



50

Receitas

Fácil e Prático

Bolos Doces Salgados

Sobremesas Deliciosas em Receitas Descomplicadas



Resumo

As 50 receitas apresentadas neste livro foram selecionadas para oferecer uma ampla variedade de sabores da culinária moçambicana em versões descomplicadas. Desde bolos suculentos até salgadinhos crocantes e doces irresistíveis, cada receita é uma oportunidade de explorar os sabores autênticos de Moçambique sem complicação na cozinha.

Com ingredientes acessíveis e instruções simples, estas receitas são perfeitas para qualquer pessoa que deseje experimentar e apreciar a riqueza da culinária moçambicana sem precisar de habilidades culinárias avançadas.





Introdução

2. Bolo de Mandioca e Coco
3. Bolinhas de Amendoim
4. Pastéis de Carne Moída
5. Doce de Ginguba
6. Bolo de Banana e Canela
7. Chuva de Vegetais
8. Arroz Doce com Baunilha
9. Bolinhos de Mandioca e Queijo
10. Bolo de Milho Verde
11. Pastéis de Camarão
12. Pudim de Coco e Manga
13. Empadas de Frango
14. Bolo de Laranja e Cenoura
15. Doces de Abóbora e Coco
16. Rissóis de Camarão
17. Bolo de Chocolate e Café
18. Tarteletes de Limão
20. Patelinhos de Peixe
21. Rosquinhas de Coco
22. Cajuzinhos de Amendoim
23. Empadas de Vegetais
24. Bolo de Tamarindo
25. Mandazi de Banana
26. Fofos de Coco
27. Barriga de Porco à Alentejana
28. Chuvas de Frango
29. Mousse de Maracujá
30. Enroladinhos de Salsicha
31. Tarte de Caju
32. Bolo de Maçã e Canela
33. Fritos de Farinha de Milho
34. Queques de Cenoura e Coco
35. Coxinhas de Frango
36. Cupcakes de Baunilha e Chocolate
37. Bolo de Limão
38. Rissóis de Atum
39. Palmiers de Canela e Açúcar
40. Bolo de Goiaba
41. Quindins de Coco
42. Bolinhas de Coco e Leite Condensado
43. Bolinhos de Fubá
44. Cocada Cremosa
45. Bolo de Tapioca
46. Pamonha Assada
47. Pudim de Tapioca
48. Cocada de Forno
49. Bolo de Castanha de Caju

Índice

50. Doce de Caju
51. Pamonha de Forno

Conclusão





Introdução

Bem-vindos ao livro de receitas "Bolos, Doces, Salgados Moçambicanos sem Complicações: Sobremesas Deliciosas em Receitas Descomplicadas". Este livro foi criado para tornar a culinária moçambicana mais acessível a todos, apresentando receitas simples e deliciosas que podem ser preparadas sem dificuldades.

Cada receita foi cuidadosamente escolhida para oferecer uma amostra autêntica dos sabores moçambicanos, permitindo que você desfrute de bolos, doces e salgados tradicionais sem complicações na cozinha.

Esperamos que este livro seja uma fonte de inspiração e prazer, proporcionando momentos deliciosos na preparação e degustação dessas sobremesas incríveis.



BOLO DE MANDIOCA E COCO

Ingredients

- 500g de mandioca descascada e ralada
- 200g de coco ralado
- 200ml de leite de coco
- 4 ovos
- 200g de açúcar
- 100g de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Manteiga e farinha para untar a forma

Modo de Preparo:

1. Preparação da Mandioca:

1. Descasque a mandioca e rale-a finamente.
2. Esprema a mandioca ralada em um pano limpo para retirar o excesso de líquido. Reserve.

2. Preparação da Massa:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma com manteiga e farinha.
2. Em uma tigela grande, bata os ovos e o açúcar até obter uma mistura cremosa e clara.
3. Adicione a manteiga derretida, o leite de coco, o coco ralado e a mandioca espremida. Mexa bem até incorporar todos os ingredientes.

3. Adição do Fermento e Preparação para o Forno:

1. Adicione o fermento em pó à massa e misture suavemente.
2. Despeje a massa na forma untada e alise a superfície com uma colher.

4. Assamento:

1. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.

5. Finalização:

1. Retire o bolo do forno e deixe esfriar por alguns minutos na forma antes de desenformar.
2. Deixe esfriar completamente antes de servir.



