

## O CONGELAMENTO E SUAS VANTAGENS

O congelamento é um eficiente sistema de conservação de alimentos, retirando-lhes o calor até que a temperatura apropriada atinja seu interior. Para proporcionar tais condições de temperatura e merecer a designação de FREEZER, o congelador deve operar a -18 graus centígrados no mínimo.

Uma vez congelado, o alimento se torna rígido. Nesse estágio, o desenvolvimento de micro-organismos e o conseqüente processo de deterioração são drasticamente retardados.

O congelamento não altera as características dos alimentos ao natural ou já preparados, conservando seu sabor, coloração e propriedades nutritivas, desde que submetidos ao mesmo em boas condições e de acordo com as técnicas recomendadas.

As vantagens do congelamento são inúmeras e evidenciam-se na medida em que o usuário se familiariza com o freezer:

### *CONFORTO*

- com o uso do freezer, a tarefa diária de cozinhar se torna obsoleta - em 1 ou 2 dias é possível preparar um cardápio para semanas, do café matinal à refeições completas.
- as compras no supermercado e outros fornecedores se tornam muito menos freqüentes.
- os atropelos comuns aos dias de festas e recepção são eliminados através do preparo antecipado de doces, tortas, salgadinhos etc.
- visitas inesperadas não provocam atribulações quando se trata de servir um lanche ou refeição.

### *ECONOMIA*

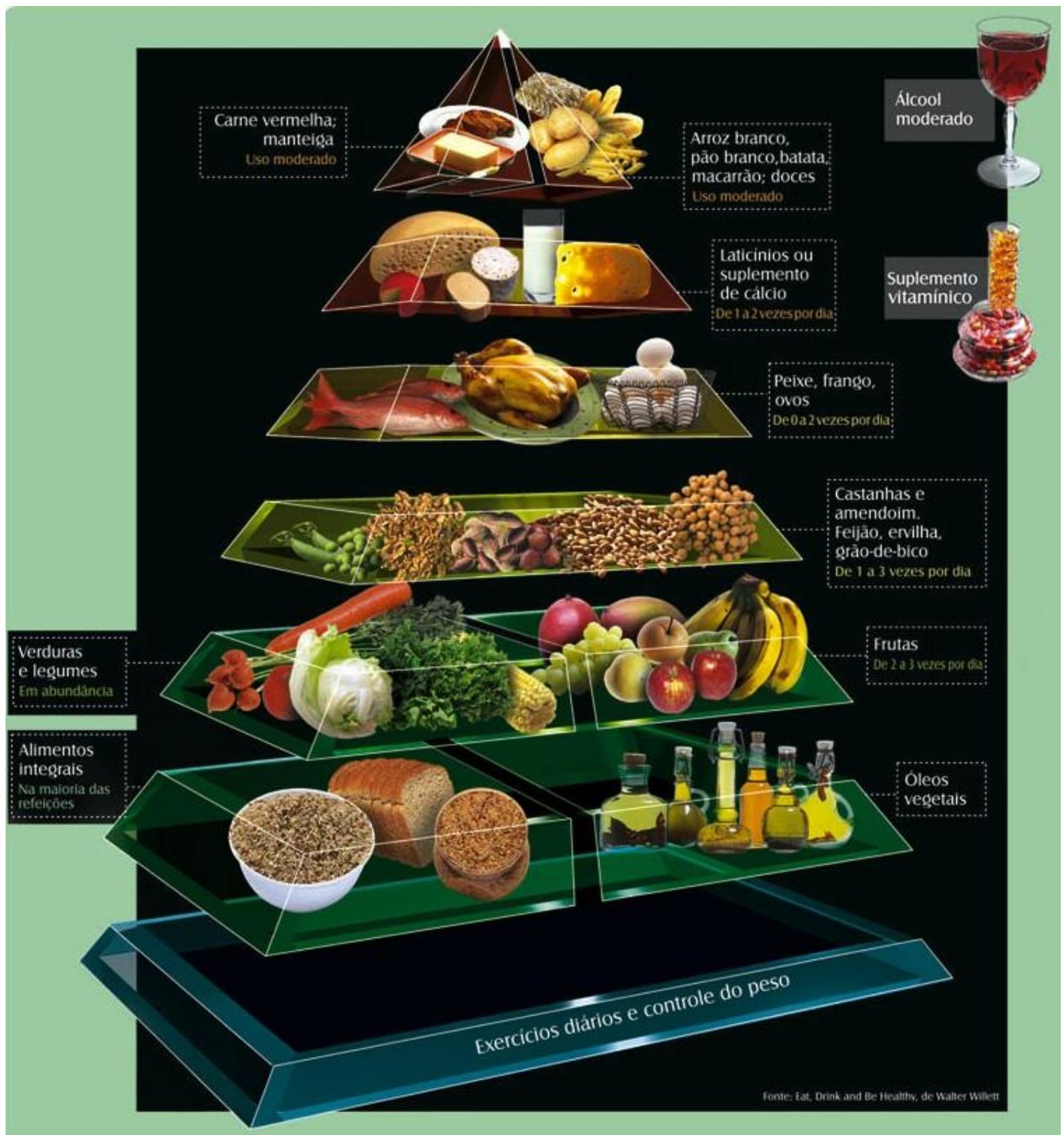
- cozinhar maiores quantidades de alimentos é outra das vantagens básicas do congelamento, acarretando menor consumo de gás - por exemplo: cozinhar 3 quilos de carne praticamente o mesmo tempo do que cozinhar 1 quilo.
- armazenar-se alimentos adquiridos a preços mais baixos no atacado, durante as safras ou em promoções especiais.
- o desperdício é virtualmente eliminado, pois os alimentos são congelados em porções e retirados do freezer na quantidade certa para cada ocasião.

### *SAÚDE*

- a preparação antecipada de um extenso cardápio possibilita a variação diária de pratos, facilitando o balanceamento da alimentação.
- é possível consumir legumes, frutas e outros alimentos fora de sua época de safra, com sabor e propriedades nutritivas inalteradas.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Pirâmide Alimentar





## **I - PROCEDIMENTOS INICIAIS**

Para colocar o freezer em funcionamento, siga as "instruções de instalação e ligação" contidas no MANUAL DE INSTRUÇÕES DO FREEZER".

Deixe-o ligado por 5 horas, totalmente vazio e com a porta fechada, antes de armazenar a primeira carga de alimentos.

Leia o manual até o fim antes de preparar a primeira carga de alimentos; consulte-o sempre até adquirir prática. Se possível, faça um curso de congelamento - quanto mais se conhece sobre o freezer, mais benefícios se obtém com a sua utilização.

## **II - TÉCNICAS BÁSICAS DE CONGELAMENTO**

Todo alimento a ser congelado deve ser fresco, limpo e de boa qualidade. O congelamento deve ser providenciado logo após a compra dos produtos.

Os alimentos que serão congelados prontos devem ser levemente temperados e cozidos apenas pelo tempo mínimo necessário - o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos.

Esfriar rapidamente os alimentos após o cozimento ou fervura é indispensável para a manutenção de suas propriedades.

Para evitar a perda de umidade dos alimentos, é essencial que os mesmos sejam embalados com material à prova d'água; durante o empacotamento, os alimentos já embalados devem permanecer no refrigerador até que todos possam ser colocados de uma só vez no freezer.

Os alimentos só devem ser retirados do freezer imediatamente antes de sua utilização, podendo ser consumidos até 24 horas após o descongelamento (frutos do mar até 12 horas).

Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao freezer, exceto no caso de um produto cru que venha a ser transformado em prato pronto.

## **III - A EMBALAGEM**

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar frio e seco do freezer, evita a passagem de aroma, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e se solta com facilidade do produto congelado.

Para alimentos sólidos, recomenda-se o uso de:

a) Sacos de Polietileno Incolor (atóxico), novos ou isentos de resíduos. Após a colocação dos alimentos, o ar é retirado com o auxílio de um canudo ou mini-bomba especial, fechando-se a abertura com arame plastificado.

b) Folhas de Alumínio, duplas e bem pressionadas, com a face mais brilhante em contato com o alimento.

c) Recipientes Plásticos com Tampa, fechados com fita-crepe caso não proporcionam vedação hermética. Se o alimento não chegar ao nível da tampa, introduz-se folha de alumínio, papel-manteiga ou plástico no espaço vazio, para evitar a formação de cristais de gelo.

d) Bandejas e Pratos Aluminizados, com tampa: agir de acordo com as instruções do item anterior; não havendo tampa, envolva a bandeja ou prato com alimento num saco plástico, extraia o ar e feche com arame plastificado.

e) Plástico Aderente, vendido em rolos, bem pressionado sobre os alimentos para evitar bolhas de ar e vedado com fita-crepe.

f) Potes e Travessas tipo Pirex, que também são muito práticos para congelamento, só devem ser levados ao forno para descongelamento quando este estiver frio; caso contrário ocorrerá choque térmico (trinca). Para não ficar com

Os recipientes tipo pirex retidos no congelador, basta revesti-los previamente com plástico e desenformar os alimentos depois de congelados, levando-os novamente ao freezer devidamente acondicionados.

Para alimentos líquidos, aconselha-se:

- Potes de Vidro
- Recipientes Plásticos
- Formas de Gelo

Obs.: Como os líquidos se expandem no processo de congelamento, é necessário deixar uma margem de cerca de 2 cm da borda dos potes e recipientes.

Nota: As embalagens devem ser etiquetadas, constando as datas de preparo e validade para consumo, o tipo do alimento ou seu número (caso se utilize um índice).

#### **IV - ARMAZENAMENTO**

Desde a primeira carga de alimento a congelar, o armazenamento deve ser efetuado em lotes que não excedam 5% da capacidade do freezer e com intervalo de 12 a 24 horas entre um lote e outro. Um freezer de 280 litros, por exemplo, só deve receber 14 quilos de alimentos de cada vez.

Os alimentos devem ir para o freezer já resfriado, sendo primeiramente colocados em contato com as placas frias, podendo ser empilhados depois de congelados. Ao recarregar o freezer, não encoste os alimentos frescos aos já congelados.

Registrar por escrito o estoque de alimentos, anotando as retiradas, e utilizar cada compartimento para um determinado tipo de produto facilita o controle de estoque e o manuseio dos alimentos.

#### **V - PERÍODOS DE ESTOCAGEM**

Ver nos capítulos específicos para cada tipo de alimento.

#### **VI - O DESCONGELAMENTO**

O descongelamento é o processo que devolve aos alimentos seu estado anterior, devendo transcorrer conforme as modalidades abaixo, sem a utilização de água diretamente sobre os mesmos:

- a) Descongelamento na temperatura ambiente, apropriado para tortas, bolos, doces e frutas, que devem descongelar ainda embalados.
- b) Descongelamento no refrigerador, para alimentos cujo descongelamento deve ser lento, tais como carnes cruas e queijos.
- c) Descongelamento no forno ou fogão, indicado para todos os pratos prontos (assados, ensopados, molhos etc).

## VII - DEGELO E LIMPEZA DO FREEZER

Efetue o degelo e a limpeza do freezer de acordo com as indicações do MANUAL DE INSTRUÇÕES DO FREEZER.

