes.”*



doce de abóbora

1 quilo de abóbora ou moranga em pedaços

500 g de açúcar

baunilha (opcional)

a gosto – **cravo e canela em pau**

Numa panela de pressão, coloque a abóbora e o açúcar. Tempere com o cravo e a canela. Se quiser use a baunilha em vez do cravo e da canela. Não mexa. Quando abrir pressão, conte 18 minutos. Abra a panela só no dia seguinte. O doce fica em calda.

diamante negro gelado

3 tabletes pequenos de chocolate Diamante negro em pedaços

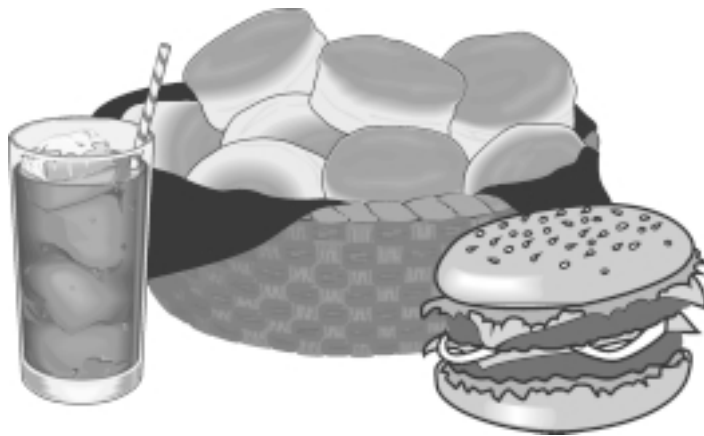
1 lata de creme de leite

1 lata de leite condensado

1 pacote de gelatina incolor (dissolvida em 1/2 xícara (chá) de água fria)

Bata os ingredientes no liquidificador. Despeje num pirex e leve à geladeira. Caso deseje, acrescente chocolate em pó à receita para que fique mais escura.

lanches





capuccino caseirinho

- 1 lata de leite em pó instantâneo**
- 100 g de café solúvel**
- 1 pacote de chantineve***
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó**
- 2 colheres (sopa) de canela (ou a gosto)**
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio**

Misture bem os ingredientes numa vasilha. Se possível, peneire o chocolate e o bicarbonato antes de misturá-los. Coloque em potes ou latas bem fechados. Dura 1 mês.

* O chantineve é um tipo de creme de leite em pó que é encontrado em supermercados na seção de gelatinas.

suco exótico

- 1 copo (requeijão) de suco de abacaxi concentrado**
- 4 colheres (sopa) de suco de limão**
- 1 litro de soda limonada ou água com gás**
- 1 colher (sopa) de groselha**
a gosto – açúcar

No liquidificador ou mix, bata os ingredientes menos a groselha. Depois de batido, coloque aos poucos a groselha para colorir.



biscoito-do-pará

250 g de castanha-do-pará moída

200 g de manteiga

150 g de açúcar

250 g de farinha de trigo

1 pitada de sal

500 g de açúcar de confeiteiro

Faça uma massa com a castanha, a manteiga, o açúcar, a farinha e o sal. Misture até sentir que a massa não está mais grudando na mão. Preaqueça o forno e unte uma assadeira. Faça bolinhas com a massa e leve-as ao forno médio por cerca de 10 a 15 minutos. Não deixe que elas amarelem ou endureçam demais no forno. Passe-as ainda quentes no açúcar de confeiteiro. Conserve os biscoitos em latas ou em tupperwares.

Salmo 50:15 – “*Se me chamarem no dia da aflição, Eu os livrarei, e vocês me louvarão.*”



iogurte batido

1 litro de iogurte natural

1 xícara (chá) de aveia

a gosto – **banana, mamão, melão, cenoura ralada ou morango e mel**

Coloque o iogurte, a aveia e a fruta picada no liquidificador; bata. Acrescente o mel até que fique homogêneo. Sirva em seguida.

iogurte com beterraba

2 iogurtes naturais ou desnatados (200 g cada)

2 beterrabas médias cozidas e picadas

2 colheres (chá) de suco de limão

a gosto – **açúcar ou adoçante**

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



patê de legumes

4 tomates sem pele e sem semente

1 pimentão vermelho

1 cenoura grande

1 e 1/2 cebola

6 azeitonas pretas sem caroço

1/2 copo (requeijão) de azeite

1 ovo

1 colher (sopa) de farinha de trigo

a gosto – **sal e salsinha**

Corte os legumes e coloque-os no liquidificador com o restante dos ingredientes. Bata até ficar uma mistura homogênea. Leve a mistura ao fogo brando até engrossar. Sirva com torradas.