BOLINHAS DE AMENDOIM

Ingredients

- 250g de amendoim torrado e sem pele
- 200g de açúcar
- 100ml de água

Modo de Preparo:

1. Preparação dos Amendoins:

1. Triture os amendoins no liquidificador até obter uma farofa fina.

2. Preparação do Doce:

1. Em uma panela, misture o açúcar com a água até dissolver.
2. Adicione a farofa de amendoim à panela com açúcar dissolvido e mexa bem.

3. Cozimento:

1. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até a mistura engrossar e desgrudar do fundo da panela.

4. Resfriamento e Modelagem:

1. Deixe a mistura esfriar um pouco para poder manipular.
2. Com as mãos untadas, modele pequenas bolinhas e coloque sobre papel-manteiga para secar.



PASTÉIS DE CARNE MOÍDA

Ingredientes para a Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 100g de manteiga derretida
- 1 xícara de água morna

Ingredientes para o Recheio:

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado sem sementes
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Salsa picada a gosto
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal.
- o Adicione a manteiga derretida e misture bem.
- o Aos poucos, adicione a água morna até formar uma massa homogênea e maleável.
- o Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

2. Preparação do Recheio:

- o Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- o Adicione a carne moída e mexa até que esteja bem cozida e dourada.
- o Acrescente o tomate picado, a pimenta, o sal e a salsa. Cozinhe por mais alguns minutos.
- o Retire do fogo e deixe esfriar.

3. Montagem dos Pastéis:

- o Divida a massa em pequenas porções e abra cada porção com um rolo até ficar bem fina.
- o Coloque uma porção do recheio em uma das extremidades da massa.
- o Dobre a massa formando um triângulo, envolvendo o recheio. Pressione as bordas com um garfo para selar.

4. Fritura:

- o Aqueça óleo em uma panela em fogo médio.
- o Frite os pastéis até ficarem dourados e crocantes.
- o Retire e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de óleo.

5. Servir:

- o Sirva os pastéis quentes, acompanhados de um molho de sua preferência.



DOCE DE GINGUBA

Ingredients

- 250g de amendoim torrado e sem pele
- 250g de açúcar
- Água

Modo de Preparo:

1. Preparação dos Amendoins:

- o Triture os amendoins no liquidificador até obter uma farofa fina.

2. Preparação do Doce:

- o Em uma panela, misture o açúcar com um pouco de água até dissolver.
- o Adicione a farofa de amendoim à panela com açúcar dissolvido e mexa bem.

3. Cozimento:

- o Leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até a mistura engrossar e desgrudar do fundo da panela.

4. Resfriamento e Armazenamento:

- o Despeje o doce em um recipiente untado com manteiga.
- o Deixe esfriar e corte em pedaços antes de servir.
- o Armazene em potes herméticos.



BOLO DE BANANA E CANELA

Ingredients

- 3 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

2. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
3. Em uma tigela, misture as bananas amassadas, os ovos, o açúcar e o óleo até obter uma mistura homogênea.

4. Adição dos Ingredientes Secos:

5. Acrescente a farinha de trigo, a canela, o fermento e o sal à mistura líquida.
6. Mexa até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.

7. Assamento:

8. Despeje a massa na forma untada.
9. Asse por cerca de 30-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

10. Resfriamento e Servir:

11. Deixe o bolo esfriar antes de desenformar.
12. Sirva em fatias.



CHAMUÇAS DE VEGETAIS

Ingredientes para a Massa:

- 2 batatas médias, cortadas em cubos pequenos e cozidas
- 1 cenoura grande, ralada
- 1/2 xícara de ervilhas
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de curry em pó
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Ingredientes para o Recheio:

- 300g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- Água para dar o ponto na massa

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal.
2. Adicione o óleo vegetal e misture bem até formar uma textura semelhante a migalhas.
3. Adicione água aos poucos e amasse até obter uma massa lisa e maleável. Cubra e reserve por 30 minutos.

2. Preparação do Recheio:

1. Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione o gengibre ralado, o cominho, o coentro, a cúrcuma, o curry, a pimenta e o sal. Misture bem.
3. Adicione as batatas cozidas, a cenoura ralada e as ervilhas. Cozinhe por alguns minutos, mexendo ocasionalmente. Reserve para esfriar.

3. Montagem das Chamuças:

1. Divida a massa em pequenas bolas do tamanho de nozes.
2. Abra cada bola em forma de disco fino com um rolo.
3. Corte o disco ao meio para formar dois semi-círculos.
4. Coloque uma porção do recheio em uma das extremidades do semi-círculo.
5. Dobre a massa formando um triângulo, envolvendo o recheio. Feche bem as bordas com água ou uma mistura de farinha e água para selar.