Obs.: Abra o freezer somente quando necessário - isto evitará maior penetração do ar ambiente, cuja umidade condensada provoca acúmulo de gelo.

## VIII - PREPARAÇÃO ESPECÍFICA DOS PRINCIPAIS PRATOS

# *Tortas Salgadas* - usar farinha de trigo em lugar da maizena para engrossar; deixar esfriar em temperatura ambiente antes de embalar; descongelar em temperatura ambiente ou no refrigerador; em caso de pressa, envolver em folha de alumínio e levar ao forno.

# *Sopas* - cozinhar primeiro a carne com os temperos, acrescentar os legumes e por último o macarrão, que deve ferver por 3 minutos no máximo; descongelar no refrigerador ou em panela de pressão com 5 colheres (sopa) de água.

# *Enspados* - usar farinha de trigo se desejar engrossar; descongelar como as sopas.

# *Assados* - resfriar antes de secar o molho e embalar o assado inteiro e o molho em potes, ou o assado fatiado junto com o molho; descongelar no forno, envolto em folha de alumínio. Obs.: as aves não devem ser congeladas com recheio.

# *Molhos* - o ideal é preparar em grandes quantidades, embalando em potes com margem para expansão (não usar embalagens de alumínio); descongelar no refrigerador ou em panela de pressão para não secar.

# *Strogonoff* - refogar a carne com os temperos, sem colocar o creme de leite; resfriar e embalar; descongelar em panela de pressão com 5 colheres de água, adicionando o creme de leite quando estiver fervendo.

# *Arroz* - usar 1 xícara e meia de água para cada xícara de arroz, refogando com os temperos; resfriar e embalar em porções; descongelar em panela de banho-maria de forma que o vapor penetre no arroz.

# *Purê de batatas* - amassar a batata ainda quente e acrescentar a manteiga; resfriar e embalar; descongelar embalado em banho-maria, acrescentando em seguida o leite e o sal.

# *Caldos* - preparar os caldos concentrados, guardando em formas de gelo; depois de congelados, reembalar em saco plástico.

# *Cuscuz* - não usar ovos no preparo; embalar em recipientes plásticos rígidos; descongelar em panela de banho-maria, de forma que o vapor penetre; decorar depois de descongelado.

# *Feijão* - preparar normalmente, sem deixar que os grãos amoleçam muito; resfriar e embalar; descongelar colocando um pouco de água fria numa panela de pressão, abrindo quando formar pressão; ferver um pouco mais se desejar caldo mais espesso. Obs.: O mesmo procedimento se aplica à feijoada, lentilha, grão-de-bico etc.

# *Panquecas* - congelar recheadas e com molho ou só os discos, separados por folhas plásticas e embalados num saco plástico; descongelar as pancakes recheadas no forno, cobertas com folha de alumínio, e os discos em temperatura ambiente.

# Lasanhas - congelar prontas (substituir a maizena por trigo no molho branco) montando num pirex forrado com plástico levar ao freezer por 2 horas, desenformar e embalar em saco plástico (pode permanecer no pirex se não houver necessidade de liberá-lo); descongelar no refrigerador ou em banho-maria, usando uma assadeira com água fria para não causar choque térmico; cobrir com folha de alumínio e levar ao forno.

# Caneloni, Ravioli e Capeleti - podem ser congelados prontos ou não; quando prontos, o procedimento é igual ao da lasanha.

# Suflê - pode ser congelado pronto, embora perca sua textura original ao ser descongelado.

# Bife à Milanese pronto - fritar em óleo novo, resfriar e embalar em folha de alumínio ou papel aderente; descongelar no forno, inicialmente em temperatura baixa, aumentando após o descongelamento.

# Bife à Milanese cru - embalar em folha de alumínio, guardando sem colocar um sobre o outro; descongelar no refrigerador ou fritando em bastante óleo, poucos de cada vez.

# Docinhos - brigadeiro, olho-de-sogra, beijinho, cajuzinho e outros devem ser congelados antes de embalar; descongelar em temperatura ambiente ou no refrigerador; doces caramelados não congelam, devendo receber o caramelo no dia em que serão consumidos.

# Sobremesas - musses, tortas (inclusive de ricota), quindim, papo-de-anjo, doces de frutas, pão-de-ló, bolachas, maria-mole e muitas outras sobremesas congelam perfeitamente.

- Tempo de conservação (pratos prontos, doces ou salgados): 3 meses.

### **Efeitos do congelamento sobre o valor nutritivo dos alimentos**

O congelamento é o método de conservação que apresenta menores possibilidades de provocar perda de valores nutritivos dos alimentos. Todos os demais processos produzem algum tipo de alteração. Mudam aparência, consistência e sabor dos produtos, e ainda determinam consideravelmente a perda de alguns nutrientes como por ex a vitamina C contida em legumes e frutas.

Atividade enzimática prossegue muito lentamente em todos os alimentos congelados, mesmo a temperatura correta de armazenamento. Esse fenômeno pode causar algumas mudanças ligeiras na estrutura protéica, mas contando que se mantenha a uma temperatura de armazenamento constante, empregando os métodos de embalagens corretos e obedecendo aos limites de tempo recomendados tais alterações podem ser consideradas insignificantes.

As ligeiras perdas de vitaminas solúveis em água decorrentes do escaldamento são mais do que compensadas pelo rápido congelamento após a colheita e pelo cuidado em seguir as regras de embalagem e armazenamento.

As mudanças químicas no alimento podem dar ao alimento um sabor rançoso, mas não alteram de maneira significativa seu valor nutritivo. As transformações nos carboidratos durante o congelamento praticamente inexistem. Chega-se portanto a conclusão de que os únicos nutrientes passíveis de ser afetados, são as solúveis em água principalmente a c.

Assim o escaldamento e a embalagem são as únicas etapas que modificam os legumes do seu estado natural até a mesa. Para reter mais vitamina C, ou melhor .. perder menos, é necessário o congelamento rápido após colheita. Assim conclui-se que os alimentos congelados retém tanta vitamina C quanto aos não congelados, ou como costuma acontecer até mais.

## **IX - RECOMENDAÇÕES GERAIS**

- 1 - a programação do cardápio facilita as compras e o preparo dos alimentos.
- 2 - utilizar sempre o que estiver congelado há mais tempo.
- 3 - não esquecer de etiquetar tudo, evitando a perda de alimentos por ultrapassar do limite de tempo de conservação.
- 4 - é conveniente ter sempre no freezer os temperos mais utilizados.
- 5 - para transportar alimentos congelados usa-se caixas de isopor com blocos de gelo, feitos em caixas plásticas e embalados em sacos plásticos (colocar primeiro os alimentos, e em seguida os blocos).

## **X - ALIMENTOS QUE NÃO SÃO APROPRIADOS PARA CONGELAMENTO**

- Maionese
- Saladas cruas
- Gelatinas
- Claras em neve ou cozidas
- Batatas cozidas
- Manjares
- Ovos cozidos
- Pudins cremosos
- Creme de Leite
- Curau

## **CONGELAMENTO E SEUS COMPONENTES**

Nem todos sabem que há diversos graus de frios, da mesma maneira que existem diferentes níveis de calor. O congelamento da água, sua transformação em gelo ocorre a 0 graus C, temperatura relativamente tépida, comparada aos muitos graus abaixo de zero registrados no inverno em muitas partes do mundo. As substâncias se solidificam ou congelam cada qual a uma temperatura diferente, o que se verifica especialmente no caso dos alimentos. Os produtos que contêm gordura ou açúcar, por exemplo, só se congelam quando submetidos a uma temperatura bem inferior ao ponto de solidificação da água pura.

Há que considerar ainda, o fato de os cristais de gelo se formatem e crescerem com extrema lentidão a uma temperatura ligeiramente inferior ao ponto de congelamento relativo de uma dada substância, provocando a consequente expansão da massa congelada. O leite por exemplo, se deixado de fora de casa numa manhã muito fria, acaba transbordando do recipiente.

Utilizam-se temperaturas muito baixas quando o alimento é congelado industrialmente, tendo sido desenvolvidas técnicas sofisticadas para impedir a deterioração através da formação lenta de gelo em suas células. Normalmente o produto industrializado é deslocado lentamente através de uma câmara de congelamento onde recebe rajadas de ar muito frio ou nitrogênio líquido, para depois ser embalado e empacotado. Assim, a temperatura cai com o máximo de rapidez possível através da chamada zona de formação máxima de cristais, de -1 a -5 graus C. o resultado é a formação quase instantânea de gelo, que protege ao invés de danificar as delicadas células dos alimentos.

Embora não seja possível reproduzir todas estas técnicas em casa, os freezers domésticos modernos foram aperfeiçoados de maneira a oferecer um processo de congelamento passivo de alimentos bastante satisfatório, a uma temperatura igual ou inferior a -18 C.

Todos os alimentos podem ser congelados, ainda que uns produzam melhores resultados.

Os alimentos com alto teor de água como morangos e pepinos, não congelam bem quando crus. O processo de congelamento desagrega sua estrutura celular, tornando-os pouco atraentes depois de descongelados. Na maior parte dos casos porém os produtos deste tipo podem ser cozidos antes de ser levados ao freezer ou utilizados em forma de purê.

Já os com baixo teor de água como Paes e bolos, congelam muito bem.

Carnes, peixes e aves normalmente congelam bem embora alguns dos produtos apresentem alto teor de gordura ou sal, como por ex o bacon e o presunto. Em termos de saúde não há o que se preocupar, o unico efeito é a deterioração da qualidade do sabor e textura.

São eles:

- Carne: todos os produtos dessa categoria alimentícia congelam bem. Os que apresentam teor elevado de gordura ou sal não devem ser armazenados no freezer por períodos longos, o mesmo aos defumados.
- Aves e caças: normalmente congelam bem, mas é essencial que a ave inteira esteja descongelada por completo antes de ser levado ao fogo, o que facilita a penetração do calor na parte interna da peça.
- Peixes: os peixes de carne branca congelam bem, mas os oleosos logo adquirem um sabor rançoso se guardados muito tempo no freezer. Em virtude da necessidade de os peixes estarem absolutamente frescos para serem congelados, o ideal é que o pescador em nenhum momento os congele, para que não tenha o efeito de recongelamento. Para a maioria dos consumidores, o melhor é já comprá-los congelados nos mercados e peixarias.
- Fritas: quase todas as variedades se adaptam ao congelamento, mas algumas só conseguimos obter um bom resultado se colocadas maceradas ou em polpa, como por ex o morango. Porém frutas como framboesa são as mais indicadas para este processo. As frutas cítricas particularmente gostosas quando congeladas em gomos, fatias ou inteiras.
- Hortaliças: quase todas as variedades de verduras congelam de maneira satisfatória, contudo os legumes devem ser escaldados antes de serem levados ao freezer. Embora esta tarefa implique minutos a mais na cozinha, ela é fundamental para destruir as enzimas, agentes potenciais de deteriorização dos legumes, quando congelados por muito tempo. Todas as verduras em saladas, também contando com o tomate, produzem resultados decepcionantes se congelados. Tais produtos tornam-se mais adequados a conservação em freezer quando transformado em purê. Os pepinos por exemplo, podem ser cozidos em rodela, assim como as abobrinhas, ou ainda fazendo parte de outro prato, ou ainda como purê, para serem utilizados posteriormente sob a forma de um molho original ou numa deliciosa sopa fria.
- Ervas aromáticas: as ervas verdes e tenras congelam bem. A cebolinha, a hortelã e a salsa, talvez, são as de maior utilidade para se ter no freezer. As demais se prestam muito bem ao processo de desidratação.
- Pães, bolos e massas: todos os produtos a base de farinha podem ser congelados de maneira satisfatória, seja ele antes ou depois de cozidos.  
É sempre útil manter uma certa quantidade de pão no freezer, não muita para que não tenhamos desperdício de espaço. Os bolos congelam melhor sem cremes, recheios ou glaces, embora os decorados com base de amêndoas possam ser congelados antes de embalados.  
É recomendável que as massas sejam congeladas antes de serem levadas ao forno, de modo a evitar o cozimento duplo e desperdício de energia. Sem contar com a perda de qualidade.
- Laticínios: genericamente, o mais aconselhável é comprar laticínios frescos conforme a necessidade e guardá-los na geladeira, devido ao elevado teor de gordura de quase todos os produtos do gênero. Por vezes no entanto a oportunidade de uma compra volumosa com bons preços, nos faz optar pelo congelamento, então basta seguir os conselhos abaixo.

