



Dicas e Receitas Culinárias

Ana Marinho, Marta Rosa e Diana e Silva

Hospital Pediátrico Integrado/Centro Hospitalar São João

Faculdade Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto



Soufflé de Carne



Acompanhamento: Batata assada com queijo e fiambre

INGREDIENTES (para 2 doses):

- ⊙ 3 ovos
- ⊙ 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- ⊙ 250 ml de leite gordo
- ⊙ 1 pacote de natas
- ⊙ Sal a gosto
- ⊙ 1 colher de sopa de manteiga
- ⊙ 3 colheres de sopa de queijo ralado
- ⊙ 300g de carne moída temperada e cozida

FAÇA ASSIM:

Bata as claras em neve e reserve. Misture o leite e as natas e acrescente a farinha. Junte o sal e as gemas. Misture e leve ao lume, mexendo sempre até formar um creme. Adicione a manteiga e o queijo ralado. Junte o creme formado com a carne moída. Por último, adicione as claras batidas, mexendo com cuidado de baixo para cima. Transfira para formas de *soufflé* untadas com manteiga e asse até que doure.

INGREDIENTES (para 2 doses):

- ⊙ 4 batatas de tamanho médio
- ⊙ 4 colheres de sopa de Azeite
- ⊙ Sal a gosto
- ⊙ 6 fatias de fiambre
- ⊙ 6 colheres de sopa de Queijo ralado

FAÇA ASSIM:

Pré aqueça o forno a 180°C. Lave as batatas e corte-as a meio. Retire a polpa. Numa tigela misture todos os ingredientes. Polvilhe com sal. Coloque as batatas numa forma com papel alumínio e deite azeite. Coloque novamente queijo ralado por cima de cada batata. Leve ao forno para assar durante 10 a 12 minutos, ou até que o queijo esteja bem derretido.



Acompanhamento: Couve Flor com Molho Bechamel

INGREDIENTES (para 4 doses):

- ⊙ 1 couve flor
- ⊙ Sal
- ⊙ 6 colheres de sopa de Queijo ralado
- ⊙ 500ml de leite gordo
- ⊙ 1 pacote de natas
- ⊙ 4 colheres de sopa de manteiga
- ⊙ 3 colheres de sopa de farinha de trigo

FAÇA ASSIM:

Cozinhe a Couve-Flor com água e sal, quando estiver macia (espete com o garfo) escorra a água e reserve.

Numa panela derreta a manteiga em lume brando. Acrescentar a farinha e ir mexendo até formar uma massa espessa e dourada. Colocar o leite e as natas, aos poucos, sem parar de mexer até levantar fervura. Temperar e continuar a mexer até o molho se tornar bem espesso.



Granôla com Manteiga de Amendoim e Pepitas de chocolate

INGREDIENTES (4 doses):

- ⊙ 80g mel
- ⊙ 125g manteiga de amendoim
- ⊙ 250g flocos de aveia integral
- ⊙ 50g raspas de chocolate de leite

FAÇA ASSIM:

Pré-aqueça o forno a 170°C;

Numa panela misture o mel e a manteiga de amendoim; Leve ao lume até que os ingredientes derretam e fique um creme homogêneo. Adicione a aveia e misture bem.

Num tabuleiro para o forno distribua a mistura de forma a que fique numa camada fina e a aveia separada. Leve ao forno durante cerca de 15 minutos.

Ao retirar a granôla deve estar ligeiramente dourada mas mole, irá ficar crocante quando arrefecer;

Depois de arrefecer completamente junte as raspas de chocolate.



Delicia de leite condensado



Mousse de Oreo

INGREDIENTES (para 4 doses):

- ⊙ 10 bolachas manteiga
- ⊙ 4 iogurtes gregos natural açúcarado
- ⊙ 1 lata de leite condensado cozido
 - ⊙ 1 pacote de natas
- ⊙ 1 lata de pêssego em calda

FAÇA ASSIM:

Esfarele a bolacha e coloque no fundo da taça. Batem-se as natas em castelo e junta-se leite condensado. Adicione os iogurtes e mexa. Colocar numa taça de servir uma camada de bolacha esfarelada. Acrescente o preparado mais o pêssego em calda aos bocados.

INGREDIENTES (para 2 a 4 pessoas):

- ⊙ 2 pacotes de bolachas Oreo (reservando algumas para decorar)
- ⊙ 2 pacotes de natas
- ⊙ 1 lata de leite condensado

FAÇA ASSIM:

Parta as bolachas em pedaços maiores ou menores, a gosto, e reserve. Bata as natas bem firmes e envolva com cuidado o leite condensado, usando uma colher para não baixar demasiado.

Misture as bolachas Oreo esmagadas até obter um creme homogêneo e leve ao frigorífico numa taça grande de vidro.



Pudim Bolo de Brigadeiro



Gelado de Azeite e Mel

INGREDIENTES (4 pessoas):

PUDIM

- ⊙ 1 lata de leite condensado
- ⊙ 200ml de leite gordo
- ⊙ 3 ovos
- ⊙ 3 colher de sopa de chocolate em pó

BOLO

- ⊙ 3 ovos
- ⊙ 6 colheres de sopa de açúcar
- ⊙ 4 colheres de sopa de óleo
- ⊙ 1 pitada de sal
- ⊙ 1 colher de sopa de fermento
- ⊙ 6 colheres de sopa farinha de trigo

FAÇA ASSIM:

Pudim: bata todas os ingredientes na liquidificadora e reserve.

Bolo: Bata todos os 4 primeiros ingredientes na liquidificadora. Misture a farinha com o fermento com o conteúdo da liquidificadora até que fique uma massa homogênea. Numa forma untada de caramelo, coloque a massa do pudim. Em seguida, distribua a massa do bolo. Leve ao forno pré-aquecido em banho maria por 1 hora.

Depois de frio, desenforme e enfeite com chocolate granulado.

INGREDIENTES (para 2 a 4 pessoas):

- ⊙ 6 gemas de ovo
- ⊙ 5 colheres de sopa de mel
- ⊙ 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- ⊙ 1 colheres de sobremesa de aroma de baunilha liquido
- ⊙ 1 L de leite gordo

FAÇA ASSIM:

Bata as gemas com o mel e junte o azeite e bata até obter um creme. Ao leite adicione o aroma de baunilha. Leve o leite ao lume e retire mesmo antes de levantar fervura. Separe cerca de 1/3 do leite e junte ao creme de ovos batendo gentil mas constantemente a evitar cozer os ovos, e junte então o restante leite. Leve de novo ao lume até ao ponto de pré fervura mexendo sempre. Retire do lume e verta numa forma rasa. Deixe arrefecer até à temperatura ambiente mexendo ocasionalmente o creme. Leve ao congelador durante 4 a 5 horas. Retire do congelador e bata com a varinha mágica até obter a consistência de um gelado.