4. Fritura:

1. Aqueça óleo em uma panela em fogo médio.
2. Frite as chamuças até ficarem douradas e crocantes.
3. Retire e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de óleo.

5. Servir:

1. Sirva as chamuças quentes, acompanhadas de molho de sua preferência.



ARROZ DOCE COM BAUNILHA

Ingredients

- 1 xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- 4 xícaras de leite
- 1 lata de leite condensado
- Casca de limão
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Cozimento do Arroz:

- Em uma panela, cozinhe o arroz na água até ficar macio. Escorra e reserve.

2. Preparação do Arroz Doce:

- Em outra panela, adicione o leite, a casca de limão, o pau de canela e o arroz cozido.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo frequentemente, até o arroz absorver o leite.

3. Adição dos Ingredientes Finos:

- Acrescente o leite condensado e a essência de baunilha.
- Cozinhe por mais alguns minutos até obter uma consistência cremosa.

4. Finalização e Servir:

- Retire a casca de limão e o pau de canela.
- Transfira para uma travessa ou potes individuais.
- Polvilhe canela em pó antes de servir.



BOLINHOS DE MANDIOCA E QUEIJO

Ingredients

- 500g de mandioca cozida e amassada
- 200g de queijo coalho ralado
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, misture a mandioca amassada, o queijo ralado, os ovos e o sal.
2. Adicione a farinha de trigo aos poucos até formar uma massa maleável.
3. Acrescente o fermento e misture delicadamente.

2. Modelagem e Fritura:

1. Modele bolinhos com a massa.
2. Em uma panela, aqueça o óleo para fritura.
3. Frite os bolinhos até dourarem.

3. Escorrer e Servir:

1. Retire os bolinhos fritos e deixe-os escorrer sobre papel-toalha.
2. Sirva quente como petisco.



BOLO DE MILHO VERDE

Ingredients

- 3 espigas de milho verde
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- No liquidificador, bata o milho verde, os ovos, o açúcar, o leite e o óleo até obter uma mistura homogênea.
- Transfira a mistura para uma tigela e acrescente a farinha de trigo, misturando delicadamente.

2. Assamento:

- Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até dourar.

3. Resfriamento e Servir:

- Espere esfriar antes de desenformar e cortar.
- Sirva em fatias.

PASTÉIS DE CAMARÃO

Ingredientes para o Recheio de Camarão:

- 500g de camarão limpo e picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado sem sementes
- Coentro fresco picado a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Ingredientes para a Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 100g de manteiga derretida
- 1 xícara de água morna

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo e o sal.
- Adicione a manteiga derretida e misture bem.
- Aos poucos, adicione a água morna até formar uma massa homogênea e maleável.
- Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

2. Preparação do Recheio de Camarão:

- Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione os camarões picados e refogue até que fiquem rosados.
- Acrescente o tomate picado, o coentro, a pimenta e o sal. Cozinhe por mais alguns minutos. Reserve para esfriar.

3. Montagem dos Pastéis:

- Divida a massa em pequenas porções e abra cada porção com um rolo até ficar bem fina.
- Coloque uma porção do recheio de camarão em uma das extremidades da massa.
- Dobre a massa formando um triângulo, envolvendo o recheio. Pressione as bordas com um garfo para selar.

4. Fritura:

- Aqueça óleo em uma panela em fogo médio.
- Frite os pastéis até ficarem dourados e crocantes.
- Retire e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de óleo.

5. Servir:

- Sirva os pastéis de camarão quentes, acompanhados de molho de sua preferência.



PUDIM DE COCO E MANGA

Ingredients

- 1 lata de leite condensado
- 200ml de leite de coco
- 1 manga madura picada
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar para o caramelo

Modo de Preparo:

1. Preparação do Caramelo:

1. Em uma panela, derreta o açúcar até formar um caramelo e espalhe-o pela forma de pudim.

2. Preparação do Pudim:

1. No liquidificador, bata o leite condensado, o leite de coco, a manga picada e os ovos até ficar homogêneo.

3. Montagem e Cozimento:

1. Despeje a mistura na forma caramelizada.
2. Asse em banho-maria em forno preaquecido a 180°C por cerca de 1 hora.

4. Resfriamento e Desenformar:

1. Deixe esfriar antes de desenformar.
2. Leve à geladeira por algumas horas antes de servir.



EMPADAS DE FRANGO

Recheio de Frango:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

Massa:

- 500g de farinha de trigo
- 200g de manteiga gelada
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- Água gelada (o suficiente para dar ponto na massa)

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, misture a farinha com a manteiga gelada até formar uma farofa.
2. Adicione os ovos, o sal e vá adicionando água gelada aos poucos até obter uma massa homogênea e maleável.
3. Deixe descansar por 20 minutos.