A manteiga pode ser congelada em embalagens duplas, em menores porções e conservadas em períodos curtos. O queijo duro torna-se quebradiço, mas pode ser aproveitado para fins culinários, em todo caso é aconselhável que seja ralado antes de ir ao freezer (dependendo do tipo de queijo). O queijo mole adquire consistência de borracha, o que desaconselha o seu congelamento. É possível congelar o

creme de leite com teor de gordura acima de 40%; para melhores resultados recomenda-se batê-lo previamente com um pouco de açúcar. A tendência do produto é adquirir uma consistência semelhante a da manteiga, embora seja preferível congelá-lo a jogá-lo fora. O creme de leite, a coalhada o iogurte talham por total no freezer, o que torna nada recomendável seu congelamento. Quanto ao leite, exceto o leite de cabra, não há porque congelá-lo já que temos opções como leite em pó ou longa vida.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS

### **I - CONGELAMENTO DE VEGETAIS**

Os vegetais a congelar devem ser frescos e bem lavados, retirando-se as partes danificadas, permanecendo no refrigerador até a hora da preparação.

Fases da preparação:

a) Branquear (escaldar) os vegetais em 2,5 litros de água, mergulhando cerca de 300 g cada vez, com o auxílio de uma peneira. Os vegetais deverão ficar imersos na água fervente pelo tempo indicado na tabela adiante. A mesma água pode ser usada para até 8 porções do mesmo tipo de vegetal, aguardando-se levantar fervura antes de mergulhar nova porção (para vegetais diferentes é necessário trocar a água).

b) Resfriar os vegetais no mesmo espaço de tempo em que foram escaldados, também com o auxílio da peneira.

Passar primeiramente os vegetais em água fria corrente e em seguida mergulhá-los em água com gelo.

c) Secar bem, embalar e etiquetar.

### **A diferença entre geladeira e freezer**

A geladeira não substitui o freezer, nem vice versa. Ambos tem sua serventia, uma mantém frescos e duráveis (a curto prazo) os alimentos perecíveis. A outra conserva os alimentos e os mantém prontos para consumo por um longo período.

Embora ambos os aparelhos funcionem conforme o mesmo princípio de refrigeração – extração de calor dos alimentos -, o freezer opera a uma temperatura muito mais baixa. Da mesma maneira como há graus de calor, há os graus de frio; as temperaturas de armazenamento relativas baseiam-se em graus abaixo dos quais os diversos microrganismos causadores da deterioração não podem se multiplicar.

Os freezers de boa qualidade possuem controles que permitem baixar a temperatura para – 18 C quando congelam alimentos frescos ou em outras eventualidades como falta de energia, reabastecimento parcial do freezer e após o descongelamento do aparelho para limpeza.

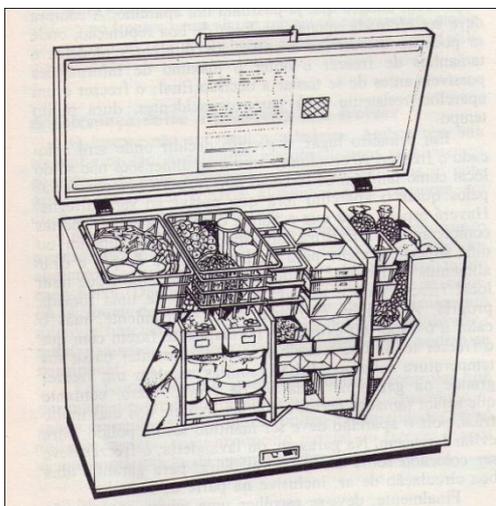
### **A escolha do freezer**

É importante que se escolha o freezer mas, adequado ao estilo de vida do usuário. O primeiro passo é se aconselhar com amigos que já possuam um aparelho. A compra deve ser efetuada apenas em lojas de boa reputação, onde se poderão discutir méritos, formatos e satisfação. Depois analisar onde será colocado o freezer, dimensões, instalações, não só do freezer, mas da abertura de suas portas e posição para armazenamento.

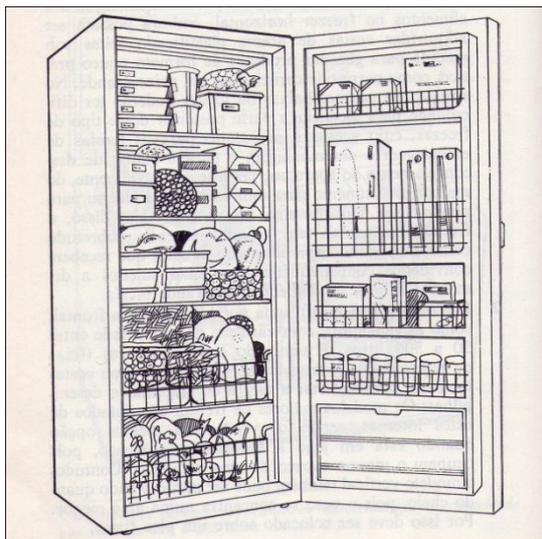
O tamanho do freezer é determinado pela sua capacidade em litros. Para efeito de cálculo de peso, cada 10 litros equivalem a 3 quilos.

Salvo suas particularidades, existem 3 tipos de aparelho no mercado.

- Freezer horizontal
- Freezer vertical
- ahCombinado (freezer e geladeira)



- Com tampa de abertura superior, trata-se do freezer doméstico original. A capacidade ou tamanho varia de 120 a mais de 600 litros. Ele tem cerca de 90 cm de altura, sendo que alguns modelos possuem superfícies de trabalho laminada sobre a tampa. Há modelos que são ligeiramente mais baixos. A largura e o comprimento variam o que exige que a fita métrica entre em ação. Alguns modelos são providos de rodas para serem deslocados com mais facilidade, o que deve ter atenção quando cheios pois ficam muito pesados.



- Possui uma porta de abertura frontal, como geladeira, com variação de capacidade entre 50 a 500 litros. É equipado com prateleiras (fixas ou removíveis), gavetas (sempre removíveis) ou cestas internas, para facilitar a tarefa de empilhar e desempilhar. Os modelos maiores de freezer são dotados de luzes internas, sendo as verticais a melhor opção quando está em jogo a economia de espaço, pois ocupam o mesmo espaço de uma geladeira. Contudo, o modelo vertical também pode ser muito pesado quando cheio, pois o peso se concentra numa área menor. Por isso deve ser colocado sobre um piso firme.

### **Combinação geladeira/freezer**

A popularidade do modelo vertical e o espaço reduzido, que caracteriza a maior parte das cozinhas levaram à evolução da geladeira-freezer, que combina os dois aparelhos num gabinete vertical único, com o freezer normalmente localizado na parte de cima.

Tais modelos combinados são extremamente úteis na cozinha. No entanto, é desaconselhável comprar um freezer muito pequeno, e nesses aparelhos duplos, ele pode ser bem reduzido.

Por outro lado, algumas famílias chegaram à conclusão de que uma solução bem prática é ter uma geladeira-freezer na cozinha abastecida periodicamente por um freezer horizontal ou vertical localizado em outra parte da casa.

Alguns fabricantes já colocaram no mercado geladeiras e freezers independentes, porém combináveis, que podem ser colocados lado a lado ou um sobre o outro, ou ainda embutidos nos móveis de cozinha. Essas unidades independentes normalmente podem ser encontradas com portas que para a direita para a esquerda.

## Tabela para Branquear e Resfriar Vegetais:

VEGETAIS	MINUTOS
Aipo	4
Abóbora ( cortar em pedaços)	3
Abobrinha (cortar em pedaços)	2
Acelga em folhas	2
Acelga em talos	2
Alcachofra – branquear com água e limão	8
Alho porro	4
Almeirão	2
Aspargo	4
Batata (congelar frita/refritar antes de servir)	
Beterraba inteira, tamanho médio	8
Berinjela (melhor do que prato pronto)	4
Brócolis (deixar de molho 30 min, escaldar em água e sal)	4
Cenoura inteira	5
Cenoura em rodela	3
Chicória	2
Chuchu (melhor como prato pronto)	2
Cogumelo (deixar de molho em água, limão e sal por 5 min, escaldar e congelar com água)	3
Couve	2
Couve-Flor (somente os buquês)	3
Ervilha fresca em grãos	2
Ervilha fresca em vagens	3
Espinafre (espremer para tirar toda a água; não usar a água do branqueamento)	2
Favas (somente grãos)	4
Mandioca (limpar e cortar)	8
Mandioquinha	5
Milho em espiga	8
Milho em grãos	3
Mostarda	2
Nabo	5
Palmito (branquear com água e limão)	5
Pimentão	2
Quiabo inteiro	3
Repolho	2

Obs.: Tempo de conservação dos vegetais branqueados: 10 meses

Em pratos prontos, permanecem conservados por 3 meses.

### *DESCONGELAMENTO*

Os vegetais branqueados amolecem no freezer, necessitando de cozimento mínimo, e seu congelamento pode ser efetuado de formas diferentes:

- a) Levar os vegetais ao fogo numa panela com água até ferver.
- b) Descongelar com o vapor em panela de banho-maria (cuscuzeira).
- c) Colocar os vegetais numa panela de pressão e acrescentar 3 colheres de água; depois que formar pressão, deixar por 2 minutos.
- d) Levar os vegetais ao fogo numa panela com água e temperos para refogar, deixando a panela tampada (fogo mínimo).

## CONGELAMENTO DE TEMPEROS

*Alho* - descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.

*Cebola* - picada ou cortada em rodela: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraindo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.

*Salsinha e demais temperos verdes* - lavar, secar e guardar num recipiente plástico com tampa, compactando bem; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada.

Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsinha: 6 meses.

*Tomate* – maduros, firmes e cortados em pedaços; levar ao fogo 1/2 kg de cada vez, numa panela sem água, pressionando levemente com uma colher por 2 minutos; resfriar também por 2 minutos e bater no liquidificador, passando em seguida por uma peneira; temperar cada litro do suco resultante com 1/2 colher (chá) de açúcar ou sal e congelar em formas de gelo ou potes (com espaço para dilatação). Tempo de conservação: 12 meses.

