COZINHANDO RAPIDO

Aprendendo a cozinhar, rápido e fácil, para quem mora sozinho

😉

Índice

Página 2 - Apresentação
Página 3 à 15 - Receitas
Pag 4 à 6 - Café da manhã
Pag 7 à 9 - Lanche
Pag 10 à 12 - Almoço
Pag 13 à 15 - Jantar

Página 16 - Dicas de Higiene
Página 17 - Dicas de Conservação
Página 18 - Motivação

Apresentação

Está sem tempo e não sabe nem por onde começar na cozinha?

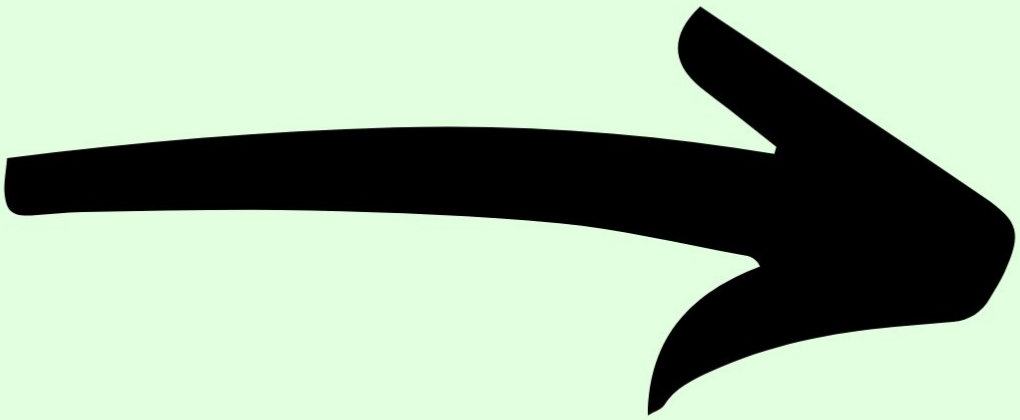
Este eBook é feito para você!

Receitas rápidas, fáceis e deliciosas que vão mudar sua rotina sem precisar de horas na frente do fogão. Mesmo que você não tenha prática, vai se surpreender com pratos saborosos e zero complicação!

Tem opções para todo momento: lanches práticos, refeições que confortam e até ideias para impressionar – tudo com ingredientes fáceis de achar e instruções que você entende de primeira.

Bora cozinhar?

Receitas!!!



Café da manhã

OVOS MEXIDOS COM TORRADA

Tempo: 10 min
Rendimento: 1 porção
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 ovos
1 colher de sopa de leite
sal e pimenta a gosto
1 fatia de pão

Modo de Preparo:
Em uma panela, misture os ovos com o leite, sal e pimenta.
Cozinhe em fogo médio, mexendo até os ovos firmarem. Sirva com a torrada.

PANQUECA DE BANANA E AVEIA

Tempo: 10 a 15 min
Rendimento: 1 porção (3 panquecas pequenas)
Dificuldade: Moderada

Ingredientes:
1 banana amassada
1 ovo
2 colheres de sopa de aveia.

Preparo:
Em um recipiente misture a banana o ovo e a aveia; Despeje a massa em uma frigideira untada com óleo ou manteiga;
Cozinhe até dourar os dois lados.
É opcional a adição de cobertura ou recheio

SUCO VERDE

Tempo: 5min
Rendimento: 2 porções
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 Folha de couve
Suco de uma laranja ou de um limão
1 Maçã picada
Gengibre a gosto
Hortelã a gosto

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador, a presença de açúcar é opcional.
Sirva em um copo com gelo

Lanche

CREPIOCA

Tempo: 10min
Rendimento: 1 porção
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 Colheres de sopa de goma de tapioca
1 Ovo
1 Colher de requeijão
Pimenta e sal a gosto
Orégano a gosto

Modo de preparo:
Bater o ovo inteiro em uma tigela, tempere com o sal, orégano e a pimenta do reino.
Acrescente o requeijão e misture bem.
Adicione a goma de tapioca, e misture até que todos os ingredientes fiquem homogeneizados.
Aqueça a frigideira em fogo médio, e despeja a massa.
Deixe dourar os dois lados, e está pronta para servir.