2. Preparação do Recheio:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione o frango desfiado, o tomate, a salsinha, a cebolinha, o sal e a pimenta. Refogue por alguns minutos e reserve.

3. Montagem das Empadas:

1. Abra a massa com um rolo e corte círculos para forrar as forminhas de empada.
2. Coloque o recheio em cada forminha, preenchendo até quase a borda.
3. Cubra com mais uma camada de massa, feche bem as bordas e faça pequenos cortes na superfície para ventilar.

4. Assamento:

1. Coloque as empadas em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até dourarem.

5. Resfriamento e Servir:

1. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar e servir.



BOLO DE LARANJA E CENOURA

Ingredients

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 cenouras médias picadas
- Suco de 2 laranjas
- Casca ralada de 1 laranja
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- No liquidificador, bata os ovos, o óleo, as cenouras, o suco e a casca de laranja até obter uma mistura homogênea.

2. Adição dos Ingredientes Secos:

- Transfira a mistura para uma tigela e adicione o açúcar, a farinha de trigo e o fermento.
- Misture bem até ficar uma massa uniforme.

3. Assamento:

- Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.

4. Finalização e Servir:

- Espere esfriar antes de desenformar.
- Decore a gosto e sirva em fatias.



DOCES DE ABÓBORA E COCO

Ingredients

- 500g de abóbora cortada em cubos
- 200g de coco ralado
- 2 xícaras de açúcar
- Cravos-da-índia a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozimento da Abóbora:

1. Cozinhe a abóbora em água até ficar macia.
2. Escorra bem e amasse a abóbora.

2. Preparação do Doce:

1. Em uma panela, coloque a abóbora amassada, o açúcar, o coco ralado e alguns cravos-da-índia.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura desgrudar do fundo da panela e atingir o ponto desejado.

3. Modelagem e Resfriamento:

1. Desligue o fogo e deixe a mistura esfriar um pouco.
2. Modele pequenas bolinhas ou quadrados com a massa ainda morna.

4. Finalização:

1. Passe os doces em coco ralado ou decore a gosto.
2. Deixe esfriar completamente antes de servir.

RISSÓIS DE CAMARÃO



Recheio de Camarão:

- 300g de camarão limpo e picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

Massa:

- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em uma panela, ferva a água com a manteiga e o sal.
- o Acrescente a farinha de trigo de uma vez e mexa vigorosamente até formar uma massa homogênea e desgrudar da panela.
- o Reserve a massa para esfriar.

2. Preparação do Recheio:

- o Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- o Adicione o camarão, o tomate, a salsinha, a cebolinha, o sal e a pimenta. Refogue até o camarão ficar cozido. Reserve.

3. Modelagem dos Rissóis:

- o Abra porções da massa com um rolo e coloque o recheio de camarão.
- o Feche a massa em formato de meia-lua e aperte bem as bordas.

4. Fritura:

- o Frite os rissóis em óleo quente até dourarem.

5. Escorrer e Servir:

- o Retire do óleo e deixe escorrer sobre papel-toalha.
- o Sirva quente.



BOLO DE CHOCOLATE E CAFÉ

Ingredients

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de café forte
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
- Em uma tigela, peneire a farinha, o cacau, o fermento e o bicarbonato.

2. Preparação da Mistura Líquida:

- Em outra tigela, misture o açúcar, o café, o leite, o óleo, os ovos e a baunilha até ficar homogêneo.

3. Combinar os Ingredientes:

- Misture os ingredientes líquidos com os secos até formar uma massa homogênea.

4. Assamento:

- Despeje a massa na forma untada.
- Asse por cerca de 30-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

5. Resfriamento e Servir:

- Espere esfriar antes de desenformar.
- Decore a gosto e sirva.

TARTELETES DE LIMÃO

Recheio de Limão:

- 1 lata de leite condensado
- Suco de 3 limões
- Raspas de limão para decorar

Massa:

- 200g de farinha de trigo
- 100g de manteiga gelada em cubos
- 1 ovo
- Pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, misture a farinha com a manteiga até formar uma textura de farofa.
2. Adicione o ovo e o sal, amassando até formar uma massa uniforme.
3. Forre forminhas individuais de tartelete com a massa e leve para gelar por 15 minutos.

2. Preparação do Recheio:

1. Em um recipiente, misture o leite condensado com o suco de limão até obter um creme homogêneo.

3. Montagem e Assamento:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque o recheio nas massas de tartelete e leve ao forno por aproximadamente 15-20 minutos, ou até o recheio firmar.