*Sucos de vegetais crus* - congelar em formas de gelo ou potes (com espaço para dilatação). Tempo de conservação: 4 meses.

**OBS:** *Vegetais ao natural* - podem ser congelados bem frescos sem branquear:

Couve-mineira, ervilha, mandioca (limpar, lavar, secar e embalar individualmente em papel aderente ou plástico), milho verde, pimentão (uso como tempero).

## II - CONGELAMENTO DE FRUTAS

Com exceção da banana e da pêra d'água, todas as frutas podem ser congeladas inteiras ou cortadas, em forma de purê ou suco, devendo-se descascar e retirar os caroços imediatamente antes do congelamento, que apresenta 3 variantes:

a) Ao natural

b) Com açúcar - passar a fruta em açúcar ou bater no liquidificador com açúcar.

c) Em calda - ferver água e açúcar em quantidades iguais, deixar esfriar e cobrir as frutas até que fiquem totalmente imersas na calda; para frutas com tendência a escurecer pela oxidação, preparar a calda com ácido ascórbico na seguinte proporção:

- 1 xícara de água/1 xícara de açúcar/ 1/2 colher (chá) de ácido ascórbico (vitamina C concentrada).

OBS: Em ambos os casos, deixar margem de expansão ao embalar.

### Preparação:

*Abacate* - bater com limão e açúcar no liquidificador.

*Abacaxi* - cortar em fatias ou pedaços, congelar com açúcar ou em calda, ou ainda em forma de suco.

*Ameixa* - cortar ao meio e congelar em calda ou com açúcar.

*Amora* - não lavar, congelando ao natural, em calda ou com açúcar.

*Cereja* - lavar, secar e tirar os caroços, congelando em calda ou com açúcar.

*Coco* - ao natural, em pedaços ou ralado.

*Figo* - inteiro, em calda; servir antes de descongelar totalmente.

*Goiaba* - em calda, sem as sementes.

*Jabuticaba* - ao natural.

*Laranja* - em gomos, sem a pele branca e as sementes, em calda ou com açúcar; em forma de suco espremer levemente.

*Limão* - raspar a casca e guardar em vidrinhos para aproveitamento em bolos; congelar em forma de suco.

*Maçã* - de preferência para tortas; descascar, cortar em fatias, retirar as sementes e mergulhar numa solução de água e sal (2 litros de água e 1 colher de sopa de sal) por 5 minutos; congelar em calda com ácido ascórbico.

*Maracujá* - bater ligeiramente e congelar o suco.

*Manga* - cortar em fatias e congelar em calda.

*Melão* - cortar e congelar em calda; servir ainda gelado.

*Morango* - com açúcar; congelar em aberto, embalando posteriormente.

*Pêra* - somente a do tipo caseiro, para doce; congelar em calda com ácido ascórbico.

*Pêssego* - descascar e tirar o caroço, congelando em calda com ácido ascórbico.

*Uva* - em forma de suco.

*Pinhão* - cozido e sem casca.

*Castanha* - cozida e sem casca, em forma de purê.

*Oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas)* - retirar a casca e congelar inteiras, ao natural; descongelar em temperatura ambiente.

*Sucos ou Chás* - concentrados e congelados em formas de gelo.

Obs.: Tempo de conservação: 6 meses

## *DESCONGELAMENTO*

Em temperatura ambiente ou acelerado sob água corrente (na embalagem)

#### IV - CONGELAMENTO DE CARNES

Todos os tipos de carnes podem ser congelados, bem como os miúdos e os derivados. A carne ideal para congelar é a fresca, embora não seja aconselhável congelar carne de animal recém-abatido, esta deverá permanecer de 24 a 48 horas no refrigerador antes de ir para o freezer. A carne que já tenha sido congelada crua, como a vendida nas épocas de entressafra, só pode ser recongelada sob forma de prato pronto.

Não se deve lavar e temperar a carne a ser congelada; apenas tirar os ossos e o excesso de gordura. A embalagem ideal é o saco plástico ou de papel aderente, pois as folhas de alumínio são difíceis de soltar da carne congelada e também ocasionam ressecamento. A carne deve ser embalada sem ser dobrada, e em porções isoladas para cada refeição.

#### Preparação:

- a) *Bifes e Hamburgers* - congelar individualmente em forma de alumínio ou pirex forrada com plástico, colocando-os lado a lado; forrar novamente e colocar mais uma camada de bifés, cobrindo também com plástico; deixar no freezer por 2 horas e em seguida embalar todos juntos num saco plástico, retirando-os conforme a necessidade.
- b) *Filé mignon, Fígado e Lombo de Porco* - devem ser duplamente embalados.
- c) *Demais carnes* - embalar sempre hermeticamente.

#### Tempo de congelamento:

Carne bovina	12 meses
Miúdos bovinos frescos	3 meses
Carne bovina processada comercialmente	2 meses
Carne moída	3 meses
Bacon ( tende a concentrar o sal)	2 meses
Hamburgers.	3 meses
Carne de porco fresca	6 meses
Lingüiça e Salsicha	2 meses
Tender e presunto	4 meses
Carneiro e Coelho	8 meses
Vitela	4 meses
Caça	12 meses

#### DESCONGELAMENTO

O descongelamento ideal de carnes é efetuado no refrigerador, de um dia para o outro. Mas se não for possível utilizar este método, proceder conforme as instruções abaixo (a carne não pode ser mergulhada em água ou lavada, pois perde suas propriedades):

*Bifes e Hamburgers* - podem ser fritos ainda congelados em fogo forte, numa frigideira com tampa, deixando-se uma abertura para não cozinhar.

*Lagarto, Coxão mole e demais carnes p/assar* - levar ao forno envolvida em folha de alumínio até descongelar parcialmente; temperar e levar novamente ao forno para terminar de descongelar e assar.

*Coxão duro, Músculo e demais carnes p/sopa* - coloque a carne congelada diretamente numa panela com água fria, tempere e deixe cozinhar.

*Carne moída* - havendo necessidade de refogar, coloca-se numa panela com os temperos, tampando após mexer com uma colher para não grudar (fogo mínimo).

*Salsicha* - colocar numa panela com água fria em fogo mínimo.

*Lingüiça* - descongelar numa panela com água e óleo; ao secar a água, automaticamente terá início a fritura.

## **V - CONGELAMENTO DE AVES**

Se a ave for abatida em casa ou no momento da compra, deverá permanecer por 6 horas no refrigerador antes de ir para o freezer. No caso de ave já resfriada, isso se torna desnecessário.

Para congelar uma ave inteira crua, é necessário passar manteiga em sua pele para evitar ressecamento. Os miúdos devem ser retirados e embalados separadamente (preencher a cavidade com papel ou plástico).

No caso de frango a passarinho ou em pedaços, o congelamento pode ser feito individualmente, como no caso dos bifes, em porções isoladas para cada refeição. O saco plástico é a embalagem mais prática para o congelamento de aves, cujos ossos podem escurecer durante o processo, fato que não interfere no sabor ou qualidade.

Tempo de conservação:

Frango.....	9 meses
Peru.....	8 meses
Pato.....	4 meses
Codorna.....	6 meses
Miúdos.....	3 meses

### *DESCONGELAMENTO*

O descongelamento ideal de aves é o efetuado no refrigerador. Mas se for necessário acelerá-lo, mergulha-se a embalagem num recipiente com água fria. Para caldos ou sopas, os pedaços podem ser colocados ainda congelados na panela com água fria. Para assar, leve a ave envolvida em folha de alumínio ao forno, em baixa temperatura; temperar e levar ao forno novamente em alta temperatura.

## **VI - CONGELAMENTO DE PEIXES**

Os peixes para congelamento devem ser bem frescos ou já resfriados (se descongelarem durante o transporte, só pode ser congelado sob a forma de pratos prontos). O bacalhau pode ser congelado cru, retirando-se inicialmente todo o sal.

A embalagem ideal é o saco plástico ou papel aderente, podendo ser usado o processo de congelamento individual, como no caso dos bifes.

Tempo de conservação:

Peixe magro.....	6 meses
Peixe gordo.....	3 meses

### *DESCONGELAMENTO*

Os peixes podem ser descongelados no refrigerador, sob água corrente (ainda embalados) ou no forno, se forem para assar (colocar rodela de batata sob o peixe, para não grudar na assadeira).

## **VII - CONGELAMENTO DE CRUSTÁCEOS MOLUSCOS**

Assim como os peixes, os crustáceos ou moluscos comprados já congelados não podem voltar ao freezer crus e, pois de perderem a temperatura ideal durante o transporte.

### **Preparação:**

*Camarão* - pode ser congelado cru, sem a cabeça ou totalmente limpo, lavar bem e banhar numa solução 1 colher (chá) de sal para cada litro de água; para congelamento do camarão limpo cozido, deixar ferver por apenas 5 minutos, resfriando em seguida ( o congelamento individual é o mais prático para camarão, permitindo retirar a quantia necessária para cada refeição).

*Siris, Caranguejos e Lagostas* - após a limpeza, lavar bem e escaldar por 15 minutos, resfriando rapidamente.

*Ostras e Mariscos* - congelar apenas se forem frescos, lavando bem e levando ao fogo com pouca água para que as conchas se abram; resfriar rapidamente e embalar (com ou sem as conchas).

*Polvo* - limpar, escaldar por 2 minutos e resfriar rapidamente.

Tempo de conservação: 6 meses

### **DESCONGELAMENTO**

Pode ser efetuado no refrigerador, diretamente no fogo, com molhos e refogados, ou na frigideira.

## **VIII - CONGELAMENTO DE OVOS**

São 3 as modalidades de congelamento de ovos:

*Ovo inteiro* - retirar da casca e mexer sem formar bolhas, com um garfo, adicionando para cada ovo uma colher (café) de sal ou açúcar, conforme sua utilização posterior.

*Gema* - mexer levemente com um garfo, adicionando 1/2 colher (chá) de sal ou açúcar, conforme sua utilização posterior; levar ao freezer em formas de gelo e retirar os cubos congelados, embalando-os num saco plástico para voltar ao freezer.

*Clara* - ao natural, utilizando o mesmo processo de armazenamento das gemas.

Obs.: As claras não podem ser guardadas no refrigerador, pois desenvolvem a salmonela.

Tempo de conservação: 6 meses

### **DESCONGELAMENTO**

O descongelamento lento, em recipiente tampados no refrigerador, é o mais indicado; as claras podem ser batidas ainda geladas. Para orientação quanto à proporção a utilizar a seguinte tabela:

- 1 ovo inteiro equivale a 3 colheres de sopa.
- 1 gema equivale a 1 colher de sopa.
- 1 clara equivale a 2 colheres de sopa.

## IX - CONGELAMENTO DE LATICÍNIOS

É indispensável que os laticínios a congelar sejam de boa qualidade e que seu prazo de validade para consumo não esteja vencido.

### Preparação:

*Leite Homogeneizado* - secar bem a embalagem e levar diretamente ao freezer (pode ser empilhado depois de congelar).

*Leite fresco* - ferver por 10 minutos e resfriar.