VITAMINA DE MORANGO

Tempo: 5min
Rendimento: 2 porções
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
15 uniadades morangos congelados
400ml de leite gelado
1 colher de sopa de açúcar

Modo de preparo:
Adicione no liquidificador todos os ingredientes, bata até a consistência de sua preferência.
É opcional a presença de caldas para decoração.

Obs: os morangos restantes podem ser congelados para um próximo uso.

SALADA DE FRUTAS

Tempo: 15min
Rendimento: opcional
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
Frutas variadas (de sua preferência)
Suco de laranja

Modo de preparo:
Pique as frutas em pedaços menores
Em uma travessa misture-os com o suco de laranja.
Está pronto!

Almoço

ARROZ COM FRANGO, COUVE-FLOR E CURRY

Tempo: 15min
Rendimento: 3 porções
Dificuldade: Moderada

Ingredientes:
3 colheres (sopa) de óleo
300g de peito de frango em cubos
1 dente de alho picado
1 cebola picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto
150g de vagem picada
2 xícaras (chá) de couve-flor picada
3 xícaras (chá) de arroz branco cozido
1/2 xícara (chá) de coentro picado

Aqueça uma frigideira com o óleo, em fogo médio, e frite o peito de frango temperado com o alho, sal e pimenta por 5 minutos ou até dourar e secar toda a água.

Adicione a cebola, o curry, a vagem, a couve e refogue por 3 minutos ou até os legumes amaciarem.

Acrescente o arroz, o coentro, acerte o sal, se necessário, e cozinhe por mais 2 minutos.

Desligue e sirva em seguida.

MACARRÃO COM MOLHO DE CAMARÃO

Tempo: 20min
Rendimento: 3 porções
Dificuldade: Moderada

Ingredientes:
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
100g de camarão miúdo limpo
200g de macarrão parafuso ou penne
1 tomate pelado amassado
1/2 lata de creme de leite
1/2 litro de água
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1/4 de xícara (chá) de cheiro-verde picado

Em uma panela despeje azeite, junte a cebola e o alho e deixe dourar.
Adicione o camarão e refogue por 3 minutos. Logo após retire da panela e reserve
Na mesma panela, acrescente água e deixe esquentar, depois acrescente o macarrão, o tomate, o creme de leite, a água, sal e pimenta a gosto.
Deixe cozinhar por 15 minutos
Após o macarrão pronto, acrescente o camarão.
Polvilhe com o cheiro-verde e sirva em seguida.

BOLINHO DE ATUM COM BATATA

Tempo: 20min
Rendimento: 2 porções
Dificuldade: Modarada

Ingredientes:
1 lata de atum,
1 batata grande cozida e amassada,
1 colher de sopa de farinha de rosca,
1 ovo,
sal, pimenta e salsinha a gosto.

Modo de Preparo:
Misture todos os ingredientes até formar uma massa. Modele em formato de bolinhos e asse em forno médio por cerca de 15 minutos ou frite até dourar.

Jantar

PURE DE BATATA

Tempo: 15min
Rendimento: 3 porções
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
5 Batatas médias
1 caixinha de creme de leite
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:
Lave e descasque as batatas;
Coloque-as em uma panela com água e leve ao fogo, espere até as batatas ficarem amolecidas
Amasse as batatas agora moles até não sobrar nenhum espaço grosso ou duro.
Em outra panela acrescente um pouco de óleo ou azeite, logo em seguida as batatas amassadas e os temperos, misture por alguns minutinhos e acrescente o creme de leite, misture até virar uma massa homogênea e está pronto.

BIFE COM MOLHO DE CERVEJA

Tempo: 30min
Rendimento: 4 porções
Dificuldade: Facil

Ingredientes:
4 bifes de coxão mole
Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de cebola ralada
1 colher (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de cerveja preta em temperatura ambiente
1/3 de xícara (chá) de champignon fatiado
2 colheres (sopa) de maionese

Modo de preparo:
Tempere os bifes com sal e pimenta.
Em uma frigideira grande, em fogo médio, aqueça metade da manteiga e então frite os bifes de cada lado até dourar por igual.
Reserve aquecido.
Enquanto isso, na mesma frigideira, derreta a manteiga restante e refogue a cebola.
Polvilhe com a farinha e frite por 2 minutos.
Despeje a cerveja e mexa até engrossar.
Misture o champignon, tempere com sal, pimenta e cozinhe por 2 minutos.
Desligue e misture a maionese, mexendo até homogeneizar.
Regue os bifes, polvilhe com salsa e sirva em seguida.