4. Resfriamento e Decoração:

1. Retire do forno e deixe esfriar.
2. Decore com raspas de limão antes de servir.

PATELINHOS DE PEIXE

Recheio de Peixe:

- 300g de filé de peixe (pode ser tilápia, pescada, ou outro de sua preferência)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para refogar

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Misture a farinha de trigo, a água morna, o óleo e o sal até obter uma massa homogênea e maleável.
- o Cubra a massa e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

2. Preparação do Recheio:

- o Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão.
- o Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- o Adicione o peixe temperado e cozinhe até que esteja totalmente cozido.
- o Desfie o peixe e acrescente a salsinha e cebolinha. Reserve.

3. Montagem dos Patelinhos:

- o Abra porções da massa com um rolo em forma de círculos.
- o Coloque uma porção do recheio no centro de cada círculo.
- o Feche a massa em formato de triângulo, apertando bem as bordas.

4. Fritura:

- o Frite os patelinhos em óleo quente até dourarem.

5. Escorrer e Servir:

- o Retire do óleo e deixe escorrer sobre papel-toalha.
- o Sirva quente acompanhado de molhos a gosto.





ROSQUINHAS DE COCO

Ingredients

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 xícara de açúcar
- 100g de manteiga derretida
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, misture a farinha, o coco, o açúcar, o fermento e o sal.
2. Acrescente a manteiga derretida e o ovo, e misture até formar uma massa homogênea.

2. Modelagem das Rosquinhas:

1. Modele pequenas roscas com a massa.

3. Assamento:

1. Coloque as roscas em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15-20 minutos, ou até dourarem levemente.

4. Resfriamento e Servir:

1. Deixe esfriar antes de servir.
2. Podem ser guardadas em potes herméticos após esfriarem completamente.



CAJUZINHOS DE AMENDOIM

Ingredients

- 500g de amendoim torrado e moído
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- Açúcar cristal para enrolar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- Em uma panela, misture o amendoim moído, o leite condensado, a manteiga e o chocolate em pó.
- Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura desgrudar do fundo da panela.

2. Resfriamento e Modelagem:

- Despeje a mistura em um prato untado com manteiga e deixe esfriar completamente.
- Com as mãos untadas, faça pequenas bolinhas e passe no açúcar cristal.

3. Finalização:

- Coloque os cajuzinhos em forminhas de papel e sirva.

EMPADAS DE VEGETAIS

Recheio de Vegetais:

- 2 cenouras picadas
- 1 abobrinha picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão picado
- Azeite para refogar
- Sal, pimenta e temperos a gosto

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 100g de manteiga gelada em cubos
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Misture a farinha com a manteiga até obter uma textura de farofa.
2. Adicione o ovo e o sal, amassando até formar uma massa homogênea.
3. Forre forminhas individuais de empada com a massa e reserve.

2. Preparação do Recheio:

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente os vegetais picados, tempere com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência.
3. Refogue até os vegetais ficarem macios.

3. Montagem das Empadas:

1. Coloque o recheio nas forminhas com a massa.
2. Se desejar, cubra as empadas com tiras de massa ou feche com um círculo.

4. Assamento:

1. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25-30 minutos, ou até dourarem.

5. Resfriamento e Servir:

1. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de desenformar e servir.





BOLO DE TAMARINDO

Ingredients

- 2 xícaras de polpa de tamarindo
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Preparação da Polpa de Tamarindo:

1. Retire a polpa do tamarindo e passe por uma peneira para retirar as sementes.
2. Reserve.

2. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar até obter um creme fofo e claro.
2. Adicione o óleo e a polpa de tamarindo, misturando bem.
3. Acrescente a farinha de trigo peneirada e o fermento, incorporando delicadamente à mistura.

3. Assamento:

1. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos, ou até dourar.

4. Resfriamento e Servir:

1. Espere esfriar antes de desenformar.
2. Decore a gosto e sirva em fatias.



MANDAZI DE BANANA

Ingredients

- 3 bananas maduras amassadas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

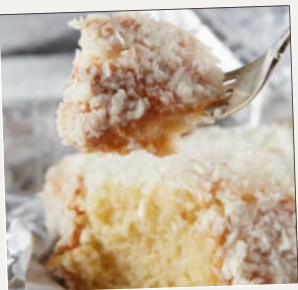
- o Em uma tigela, misture as bananas amassadas com o açúcar até incorporar bem.
- o Adicione a farinha de trigo, o fermento, o sal e a canela, misturando até formar uma massa macia.