*Manteiga ou Margarina* - congelar na própria embalagem ou em sacos plásticos.

*Queijo* - com exceção do queijo fresco tipo minas e da ricota, que congelam apenas quando usados como ingredientes, os demais congelam perfeitamente em porções de 250 g; embalar duplamente, primeiro com papel aderente e em seguida com folha de alumínio.

*Queijo ralado* - congelar em sacos plásticos ou potes (não gruda mesmo congelado).

*Sorvete* - congelar em lata ou caixa, cobrindo as porções não consumidas com plástico ou celofane; não recongelar o que for derretido.

Tempo de conservação:

Leite.....	4 meses
Manteiga.....	6 meses
Queijo.....	8 meses
Sorvete.....	2 meses

### DESCONGELAMENTO

*Leite* - pode ser descongelado no refrigerador ou em temperatura ambiente; em caso de pressa, colocar um pouco de leite frio numa panela e adicionar o leite congelado, deixando em fogo mínimo (se a gordura se separar, bater no liquidificador).

Demais laticínios descongelamento ideal é no refrigerador.

## X - CONGELAMENTO DE PÃES, BOLOS, TORTAS E SALGADOS

É possível congelar a massa ou os pães prontos (não amanhecidos), que readquirem suas características originais após o descongelamento.

*Pão Francês* - embalar em sacos plásticos, extraindo o ar; descongelar em temperatura ambiente ou no forno, envolto em folha de alumínio.

*Pão de Forma* - embalar em plástico, de preferência em porções individuais.

*Pão Recheado* - embalar em plástico ou folha de alumínio; descongelar no forno, envolvido em folha de alumínio (baixa temperatura até descongelar, aumentando em seguida).

*Pão Doce* - não deve ser congelado se tiver recheio de maizena.

*Sonho* - congelar sem recheio.

O congelamento de bolos apresenta bons resultados, recomendando-se preparar vários a cada fornada.

*Bolo Simples* - assar em formas aluminizadas pequenas ou em formas retangulares para cortar em pedaços; embalar frio em bandejas ou sacos plásticos; descongelar ainda embalados em temperatura ambiente ou no forno, por 15 minutos, envolto em folha de alumínio.

*Bolo com Cobertura* - depois de decorado, levar ao freezer sem embalagem; após 2 horas embalar em folha de alumínio ou saco plástico (tirar da embalagem antes de descongelar, para não danificar a decoração).

*Torta* - tanto a massa quanto a torta moldada sem assar podem ser congeladas, bem como a torta assada.

*Torta Salgada* - é mais prático congelar pronta, mas pode ir ao freezer crua; descongelamento em temperatura ambiente ou no refrigerador (pincelar a gema apenas no momento de ir ao forno).

*Doces* - não devem ser congelados se tiverem recheio de maizena ou cobertura de gelatina.

*Pizzas* - podem ser congeladas com todos os ingredientes ou só os discos, já assados e separados por plástico; quando já preparadas, com mussarela e recheios, levar ao freezer por 1 hora, antes de embalar individualmente.

*Esfiha* - congelar pronta, individualmente (como os bifés); descongelar no forno envolta em folha de alumínio.

*Pastéis* - preparar os pastéis com massa caseira ou pronta, levando ao freezer por 40 minutos; congelar individualmente e armazenar em saco plástico; retirar 30 minutos antes de fritar (ainda gelados) e usar bastante óleo, sem esquentar muito, fritando um por vez.

*Coxinhas* - mesmo procedimento dos pastéis.

*Croquetes* - podem ser congelados fritos ou não; quando fritos, embalar em porções isoladas com papel aderente, saco plástico ou folha de alumínio; descongelar no forno; quando não estiverem fritos, proceder como no caso dos pastéis.

*Quibes* - congelar assado ou frito, embalado em papel alumínio, plástico ou papel aderente; descongelar no forno.

*Sanduíches* - evitar recheios de tomate cru, alface, pepino e ovo cozido, pois estes não congelam; embalar individualmente em plástico aderente ou folha de alumínio; descongelar em temperatura ambiente, com a embalagem.

Tempo de conservação:

Pão doce	3 meses
Pão caseiro	2 meses
Outros pães	4 meses
Bolo simples	8 meses
Bolo decorado	4 meses
Torta crua	6 meses
Pizza disco	4 meses
Pizza preparada (mussarela)	3 meses
Pizza preparada (atum, camarão, lingüiça)	1 mês
Esfiha	3 meses
Pastéis	3 meses
Coxinhas	3 meses
Croquetes	3 meses
Quibes	3 meses
Sanduíches	1 mês

## XI - CONGELAMENTO DE PRATOS PRONTOS

Descobrir as vantagens do congelamento de pratos prontos é uma experiência fascinante, levando uma nova dimensão de conforto para o lar. E para que sejam obtidos os melhores resultados com essa modalidade de congelamento, basta que sejam observados os seguintes critérios:

- 1 - cozinhar os alimentos por menor espaço de tempo do que o convencional, pois o processo amacia os alimentos. Usar também menos sal e temperos, que são realçados durante o congelamento, assim como o próprio sabor do prato.
- 2 - quando um alimento estiver pronto, deve ser resfriado rapidamente mergulhando-se a panela em água com gelo. Isso interrompe o processo de cozimento e preserva os valores alimentícios e o sabor.
- 3 - usar embalagens pequenas, que possibilitam retirar do freezer a quantidade ideal para cada refeição. Assim são evitados os desperdícios, inclusive porque um prato descongelado não pode voltar ao freezer.
- 4 - os recipientes plásticos rígidos com tampa são os mais apropriados para os pratos prontos. É importante não deixar espaço entre o alimento e a tampa, bem como extrair todo o ar, etiquetar e levar ao refrigerador até que esfriem completamente, para então iniciar o congelamento.
- 5 - o descongelamento ideal; e o mais rápido: direto ao fogo ou ao forno.
- 6 - consumir o alimento até 24 horas após o descongelamento, exceto no caso de frutos do mar, que devem ser levados à mesa até 12 horas depois de congelados.

# RECEITAS

## 1. Purê de cenoura

*4 cenouras cozidas – 2 xíc de leite- 2 colh sopa de amido de milho – 4 colh sopa de queijo ralado – sal – 1 cebola picada – 1 colh sopa de manteiga*

Bater os 5 primeiros ingredientes no liquidificador. Refogar a cebola na manteiga, juntar o creme do liquidificador, levar ao fogo até engrossar. Esfriar e congelar. Descongelar: no fogo, em banho-maria ou no microondas.

## 2. Moussaka

*4 beringelas grandes cortadas em rodela finas – farinha de trigo – óleo para fritar.*

Passar as rodela de berinjela na farinha, fritar, escorrer e reservar.

**MOLHO:** *½ kg de carne moída – 2 cebolas médias picadas – 1 dente de alho amassado – 1 lata pequena de extrato de tomate – 2 colh sopa de salsa picada – sal – pimenta – ½ litro de água – queijo ralado*

Refogar a carne em um pouco de óleo até ficar soltinha, juntar a cebola e o alho e refogar mais um pouco; acrescentar o restante e cozinhar 10 minutos. Esfriar.

**PARA MONTAR** – Em 2 fôrmas armar: berinjela; molho; queijo ralado. Repetir a camada. Polvilhar com uma mistura (em partes iguais) de farinha de rosca, queijo ralado, salsa picada. Congelar. **Descongelar:** no forno regando com azeite ou microondas.

## 3. Brócolis à milanesa

Cozinhar 500g de brócolis congelado. Escorrer e colocar em marinex untado. Polvilhar com 3 colheres sopa de queijo ralado e 2 colheres sopa de farinha de rosca. Dourar em panela 4 colheres sopa de manteiga, derramar sobre o brócolis e servir imediatamente.

## 4. Manteiga de ervas

*200g de manteiga sem sal – 2 colh sopa de salsa picada – 2 colh sopa de cebolinha picada – ½ colh chá de sal – pimenta a gosto – ½ colh de café de suco de limão*

Deixar a manteiga amolecer. Lavar, escorrer e secar bem as ervas em papel toalha e picar bem miúdo. Misturar tudo bem. Colocar a mistura na geladeira para endurecer um pouco. Formar rolos e levar ao freezer para endurecer. Cortar em rodela de ½ cm, embrulhar em papel alumínio e colocar em saco plástico. Congelar. Colocar congelado no alimento a ser servido. **Validade:** 6 meses.

## 5. Salada portofino

*½ kg de camarão cozido e congelado – ½ kg de milho congelado (ou 2 latas) – ½ kg de ervilhas congeladas (ou 2 latas) – 250g de queijo gorgonzola ou estepe em quadradinhos – 1 pimentão vermelho em quadradinhos.*

Descongelar o camarão, o milho, a ervilha e misturar tudo. Temperar com os seguinte molho:

*4 colh sopa de vinagre – 6 colh sopa de azeite – 2 colh sopa de ketchup – salsa – sal e pimenta a gosto.*

## 6. Abobrinhas recheadas

*1kg de abobrinhas bem firmes – ½ kg de carne moída pronta e fria – 200g de mussarela.*

Lavar, secar as abobrinhas e cortar ao meio no sentido do comprimento. Esvaziar um pouco e rechear com a carne; cobrir com ½ fatia de queijo. Congelar. **Descongelar:** no forno ou microondas, acrescentando ½ xícara de caldo de carne quente.

### **7. Lentilha da sorte**

*½ kg de lentilha – 50g de manteiga ou margarina – 3 cebolas picadas – 10 fatias de toucinho defumado picadinho – 3 colh sopa de amido de milho – 3 copos de água do cozimento – 6 colh sopa de água – 1 dente de alho amassado – 2 colh sopa de extrato de tomate – 1 colh sopa de suco de limão – 1 colh chá de açúcar – sal – pimenta.*

Cozinhar a lentilha em bastante água fervendo mais ou menos 20 minutos. Escorrer e reservar 3 copos da água do cozimento. Derreter a manteiga na panela e dourar ligeiramente o toucinho e a cebola; juntar a lentilha e os 3 copos de água; cozinhar 5 minutos mexendo de vez em quando. Acrescentar o amido de milho dissolvido na água, o alho, o extrato de tomate, limão, açúcar, sal e pimenta. Cozinhar mais 5 minutos para o molho engrossar. Esfriar e congelar. **Descongelar:** no fogo ou microondas.

### **8. Massa básica para panqueca**

*2 ovos – ½ xíc de amido de milho – ½ xíc de farinha de trigo – ½ colh chá de fermento em pó – 1 colh sopa de margarina – 1½ xíc de leite – 1 pitada de sal.*

Bater bem no liquidificador todos os ingredientes. Aquecer uma frigideira (pequena) untada com margarina. Despejar ½ concha da massa e espalhar girando a frigideira. Deixar dourar dos 2 lados. Repetir até terminar a massa. Espalhar as panquecas e esfriar. Empilhar e empacotar a porção de uso. **Descongelar:** na embalagem em temperatura ambiente e usar como fresca.

### **9. Musse de roquefort**

*250g de queijo roquefort – 1 lata de creme de leite – ½ lara de leite – 1 pte de gelatina em pó branca dissolvida conforme a embalagem.*

Amassar o queijo e juntar o restante misturando bem. Colocar em fôrma untada com óleo e levar à geladeira para endurecer. Congelar. **Descongelar:** na geladeira. Validade: 2 meses.