Isaías 55:8 e 9 – *“O Deus Eterno diz: Os meus pensamentos não são como os seus pensamentos, e eu não ajo como vocês. Assim como o céu está muito acima da terra, assim os meus pensamentos e as minhas ações estão muito acima dos seus.”*



patê de *chester* defumado

500 g de ricota

250 g de *chester* ou peito de peru defumados picados

2 colheres (sopa) de salsinha picada

1 iogurte

2 colheres (sopa) rasa de maionese

a gosto – **sal e pimenta-do-reino**

Coloque, aos poucos, no liquidificador os ingredientes e bata até ficar uma pasta homogênea. Sirva com torradas ou bolachas de água e sal.

patê de sardinha

1 lata de sardinha (de preferência em filés)

3 gemas cozidas

1 colher (sopa) de margarina ou maionese

1 colher (sopa) de mostarda

Misture bem os ingredientes. Sirva com torradas.



sardinha mágica

- 1 pão de fôrma sem casca**
- 1 xícara (chá) de maionese**
- 2 latas de sardinha com molho de tomate (de preferência filés)**
- 4 colheres (sopa) de *catchup***
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada**
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada**

Esfarele o pão numa tigela. Acrescente os demais ingredientes mexendo bem. Coloque a mistura numa fôrma de pão forrada com papel-manteiga. Deixe na geladeira por 2 horas.

Sirva como entrada ou no lanche. É boa opção para festas familiares.

João 6:35 – *“Jesus disse: Eu sou o pão da vida. Quem vem a mim nunca mais terá fome, e quem crê em mim nunca mais terá sede.”*



bolinhas de queijo

200 g de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) rasa de farinha de trigo
2 claras em neve
1 colher (café) de fermento em pó

Misture o queijo com as claras em neve. Acrescente a farinha e o fermento. Mexa bem e com as mãos forme bolinhas. Frite-as e escorra em papel-toalha. Sirva como aperitivo ou lanche.

hambúrguer caseiro

1 quilo de carne moída
1 pacote de sopa de cebola
2 colheres (sopa) de maionese

Misture bem os ingredientes numa bacia. Faça bolinhas e achate-as levemente até obter formato e tamanho desejados. Se quiser, embrulhe os hambúrgueres em filme plástico e congele-os. Frite os hambúrgueres ainda congelados. Evite virá-los durante a fritura para que não se quebrem.



hambúrguer com maionese

6 hambúrgueres de frango caseiros fritos

3 ovos cozidos e picados

1/2 xícara (chá) de maionese

1 iogurte natural

1 colher (chá) de mostarda

2 colheres (sopa) de salsinha picada

a gosto – **sal**

Misture os ovos, a maionese, o iogurte, a mostarda, a salsinha e o sal; reserve. Disponha os hambúrgueres num prato de servir e cubra-os com a mistura reservada.

Romanos 10:9 e 10 – *“Se você declarar com os seus lábios: Jesus é o Senhor e no seu coração crer que Deus o ressuscitou, você será salvo. Portanto cremos com o nosso coração e somos aceitos por Deus; declaramos com os nossos lábios e somos salvos.”*



hambúrguer com milho e molho

4 hambúrgueres caseiros fritos

1 lata de milho escorrido

1/2 xícara (chá) de requeijão ou catupiry

1/4 de xícara (chá) de leite

1 colher (chá) de mostarda

2 colheres (chá) de *catchup*

Forre um refratário com os hambúrgueres; reserve. Misture o milho, o requeijão, o leite, a mostarda e o *catchup*. Despeje a mistura sobre os hambúrgueres e leve ao forno por 15 minutos para aquecer.

Romanos 8:38 e 39 – *“Pois eu tenho certeza de que nada pode nos separar do amor de Deus: nem a morte, nem a vida; nem os anjos, nem as outras autoridades e poderes celestiais; nem o presente, nem o futuro; nem o mundo lá de cima, nem o mundo lá de baixo. Em todo o universo não há nada que possa nos separar do amor de Deus, que é nosso por meio de Cristo Jesus, o nosso Senhor.”*

receitas da mamãe

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

quando comprar mais barato

primavera



frutas — **abacaxi, banana-prata, coco verde, jabuticaba, laranja, manga, mamão, melancia, melão amarelo, pêssago, tangerina, murgote**

legumes — **abobrinha, cenoura, beterraba, mandioquinha, chuchu, tomate e vagem**

verduras — **agrião, alcachofra, alface, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, espinafre, palmito, rabanete, repolho e salsão**

diversos — **cebola**

verão



frutas — **abacate, abacaxi, banana-maçã, banana-nanica, coco verde, figo, goiaba, laranja, limão, maçã nacional, maracujá, melancia, melão amarelo, uva Itália e uva Niágara**

legumes — **pepino, quiabo e tomate**

verduras — **milho verde e palmito**

diversos — **alho nacional, batata e cebola**

outono



frutas — **abacate, banana-prata, caqui, maçã nacional e tangerina-cravo**

legumes — **berinjela, chuchu, mandioca e quiabo**

verduras — **brócolis e palmito**

inverno



frutas — **banana-prata, morango e tangerina-poncã**

legumes — **batata-doce, mandioca, mandioquinha e pimentão**

verduras — **acelga, agrião, couve, couve-flor, escarola, rúcula e espinafre**

diversos — **alho nacional**

Você liga a tevê no programa do Amaury Jr. na Rede Bandeirantes e o Daniel Bork, de avental e tudo, está acabando de se despedir. Que azar! Mas nem tudo está perdido: agora, graças a este livro, você poderá dispor de mais de 70 receitas de pratos rápidos e deliciosos que em poucos minutos estarão perfumando sua casa.

E como você também precisa de alimento para a alma, aqui se encontram, intercaladas com as receitas, edificantes citações bíblicas que Daniel Bork escolheu para iluminar seu dia.



apoio



ISBN 85-213-1095-1



9 788521 310952