2. Modelagem e Fritura:

- o Abra a massa em uma superfície enfarinhada e corte em triângulos ou formatos desejados.
- o Aqueça o óleo em uma panela e frite os Mandazi até dourarem por completo.

3. Escorrer e Servir:

- o Retire do óleo e deixe escorrer sobre papel-toalha.
- o Sirva quente como acompanhamento ou lanche.



FOFOS DE COCO

Ingredients

- 2 xícaras de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 2 gemas
- Manteiga ou margarina para untar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, misture o coco ralado, o leite condensado e as gemas até formar uma massa homogênea.

2. Modelagem e Assamento:

1. Modele pequenas porções em formato de bolinhas.
2. Disponha em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 15-20 minutos, ou até dourarem levemente.

3. Resfriamento e Servir:

1. Deixe esfriar antes de servir.
2. Armazene em recipiente fechado para manter a textura.



BARRIGA DE PORCO À ALENTEJANA

Ingredients

- 1kg de barriga de porco cortada em cubos
- 6 dentes de alho picados
- Pimentão doce a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Louro a gosto
- Vinho branco a gosto
- Azeite a gosto
- Batatas para acompanhar (opcional)

Modo de Preparo:

1. Preparação da Marinada:

- Tempere a barriga de porco com alho, pimentão doce, sal, pimenta, louro e vinho branco. Deixe marinar por pelo menos 2 horas na geladeira.

2. Cocção:

- Em uma panela ou frigideira grande, aqueça um pouco de azeite e coloque a barriga de porco para dourar em fogo médio.

3. Cozimento:

- Reduza o fogo e deixe cozinhar lentamente até a carne ficar macia e dourada por fora.

4. Finalização:

- Sirva a barriga de porco acompanhada de batatas fritas, salada ou arroz.

CHAMUSSAS DE FRANGO

Recheio de Frango:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 1 colher de chá de curry em pó
- Pimenta e sal a gosto
- Azeite para refogar

Massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1/2 xícara de água morna
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em uma tigela, misture a farinha, a manteiga, a água morna, o ovo e o sal até formar uma massa homogênea.
- o Deixe descansar por cerca de 30 minutos.

2. Preparação do Recheio:

- o Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- o Adicione o pimentão, o tomate, o frango desfiado, o curry, a pimenta e o sal. Refogue até os ingredientes estarem bem incorporados.

3. Montagem das Chamussas:

- o Abra a massa com um rolo em superfície enfarinhada e corte círculos.
- o Coloque uma porção do recheio no centro de cada círculo.
- o Dobre a massa ao meio, formando um semicírculo, e feche bem as bordas.

4. Fritura:

- o Frite as chamussas em óleo quente até dourarem.

5. Escorrer e Servir:

- o Retire do óleo e deixe escorrer sobre papel-toalha.
- o Sirva quente como petisco ou acompanhamento.





MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredients

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- Suco de 4 maracujás (ou polpa de maracujá)
- Sementes de maracujá para decorar (opcional)

Modo de Preparo:

1. Preparação da Mousse:

1. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e o suco de maracujá até obter uma mistura homogênea.

2. Resfriamento:

1. Despeje a mistura em tigelas individuais ou em uma travessa grande.
2. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para firmar.

3. Finalização:

1. Decore com sementes de maracujá antes de servir, se desejar.



ENROLADINHOS DE SALSICHA

Ingredients

- Massa de pastel pronta
- Salsichas
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Preparação dos Enroladinhos:

- Corte a massa de pastel em retângulos.
- Enrole cada salsicha em um retângulo de massa de pastel.

2. Fritura:

- Aqueça o óleo em uma panela funda.
- Frite os enroladinhos de salsicha até ficarem dourados e crocantes.

3. Escorrer e Servir:

- Retire do óleo e deixe escorrer em papel-toalha.
- Sirva quente acompanhado de molhos de sua preferência.

TARTE DE CAJU

Recheio de Caju:

- 2 xícaras de castanha de caju triturada
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 xícara de leite
- 3 gemas
- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de manteiga gelada cortada em cubos
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de água gelada
- Pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, misture a farinha com a manteiga até formar uma textura de farofa.
2. Adicione o ovo, a água gelada e o sal, amassando até formar uma massa homogênea.
3. Forre uma forma de torta com a massa e reserve.

2. Preparação do Recheio de Caju:

1. Em uma panela, misture a castanha de caju triturada, o leite condensado, a manteiga, o amido de milho, o leite e as gemas.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.