### **10. Salpicão delicioso**

*1 frango assado – 200g de presunto defumado – 2 xíc de aipo cortado bem fininho – 1 xíc de passas sem caroço – 1 xíc de salsa/cebolinha – 1 cebola – 2 maçãs grandes escaldadas – ½ xíc de nozes – 1 pote de iogurte natural – 2 colh sopa de molho de soja – 2 colh sopa de mostarda – pimenta a gosto – 2 colh chá de ajinomoto.*

Tirar a pele do frango e passar na máquina de moer ou processador, juntamente com o presunto. Cortar os outros ingredientes bem picadinhos. Misturar tudo muito bem. Forrar uma fôrma com papel alumínio, untar e colocar o salpicão apertando bem. Endurecer no freezer, retirar da fôrma e embrulhar. Congelar. **Descongelar:** desembulhado na geladeira.

### **11. Bolinho de milho**

*Bater no liquidificador: ½ lata de milho (a outra ½ juntar inteira) – 2 ovos e 1 gema – 2 xíc de leite – 8 colh sopa de farinha de trigo – 4 colh sopa de queijo ralado – sal.*

Levar ao fogo até soltar da panela. Deixar esfriar. Fazer bolinhas com a mão molhada para que fiquem bem lisas. Passar no cabelo de anjo bem picado. Levar ao freezer para endurecer, embalar. Congelar. **Descongelar:** direto na fritura.

### **12. Doce de ovos queimados**

Colocar em uma panela 2 copos de açúcar. Quando ficar dourado, colocar 6 ovos, um de cada vez, mexendo bem; juntar 1 xíc de água fervendo, mexendo sempre até engrossar. Deixar esfriar e misturar ½ xíc de nozes picadas. Congelar. **Descongelar:** na geladeira.

### **13. Docinho de leite de côco**

*1 lata de leite em pó – 1 vidro de leite de côco – 750g de açúcar.*

Misturar tudo muito bem, fazer os docinhos, colocar em caixas plásticas, separando as camadas com plásticos. **Descongelar:** na geladeira.

#### 14. Pavê delicioso

*1 pacote de côco ralado – 1 caixa de biscoito champanhe – licor de cacau o necessário – 1 lata de leite condensado – 1 ovo – 1 colh sopa de manteiga – 1 lata de creme de leite.*

Misturar o côco ralado com 1 xíc de água fria e reservar. Levar o leite condensado com a gema e a manteiga ao fogo médio por 5 minutos. Deixar amornar e misturar o creme de leite e a clara batida em neve. Misturar o licor de cacau com um pouco de água e embeber ligeiramente os biscoitos. Em um marinex retangular fazer 2 camadas: biscoito, creme, coco ralado. Repetir a camada. Congelar. **Descongelar:** na geladeira e servir bem gelado.

#### 15. Bolo de carne

*1kg de carne de boi – ½ kg de carne de porco – 250g de bacon defumado – 1 pãozinho embebido em leite – 2 ovos – 3 dentes de alho picados – 1 cebola picada – 3 colh sopa de salsa picada – sal, pimenta e noz moscada a gosto – 2 tomates – farinha de rosca.*

Moer junto as 3 carnes. Misturar muito bem o restante. Untar um tabuleiro e aramar o bolo de carne em forma de um pão grosso. Polvilhar com farinha de rosca. Por cima os tomates cortados em rodela grossas. Forno médio pré-aquecido mais ou menos 40 minutos, regando de vez em quando. Esfriar e congelar. **Descongelar:** na geladeira e depois aquecer no forno ou microondas. Validade: 2 meses.

#### 16. Barquete salgada

*250g de farinha de trigo – 100g de margarina – 1 ovo – sal e água, o necessário.*

Misturar a farinha com a margarina. Em seguida misturar o ovo e colocar água salgada até dar a consistência. Forrar as barquetes com a massa; furar o fundo e levar a assar. Esfriar e congelar. **Descongelar:** em temperatura ambiente fresca.

#### 17. Moqueca de peixe

*1kg de peixe em posta – suco de 1 limão – sal e pimenta – 2 pimentões cortados em rodela – 2 cebolas grandes cortadas em rodela – 1 vidro de leite de côco – ½ vidro de ketchup – 1 lata de creme de leite – azeite.*

Temperar o peixe com limão, sal e pimenta. Colocar o azeite em panela larga; arrumar camadas de pimentão, cebola e peixe; fazer nova camada se necessário. À parte misturar o leite de côco, ketchup, creme de leite e sal. Levar o peixe ao fogo e assim que começar a ficar macio, colocar o molho e cozinhar um pouco mais sem deixar ferver. Esfriar e congelar. **Descongelar:** na geladeira e aquecer em banho-maria ou microondas. Validade: 2 meses.

#### 18. Goulash Húngaro

*1 kg de músculo ou carne de segunda em pedaços +ou- de 2cm – 6 cebolas grandes picadas – 2 dentes de alho bem picadinhos – 1 copo de purê de tomate – 1 copo de água – 1 folha de louro – 1 colh chá de orégano – 1 colher sopa de páprica – sal e pimenta a gosto.*

Esquentar óleo em uma panela, murchar a cebola, colocar a carne (sem dourar), misturar bem e cobrir a panela para que a carne solte o seu sumo em fogo brando. Mais ou menos 15 minutos depois, juntar o tomate à água e todos os outros ingredientes. Cozinhar em fogo brando mais ou menos 1 ½ hora. Esfriar e congelar. **Descongelar:** no fogo ou microondas.

### 19. Bobó de galinha

2 cebolas – ½ kg de tomate – 2 pimentões – 1kg de aipim – sal – 2 litros de água – 1 galinha de +ou- 1.700g – 2 dentes de alho – 1 molho de salsa/cebolinha – 2 galhos de coentro – 1/2kg de tomate sem pele – sal – pimenta – 1 pacote de côco ralado – 1 vidro de leite de côco – 2 colh sopa de azeite de dendê.

Fazer um refogado no azeite com a cebola, tomate, e pimentão. Depois de pronto bater no liquidificador, juntar o aipim picado, colocar a água (que deve cobrir o aipim) e cozinhar até desmanchar. À parte cozinhar a galinha com os outros temperos bem picadinhos. Juntar 1 litro de água e deixar cozinhar bem. Desossar e picar a galinha. Misturar tudo: o aipim, a galinha e o molho. Voltar ao fogo e juntar o côco ralado, o leite de côco e o dendê. Esfriar e congelar. **Descongelar:** no fogo, em banho-maria ou microondas.

### 20. Filé mignon folhado

1 filé mignon de porco ou vitela (+ou- 600g) – 1 pacote de massa folhada – 2 colh de gordura hidrogenada – 6 fatias de bacon – 1 ovo batido – sal, pimenta, mostarda, manjerona e sálvia em pó.

Condimentar o filé com sal, mostarda, manjerona e a sálvia. Colocar o filé na gordura quente e dourar de todos os lados. Esfriar e enrolar com fatias de bacon. Estender a massa folhada na espessura de 3mm. Umedecer as bordas da massa e envelopar o filé. Embrulhar em papel alumínio e congelar imediatamente. Descongelar: pincelar com ovo a massa folhada ainda congelada. Fazer furos com o garfo na parte de cima e levar ao forno 50 a 60 minutos. Validade: 1 mês.

### 21. Coquetel de frutas

1 litro de suco de laranja congelado – 1 xic de purê de tomate congelado – ½ litro de suco de uva congelado – ½ litro de suco de abacaxi congelado – açúcar a gosto.

**Descongelar:** levemente os sucos, bater no liquidificador e misturar tudo, servir imediatamente.

### 22. Bolo mármore

200g de manteiga – 200g de açúcar – 3 ovos – 1 xic de leite – 250g de farinha de trigo – 1 colh sopa de fermento em pó – 1 pitada de sal – 4 colh sopa de chocolate em pó.

Bater muito bem a manteiga com o açúcar. Acrescentar os ovos um a um batendo sempre, o leite e por fim misturar a farinha peneirada com o fermento e o sal. Dividir a massa em duas porções; numa delas acrescentar 4 colh sopa de chocolate em pó. Fôrma de buraco no meio, untada colocar 1 colherada de massa branca e, ao lado, outra de massa escura. Na segunda camada, onde tiver massa branca cobrir com massa escura e vice-versa. Assar, esfriar e congelar. **Descongelar:** em temperatura ambiente fresca.

### 23. Pudim de banana

6 bananas d'água – 3 ovos – 2 xic de açúcar – 2 xic de farinha de rosca – 1 colh sopa de fermento em pó – 1 colh chá de canela – ¾ de xícara de óleo.

Bater tudo no liquidificador, despejar em fôrma com buraco no meio, untada. Assar, esfriar e congelar.

**Descongelar:** embrulhada em temperatura ambiente.

### 24. Torta de nozes ou castanha do Pará

8 ovos – 4 colh sopa bem cheias de farinha de rosca – 1 colh sopa de chocolate em pó – 250g de açúcar – 250g de nozes com casca ou 1 pacote de castanha do Pará.

Bater as gemas com açúcar até ficar bem fofa, acrescentar as nozes ou castanhas moídas, o chocolate, a farinha de rosca e as claras em neve. Forno brando em fôrma untada. Esfriar e congelar. **Descongelar:** embrulhada em temperatura ambiente. Cobrir com chantilly.

## 25. Bolo de bacalhau

*800g de bacalhau – azeite – 1 cebola grande picada – 2 dente de alho picados – 1/2 kg de tomates picados – 1 folha de louro – 2 colh salsa picada – 1 vidro de leite de côco – 200g de manteiga – 4 colh sopa bem cheias de farinha de trigo – sal – 12 ovos.*

Colocar o bacalhau de molho de véspera; cozinhar, limpar em pedaços. Preparar um refogado com azeite, cebola, alho, tomate, louro, salsa; colocar o bacalhau e cozinhar mais ou menos 10 minutos. Passar no processador ou desfiar bem miúdo e reservar. Preparar um creme: derreter a manteiga, colocar a farinha, deixar dissolver bem; juntar o leite de côco, sal e deixar engrossar. Misturar o creme com bacalhau; esfriar um pouco; juntar as gemas uma a uma. Bater as claras em neve e envolver na mistura. Colocar em 2 fôrmas de canudo untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de rosca. Assar em banho-maria mais ou menos 40 minutos em forno médio. Esfriar e congelar. Para servir quente acompanhar com molho de camarão.

**Descongelar:** Para servir frio com maionese picante e legumes, descongelar na geladeira; para servir quente, descongelar no forno ou microondas.

## 26. Peixe à Marselhesa

*1 kg de pescada cortada em posta – 4 colh sopa de azeite – 1 cebola média picada – 2 colh sopa de extrato de tomate – 1 maço de salsa/cebolinha – 1/2 copo de vinho branco seco – 1/2 copo de madeira R – sal e pimenta.*

Aquecer o azeite numa panela larga, colocar o peixe e assim que começar a dourar, juntar a cebola, o extrato de tomate dissolvido com um pouco de água quente, salsa/cebolinha, os vinhos, sal e pimenta. Cozinhar por aproximadamente 20 minutos em fogo baixo. Esfriar e congelar. **Descongelar:** no forno ou microondas.