ARROZ A GREGA

Tempo: 25min
Rendimento: 2 porções
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150g de arroz branco
1/2 cenoura grande picada
1/2 lata de ervilhas
1/2 lata de milho verde
1/3 cebola picada
1 dente de alho picado

Modo de preparo:
Em uma panela com óleo ou azeite, acrescente a cebola e o alho picados, refogueos até ficarem dourados.
Em seguida acrescente o arroz a cenoura, ervilhas e o milho, mexa bem e em seguida acrescente o sal e os temperos a gosto.
Acresente água suficiente para cobrir o arroz e espere por aproximadamente 20 minutos ou até a água secar.
Esta pronto.

Dicas de Higiene

1. Lave bem as mãos: Antes de começar, lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos, especialmente após manipular carnes, ovos ou vegetais crus.

2. Mantenha superfícies limpas: Limpe bancadas, tábuas e utensílios com água e detergente, e desinfete com uma solução de água sanitária própria para alimentos diluída (1 colher de sopa para cada litro de água) para matar germes e bactérias.

3. Separe tábuas e utensílios: Use tábuas e facas diferentes para alimentos crus e prontos para consumo.

4. Lave bem frutas e vegetais: Coloque-os em água corrente para remover sujeiras e use uma escovinha, se necessário.

5. Guarde alimentos corretamente: Após o preparo, guarde sobras de alimentos na geladeira em recipientes limpos e bem fechados, de preferência em porções pequenas para facilitar o resfriamento.

6. Evite utensílios e recipientes com rachaduras: Esses itens podem acumular resíduos e micro-organismos que são difíceis de remover.

7. Use panos limpos ou papel-toalha: Na cozinha, prefira panos de prato sempre limpos ou papel-toalha descartável. Panos úmidos podem acumular bactérias com facilidade.

8. Evite manipular alimentos estando doente: pode contaminar o alimento

Dicas de Conservação

1- Divida as porções para facilitar o resfriamento e evitar desperdício.

2- Use recipientes de vidro ou plástico bem vedados para armazenar alimentos. Isso evita a contaminação e conserva melhor o sabor.

3- Refrigerador (0 a 4°C): Ideal para alimentos que serão consumidos em até 3 dias. Coloque etiquetas com a data para controlar a validade.

4- Congelador (-18°C ou menos): Para conservar por períodos mais longos, congele as porções.

5- Ao aquecer alimentos prontos, aqueça até estar quente ao toque, ou em caso de carnes: até que não haja partes geladas ou frias ao cortar. Em casos de molhos: presença de bolhas.

6- Para manter a textura de alimentos fritos, deixe-os em recipientes que permitem um pouco de ventilação, evitando que fiquem murchos.

7- No caso de alimentos que precisam de umidade, como massas com molho, adicionar um pouco de água ao reaquecer ajuda a evitar que fiquem secos.

Motivação

A gente sabe que a vida anda corrida e que, muitas vezes, falta tempo e até vontade de cozinhar. Mas também sabemos como é bom comer uma comida feita em casa, do seu jeito e sem gastar muito. Então, criamos este eBook para ajudar quem quer comer bem sem complicação!

Nossa ideia é mostrar que qualquer pessoa, mesmo sem prática ou com pouco tempo, pode fazer pratos deliciosos e práticos. Aqui, você vai encontrar receitas fáceis, com ingredientes simples e instruções diretas, pra tornar o momento de cozinhar mais leve e até divertido.

Este eBook é pra quem quer praticidade, economizar e, ao mesmo tempo, se aventurar na cozinha. Cada receita foi feita pra facilitar sua vida e provar que cozinhar pode ser rápido, gostoso e muito mais fácil do que você imagina!

NUTRIÇÃO

OBRIGADO!!!

BOA REFEIÇÃO

Por: Ana Laura Mazini
Ivete Leonardo Dias
Natiely Ruaro Soares
Regina Farinelli
Vanessa Cristina