3. Montagem e Assamento:

1. Despeje o recheio sobre a massa já na forma.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos, ou até dourar.

4. Resfriamento e Finalização:

1. Retire do forno e deixe esfriar.
2. Polvilhe açúcar de confeiteiro antes de servir.



BOLO DE MAÇÃ E CANELA

Ingredients

- 1 xícara de farinha de milho
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela para polvilhar (opcional)

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em uma tigela, misture a farinha de milho, a farinha de trigo, o ovo, a manteiga, o açúcar e o fermento até formar uma massa consistente.

2. Modelagem e Fritura:

- o Modele bolinhas com a massa preparada.

3. Fritura:

- o Aqueça o óleo em uma panela.
- o Frite as bolinhas de massa até dourarem.

4. Escorrer e Polvilhar:

- o Retire do óleo e deixe escorrer em papel-toalha.
- o Se desejar, polvilhe açúcar e canela por cima antes de servir.



FRITOS DE FARINHA DE MILHO

Ingredients

- 3 maçãs descascadas e picadas
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Açúcar e canela para polvilhar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar até ficar cremoso.
2. Adicione o óleo e misture bem.
3. Acrescente a farinha de trigo, a canela e o fermento, misturando até obter uma massa homogênea.

2. Montagem e Assamento:

1. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje metade da massa.
2. Distribua metade das maçãs picadas por cima da massa.
3. Coloque o restante da massa e finalize com o restante das maçãs.

3. Assamento:

1. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40-50 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

4. Polvilhar e Servir:

1. Retire do forno e deixe esfriar.
2. Polvilhe açúcar e canela por cima antes de servir.



QUEQUES DE CENOURA E COCO

Ingredients

- 2 cenouras médias raladas
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de coco ralado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em um recipiente, bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura clara e fofa.
- o Acrescente o óleo, a cenoura ralada e o coco ralado, misturando bem.
- o Adicione a farinha de trigo aos poucos, misturando até incorporar totalmente.
- o Por fim, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.

2. Assamento:

- o Distribua a massa em forminhas individuais para queques previamente untadas.
- o Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20-25 minutos, ou até que estejam dourados e firmes ao toque.

3. Resfriamento e Servir:

- o Deixe os queques esfriarem antes de servir.



COXINHAS DE FRANGO

Recheio de Frango:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de óleo
- Temperos a gosto (pimenta, colorau, cominho)
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Azeitonas picadas (opcional)

Massa:

- 2 xícaras de caldo de frango
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparação do Recheio de Frango:

- o Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- o Adicione o tomate e refogue até desmanchar.
- o Acrescente o frango desfiado, os temperos, a salsinha, a cebolinha e as azeitonas (se estiver usando).
- o Refogue por alguns minutos, mexendo bem. Reserve.

2. Preparação da Massa:

- o Em uma panela, coloque o caldo de frango para ferver com a manteiga e o sal.
- o Quando estiver fervendo, adicione a farinha de trigo de uma só vez e mexa vigorosamente até formar uma massa homogênea e desgrudar do fundo da panela.

3. Montagem das Coxinhas:

- o Pegue porções da massa, abra na palma da mão, coloque o recheio e modele no formato de coxinha.

4. Fritura:

- o Em uma panela, aqueça o óleo e frite as coxinhas até dourarem.

5. Escorrer e Servir:

- o Retire do óleo e deixe escorrer em papel-toalha antes de servir.

CUPCAKES DE BAUNILHA E CHOCOLATE



Massa:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente
- 3/4 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de leite

Recheio de Frango:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de manteiga em temperatura ambiente
- 3/4 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de leite

Modo de Preparo:

1. Massa de Baunilha:

1. Misture a farinha, o fermento e o sal em uma tigela.
2. Em outra tigela, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e fofo.
3. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição.
4. Acrescente a essência de baunilha.
5. Adicione alternadamente a mistura de farinha e o leite à mistura de manteiga, começando e terminando com a farinha.

2. Massa de Chocolate:

1. Repita o processo anterior, mas adicionando o cacau em pó à mistura de farinha.

3. Montagem dos Cupcakes:

1. Em forminhas de cupcake, coloque uma colher de sopa de massa de baunilha e por cima uma colher de sopa de massa de chocolate.

4. Assamento:

1. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15-20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

5. Resfriamento e Decoração:

1. Deixe os cupcakes esfriarem antes de decorar com glacê, chocolate derretido ou confeitos.



BOLO DE LIMÃO

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- Suco de 2 limões
- Raspa de 2 limões
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme claro e fofo.
2. Acrescente o óleo, o suco e a raspa dos limões, misturando bem.
3. Adicione a farinha de trigo peneirada com o fermento e o sal, incorporando delicadamente à mistura.