## 27. Bolo surpresa de chocolate

*1 caixa de bolo de chocolate – 1 caixa de pudim de chocolate – 2 colh sopa de manteiga – 2 gemas – 2 colh sopa de açúcar – 1/2 lata de creme de leite.*

Preparar o bolo conforme instruções e assar em fôrma de bolo inglês e deixar esfriar. Preparar o pudim assim q tirar do fogo misturar 2 colh sopa de manteiga e esfriar mexendo de vez em quando. À parte bater as gemas com o açúcar; misturar o creme de leite e juntar o creme de chocolate. Cortar uma tampa do bolo (de +ou- 1 cm). Retirar a parte central do bolo, deixando à volta de 2cm de massa. Esfarelar o bolo retirado e misturar ao creme. Rechear o bolo com esse creme, tampar com a fatia reservada e congelar. **Descongelar:** na geladeira.

## 28. Quindão

*12 gemas – 2 xíc bem cheias de açúcar – 1 colh sopa de manteiga – 1 pacote de 100g de côco reidratado.*

Bater bem a manteiga com o açúcar; juntar as gemas passadas na peneira, misturar bem; colocar o côco continuando a bater. Por em fôrma untada com manteiga e polvilhada com açúcar. Deixe descansar mais ou menos 30 minutos e levar para assar em banho-maria em forno quente mais ou menos 30 minutos. Deixar esfriar, desenformar e endurecer em aberto. Embrulhar e congelar. **Descongelar:** na geladeira.

## 29. Tortinha doce

*2 colh sopa de margarina – 2 colh sopa de leite – 2 colh sopa de açúcar – 1 colh café de fermento em pó – 1 pitada de sal – farinha quanto baste.*

Misturar os cinco primeiros ingredientes e ir misturando farinha aos poucos até a massa soltar das mãos. Forrar as forminhas com a massa, furar o fundo e levar a assar. Esfriar nas forminhas; desenformar; endurecer em aberto e congelar. **Descongelar:** temperatura ambiente.

### 30. Lombinho com molho chinês

*1 lombinho de 11/2kg deixado de molho de véspera (2 dentes de alho amassado, 1 cebola, média picada, 1 folha de louro, 1 colh sopa de molho inglês, 1 maço de salsa/cebolinha, 3 colh sopa de mostarda, 1 copo de vinho branco seco ou vinagre, sal e pimenta a gosto).*

**MOLHO:** *1 colh sopa de molho de soja – 3 colh sopa de vinagre – 4 colh sopa de água – 4 colh sopa de açúcar – 4 colh sopa de ketchup – sal e pimenta – 3 colh sopa de amido de milho – 1 cebola grande picada grande – 2 pimentões picados grandes – 4 fatias de abacaxi picado grande – 1 punhado de castanha de caju.*

Tirar o lombinho da vinha d'alho, secar, untar com margarina e assar em forno médio por aproximadamente 1 hora. Esfriar, fatiar, distribuir em vasilhas.

**MOLHO:** levar os 7 primeiros ingredientes numa panela para ferver, engrossar com o amido de milho, juntar o restante dos ingredientes, cozinhar 2 minutos. Esfriar, pôr em cima do lombinho e congelar.

**Descongelar:** na geladeira e aquecer no forno ou microondas. **Validade:** 2 meses.

### 31. Mini-pizza

*1 xíc de leite – 30g de fermento biológico fresco – 1 pitada de açúcar – 4 xíc de farinha de trigo – 1 tablete de margarina – sal.*

Misturar o leite com o fermento e açúcar. Misturar a farinha com a margarina e sal. Em seguida juntar as duas misturas, formar uma bola, cobrir com um pano úmido por 1 ½ hora. Abrir a massa com o rolo e fazer as mini-pizzas com copo. Levar a assar até ficarem secas sem dourar. Deixar esfriar e congelar.

**Descongelar:** no forno colocando a cobertura desejada.

### 32. Patê maison

*1/2 kg de fígado de galinha cru – ½ pão francês amolecido em água – 3 colh sopa de cebola – 50g de bacon – 2 ovos inteiros – 200g de manteiga – 1 xíc café de azeite – pimenta do reino – nos moscada e sal.*

Picar o bacon e refogar ligeiramente, juntar a cebola picada e cozinhar mais um pouco. Bater o fígado cru no liquidificador e ainda batendo, juntar o bacon, a cebola, e os demais ingredientes. Temperar bem, pois custa a pegar gosto. Bater até a massa ficar fina. Cozinhar em banho-maria, mexendo sempre. O patê vai ficando acinzentado nos lados e rosado no centro. Não deixar ficar completamente cinza. Esfriar e congelar.

**Descongelar:** na geladeira e servir logo.

### 33. Pão de minuto – receita básica

*2 xíc de farinha de trigo – 1 xíc de amido de milho – 2 colh sopa de fermento em pó – 1 colh chá rasa de sal – 100g de manteiga ou margarina – ¾ xíc de leite.*

Peneirar junto todos os ingredientes secos. Juntar a manteiga em pedaços e misturar cm garfo até ficar uma farofa. Juntar o leite e misturar rápido, sem trabalhar demais a massa e usar imediatamente. Fazer os pãezinhos e levar ao forno pré-aquecido bem quente por aproximadamente 10 minutos. Deixar esfriar e congelar. **Descongelar:** em temperatura ambiente ou forno.

### 34. Pão calabrez

Fazer a massa básica de pão de minuto. Estender na mesa enfarinhada na espessura de mais ou menos 1/2cm e rechear com:

*1 a 2 linguiças calabresas moídas ou bem picadinhas – 1 cebola grande cortada em rodela – 1 a 2 dentes de alho picado – 3 tomates sem pele picados – sal – 1 colh chá de orégano – 2 colh sopa de azeitona preta picada.*

Dourar a lingüiça com um pouco de óleo. Juntar a cebola e o alho e deixar murchar um pouco. Acrescentar os tomates e refogar ligeiramente. Juntar o sal e a pimenta. Tirar do fogo e acrescentar o orégano e a azeitona. Esfriar, espalhar na massa estendida e dar a forma de um pão. Colocar em tabuleiro untado e levar ao forno quente mais ou menos 10 minutos. Deixar esfriar e congelar. **Descongelar:** em temperatura ambiente ou forno.

### 35. Lasanha de camarão

*1 kg de camarão – azeite – 1 cebola grande picadinha – 1 copo de purê de tomate – 2 colh sopa de ketchup – 2 colh sopa de mostarda – 1 litro de leite – 3 colh sopa de amido de milho – sal e pimenta – ½ kg de mussarela – ½ kg de massa de lasanha fresca.*

Cozinhar o camarão inteiro e descascar. Refogar no azeite a cebola, acrescentar o tomate, o ketchup, a mostarda e cozinhar ligeiramente. Colocar o leite e quando começar a ferver, engrossar com o amido de milho. Temperar com sal e pimenta. Misturar o camarão e esfriar. Cozinhar a massa aos poucos, esfriar e armar a lasanha: massa, molho e mussarela. Congelar. **Descongelar:** no forno ou microondas. **Validade:** 2 meses.

### 36. Bolo de panqueca

*8 panquecas feitas em frigideira grande – 150g de nozes picadas – 200g de ricota amassada misturada com 200g de açúcar e 3 gemas – 2 colh sopa de chocolate em pó misturado com 100g de manteiga amolecida – 200g de geléia de damasco – 3 claras para servir.*

PARA ARMAR: panqueca, nozes – panqueca, ricota – panqueca, chocolate em pó – panqueca, geléia. Repetir. Embrulhar em papel alumínio e congelar. Congelar também as claras. **Descongelar:** na geladeira e levar ao forno para aquecer. Enquanto isso, bater as claras em com 6 colh sopa de açúcar. Cobrir o bolo e levar de volta ao forno para dourar. Servir quente. **Validade:** 2 meses.

### 37. Molho de tomate

*2 colh sopa de azeite – 1 cebola grande picada miúda – 3 dentes de alho amassados – 1 lata peq. De extrato de tomate – 1 kg de tomate sem pele e picado ou purê de tomate – 1 pitada de açúcar – 2 folhas de louro – 1 galhinho de alecrim – sal – pimenta – 2 copos de vinho branco seco – 2 colh sopa de amido de milho – 3 colh sopa de água.*

Aquecer o azeite na panela e murchar a cebola e o alho em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos. Juntar o extrato de tomate e o restante. Deixar ferver, cobrir e deixar cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos. Dissolver o amido de milho com a água e engrossar o molho, cozinhando por 5 minutos. Esfriar, retirar o louro e o alecrim e congelar. **Descongelar:** no fogo ou microondas.

### 38. Molho branco

*1 litr de leite – 100g de manteiga – 2 colh sopa de farinha de trigo – 2 colh sopa de amido de milho – 6 colh sopa de água – 50g de queijo ralado – 1 pitada de noz moscada – sal – pimenta.*

Ferver o leite e reservar. Derreter numa panela a manteiga, juntar a farinha e cozinhar mexendo uns 3 minutos. Retirar do fogo, acrescentar o leite aos poucos, sempre mexendo. Levar e ferver. Dissolver o amido de milho com água, juntar ao molho e deixar em fogo baixo 2 a 3 minutos. Retirar do fogo e misturar bem o queijo, nos moscada, sal e pimenta. Esfriar e congelar puro ou misturado ao alimento desejado. **Descongelar:** Puro – na geladeira e levar ao fogo brando mexendo sempre, ou no microondas; Misturado – levar direto ao fogo.

### 39. Empadinhas de queijo

*MASSA: ½ kg de farinha de trigo – 250g de margarina – 1 gema – ¼ xíc de água – sal.*

*RECHEIO: 200g de queijo parmesão ralado – 1 xíc de leite – 3 ovos – 4 colh sopa de margarina derretida – pimenta – sal, se necessário – 1 pitada de noz moscada.*

Preparar a massa misturando em uma vasilha a farinha com a margarina em pedacinhos, até ficar uma farofa. Mexer a gema com a água e sal e juntar à farinha misturando bem. Deixar repousar 30 minutos. Bater no liquidificador os ingredientes do recheio. Forrar as forminhas com a massa, pôr um pouco do recheio e levar a assar em forno quente até ficar douradinha. Deixar esfriar e congelar. **Descongelar:** em temperatura ambiente ou forno.

#### 40. Esfihas

MASSA: 1 kg de farinha de trigo – 200g de margarina (amolecida) – 15g de fermento biológico – 2 colheres de açúcar – 1 colher de sal – 1 copo de coalhada – ¼ xícara de leite.

RECHEIO: 1kg de carne moída – 2 cebolas médias picadas – 1 colher de canela – sal e pimenta – suco de 1 limão.

Desmanchar o fermento com o leite morno com açúcar e deixar repousar por 10 minutos ou até ficar espumosa. Em uma vasilha pôr a farinha com sal. Fazer um buraco no centro e acrescentar o fermento, a margarina e a coalhada. Amassar bem até ficar macia sem grudar na mão. Fazer bolinhas da massa e deixar descansar por 2 horas. Refogar a carne em óleo, juntamente com a cebola, deixar cozinhar mais um pouco e acrescentar o restante. Cozinhar ligeiramente em fogo baixo. Não deve ficar muito seca. Pegar as bolas de massa e abrir com os dedos; pôr o recheio; dar um formato de triângulo e levar ao forno médio pré-aquecido, para assar. Deixar esfriar e congelar. **Descongelamento:** em temperatura ambiente, forno.

#### 41. Enroladinho de peito de frango

1kg de filé de peito de frango – 200g de queijo fundido tipo gruyère – 200g de manteiga sem sal gelada – 1 molho de salsa picada – 2 cebolas grandes picadas e douradas na margarina – sal e pimenta – 2 a 3 ovos – farinha de rosca – farinha de trigo.

Partir o filé ao meio, colocar entre 2 plásticos e bater para afinar; temperar com sal e pimenta. Rcheiar com uma tirinha de queijo, outra de manteiga, um pouquinho de salsa e cebola. Enrolar e preencher com palito. Passar na farinha de trigo, ovo batido, farinha de rosca. Fritar sem dourar demais e escorrer em papel. Deixar fritar. Retirar o palito e congelar. **Descongelar:** em temperatura ambiente e forno para acabar de dourar ou microondas.

#### 42. Arroz de forno especial

1 galinha de +ou- 1800g – 1 cebola picada – 2 dentes de alho picados – 2 folhas de louro – 1 copo de purê de tomate – 2 copos de água – 1 colher de sopa de salsa picada – 1 lata de ervilha – sal e pimenta – 1kg de banana d'água – queijo parmesão ralado – 3 xícaras de arroz.

Dourar a galinha ligeiramente, juntar a cebola e o alho e refogar um pouco. Acrescentar o purê de tomate, louro, salsa, água, sal e pimenta e deixar cozinhar. Retirar o louro. Desfiar a galinha, misturar ao molho juntamente com a ervilha. Cortar a banana ao meio e depois em pedacinhos, passar na farinha de trigo e fritar. Preparar o arroz. Armar em camadas: arroz; galinha com molho; queijo e banana frita. Última camada de galinha com molho polvilhada com queijo. **Descongelar:** no forno ou microondas.

#### 43. Baba de moça

6 ovos – 2 xícaras de açúcar – 1 garrafa de 200ml de leite de côco – ½ garrafa de água.

Misturar todos os ingredientes muito bem, levar ao fogo e quando levantar fervura retirar do fogo e esfriar. Congelar. **Descongelar:** na geladeira.

#### 44. Rocambole cremoso de côco

6 ovos – 3 xícaras de açúcar – 1 parte de 100g de côco ralado – 1 ½ colher de sopa de manteiga

Derreter a manteiga em banho-maria e reservar. Misturar os ovos com açúcar, em seguida o côco e a manteiga. Untar um tabuleiro, forrar com papel alumínio e untar e polvilhar com açúcar. Colocar a massa e levar a assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos. Desenformar em cima de pano de prato úmido e polvilhado com açúcar. Enrolar e deixar esfriar. Congelar. **Descongelar:** na geladeira.

#### 45. Tender dourado

*1 presunto tender de preferência sem osso – 1 garrafa de 1 litro de coca-cola – 2 folhas de louro – 2 cebolas – 1 bouquê de salsa/cebolinha – 4 cenouras – farinha de rosca e mostarda o necessário.*

Tirar a pele grossa do tender, colocar numa panela juntamente com o louro, cebola, salsa/cebolinha e cenoura. Regar com a coca-cola e levar ao fogo para ferver, tampada. Abaixar o fogo e deixar cozinhar mais ou menos 2 horas. Retirar da panela e cobrir com uma pasta de farinha de rosca com mostarda. Levar ao forno quente para dourar. Esfriar e congelar inteiro ou em fatias. **Descongelar:** na geladeira, de véspera. Servir frio. **Validade:** 2 meses.

#### 46. Bolo pavê

*300g de biscoito maria – 200g de manteiga sem sal – 200g de açúcar – 150g de chocolate em pó – 5 ovos – 150g de nozes picadas – 2 colh sopa de rum – gostas de baunilha.*

Bater o açúcar e manteiga até ficar bem fofo e colocar um ovo de cada vez, batendo bastante. Misturar bem o chocolate. Colocar o rum, baunilha e nozes e por último os biscoitos partidos em pedaços. Colocar em fôrma untada com papel alumínio e deixar endurecer em aberto. Embalar e congelar. **Descongelar:** na geladeira.

#### 47. Pão de alho

*3 dentes de alho médios – 50g de manteiga sem sal – 1 colh sopa de salsa picada – 1 colh café de sal – pimenta a gosto – 1 bisnaga.*

Espremer o alho e misturar muito bem ao restante. Cortar a bisnaga em fatias enviezadas de mais ou menos 2cm, sem separar completamente. Pincelar a mistura de alho de ambos os lados das fatias e embrulhar em papel alumínio e congelar. **Descongelar:** no forno. **Validade:** 2 meses.

#### 48. Peixe ao creme

*½ kg de filé de peixe a gosto – 250g de camarões – 1 cebola picada – ½ copo de purê de tomate – 2 colh sopa de salsa picada – sal e pimenta – 1 copo de vinho branco seco – 1 lata de creme de leite – queijo ralado.*

Fazer um refogado com cebola, tomate, salsa e cozinhar o peixe e o camarão por aprox 15 minutos. Retirar o camarão e o peixe desfiar; colocar na vasilha para congelar. No molho da panela pôr o vinho, deixar reduzir um pouco; esfriar e misturar o creme de leite. Cobrir o peixe com esse molho, polvilhar com queijo ralado e congelar. **Descongelar:** no forno ou microondas. **Validade:** 2 meses.

#### 49. Miolos alho e óleo

*3 miolos – 5 dentes de alho bem picadinhos – 1 colh sopa de salsa picada – sal, pimenta e azeite.*

Limpar bem os miolos, cozinhar 15 minutos em água e sal, escorrer, cortar em fatias, distribuir em duas fôrmas de papel alumínio untadas com azeite. Espalhar por cima o alho, a salsa e regar com azeite. Temperar e congelar. **Descongelar:** direto ao forno, destampado. **Validade:** 1 mês.

#### 50. Musse de uva

*6 colh sopa de açúcar – ½ lata de creme de leite – 2 xíc de suco de uva – 1pte de gelatina vermelha sem sabor dissolvido conforme fabricante – 6 claras em neve.*

Misturar tudo, colocar em forma untada com óleo (sem sabor), levar à geladeira para endurecer. Desenformar; endurecer em aberto no freezer. Embalar e congelar. **Descongelar:** na geladeira desembulhada. **Validade:** 2 meses.

FICHA TÉCNICA
<b>BOLO DE FUBÁ COM LARANJA DA CASA</b>
CATEGORIA:
Nº DE PORÇÕES:

Quantidade	Unidade	Ingredientes	Preço custo
2	x. chá	Fubá	
1	x. chá	Suco de laranja	
150	grs	Manteiga	
2 ½	x. chá	Açúcar	
6	und	Gemas	
2	c. sopa	Erva doce	
1 ½	x. chá	Farinha de trigo	
1	c. sobr.	Fermento em pó	
6	und	Claras batidas em neve	
		Açúcar de confeitiro p/ polvilhar	
1	x. chá	Leite	

### PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

1. Bater as claras em neve firme e ir acrescentando o açúcar aos poucos
2. Bater até dobrar de volume e ir acrescentando as gemas
3. Despeje esta mistura sobre a farinha de trigo e misture bem
4. Leve ao fogo o leite junto com a manteiga e deixe ferver
5. Despeje sobre a mistura e mexa rapidamente
6. Acrescentar a essência e o fermento e misturar
7. Forrar o fundo de uma assadeira número 5, untar e polvilhar
8. Assar em forno pré aquecido a 180º

FICHA TÉCNICA
<b>CROQUETE SIMPLES DE MILHO</b>
CATEGORIA:
Nº DE PORÇÕES:

<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Preço custo</b>
2	c. sopa	Manteiga	
2	x. chá	Água	
1	und	Caldo de galinha (tablete)	
2	x. chá	Farinha de trigo	
1	c. café	Sal	
1	pitada	Noz moscada	
1	lata	Milho verde processado	

FICHA TÉCNICA
<b>MILANESA</b>
CATEGORIA:
Nº DE PORÇÕES:

Quantidade	Unidade	Ingredientes	Preço custo
2	und	Ovos ligeiramente batidos	
2	x. chá	Farinha de rosca	
1 l	lata	Óleo	

### PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

1. Em uma panela colocar a manteiga, a água e o tablete de caldo de galinha e levar ao fogo até levantar fervura.
2. Adicionar a farinha, o sal e a noz moscada, mexendo sempre até cozinhar.
3. Acrescentar o milho verde e misturar bem.
4. Deixar esfriar um pouco e modelar os croquetes.
5. Passar os salgadinhos nos ovos e na farinha de rosca.
6. Fritar em óleo pré aquecido e escorrer em papel absorvente.

FICHA TÉCNICA
<b>LASANHA BASICA:</b>
<b>MASSA</b>
CATEGORIA:
Nº DE PORÇÕES:

Quantidade	Unidade	Ingredientes	Preço custo
200	Grs	Massa para lasanha pré cozida	
200	Grs	Presunto Fatiado	
200	Grs	Mussarela Fatiada	

FICHA TÉCNICA
<b>MOLHO TOMATE</b>
CATEGORIA:
Nº DE PORÇÕES:

Quantidade	Unidade	Ingredientes	Preço custo
1	c. sopa	Óleo	
1	Und	Cebola processada	
2	Und	Dentes de alho processados	
400	Grs	Tomate concasse	
1	Pitada	Sal	
1	Pitada	Orégano	
500	MI	Extrato de tomate	
½	Copo	Água	
1	c. sopa	Farinha de trigo	

#### PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS MOLHO TOMATE

1. Refogar em óleo a cebola, alho, e o estrato, acrescentar o tomate, sal, orégano
2.
3. Dissolver a farinha de trigo na água e acrescentar ao molho.
4. Mexer bem para incorporar e deixar ferver pó 5 minutos.

FICHA TÉCNICA
<b>MOLHO BECHAMEL</b>
CATEGORIA:
Nº DE PORÇÕES:

Quantidade	Unidade	Ingredientes	Preço custo
1	Und	Cebola	
1	L	Leite	
2	Und	Louro	
4	Und	Cravo	
200	G	Farinha trigo	
200	G	Manteiga	
QB		Sal	
QB		Pimenta do Reino	
QB		Noz moscada	

### PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS MOLHO BOLONHESA

1. Prender na cebola com o cravo as folhas de louro, e colocar em uma panela para amornar com o leite. Não deixe ferver.
2. Em uma frigideira derreter a manteiga e colocar a farinha de trigo, fazendo um roux.
3. Misturar com o leite (tirando os sólidos) ate engrossar
4. Mexer bem para incorporar e tempere com sal, pimenta e noz moscada.

Montagem: molho branco, massa, presunto, queijo, molho de tomate, massa presunto e queijo ... até finalizar com molho e queijo parmesão.