2. Assamento:

1. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

3. Resfriamento e Servir:

1. Deixe o bolo esfriar antes de desenformar.
2. Decore a gosto ou sirva simples.

RISSÓIS DE ATUM



Massa:

- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto

Recheio de Atum:

- 2 latas de atum escorrido
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal, pimenta e outros temperos a gosto

Empanar e Fritar:

- Farinha de rosca
- Ovos batidos
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em uma panela, ferva a água com a manteiga e o sal.
- o Adicione a farinha de trigo de uma vez e mexa vigorosamente até formar uma massa que desgrude do fundo da panela.
- o Deixe esfriar.

2. Preparação do Recheio de Atum:

- o Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem.
- o Adicione o atum escorrido, temperos, salsinha e cebolinha. Mexa bem e reserve.

3. Montagem dos Rissóis:

- o Pegue pequenas porções de massa, abra na palma da mão e coloque um pouco do recheio.
- o Feche a massa, modelando no formato de meia lua. Passe os rissóis pela farinha de rosca, pelos ovos batidos e novamente pela farinha de rosca.

4. Fritura:

- o Em uma panela, aqueça o óleo e frite os rissóis até dourarem.

5. Escorrer e Servir:

- o Retire do óleo e deixe escorrer em papel-toalha antes de servir.



PALMIERS DE CANELA E AÇÚCAR

Ingredients

- Massa folhada
- Açúcar
- Canela em pó

Modo de Preparo:

1. Montagem dos Palmiers:

- Misture açúcar e canela em um prato.
- Abra a massa folhada em uma superfície levemente enfarinhada.
- Polvilhe a mistura de açúcar e canela sobre a massa.

2. Dobragem:

- Comece dobrando as bordas laterais da massa em direção ao centro, formando uma barra.
- Dobre novamente, trazendo as bordas dobradas para o meio.

3. Corte e Assamento:

- Corte a massa em fatias de cerca de 1 cm de espessura.
- Disponha as fatias em uma assadeira forrada com papel-manteiga.
- Leve ao forno preaquecido a 200°C por 10-15 minutos ou até dourarem.

4. Resfriamento e Servir:

- Deixe esfriar antes de servir.



BOLO DE GOIABA

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de suco de goiaba concentrado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme claro.
2. Adicione o óleo e o suco de goiaba, misturando bem.
3. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até incorporar.
4. Adicione o fermento e misture delicadamente.

2. Assamento:

1. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

3. Resfriamento e Servir:

1. Deixe o bolo esfriar antes de desenformar e sirva.



QUINDINS DE COCO

Ingredientes

- 200g de coco ralado
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 9 gemas
- Manteiga para untar

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Bata os ovos com o açúcar até obter um creme claro.
2. Adicione o óleo e o suco de goiaba, misturando bem.
3. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até incorporar.
4. Adicione o fermento e misture delicadamente.

2. Assamento:

1. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

3. Resfriamento e Servir:

1. Deixe o bolo esfriar antes de desenformar e sirva.



BOLINHAS DE COCO E LEITE CONDENSADO

Ingredients

- 200g de coco ralado
- 200g de leite condensado
- Açúcar de confeiteiro (opcional)

Modo de Preparo:

1. Preparação das Bolinhas:

- o Em uma tigela, misture o coco ralado com o leite condensado até obter uma massa homogênea.

2. Modelagem:

- o Modele pequenas bolinhas com a massa preparada e passe pelo açúcar de confeiteiro, se desejar.

3. Resfriamento e Servir:

- o Deixe as bolinhas descansarem na geladeira por cerca de 30 minutos antes de servir.



BOLINHOS DE FUBÁ

Ingredientes

- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Queijo fresco ou coalhada (opcional, para rechear)

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em uma tigela, misture o fubá, a farinha de trigo, os ovos, o açúcar, o leite e o óleo até obter uma massa homogênea.
- o Adicione o fermento em pó e misture delicadamente.

2. Montagem dos Bolinhos:

- o Em formas para empadas untadas, despeje uma pequena quantidade de massa.
- o Se desejar, adicione um pedaço pequeno de queijo fresco ou coalhada no centro da massa e cubra com mais massa até preencher 3/4 da forma.

3. Assamento:

- o Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20-25 minutos, ou até dourarem levemente.

4. Resfriamento e Servir:

- o Deixe os bolinhos esfriarem um pouco antes de desenformar e servir.



COCADA CREMOSA

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 200g de coco ralado (fresco ou seco)
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de manteiga

Modo de Preparo:

1. Preparo da Cocada:

- Em uma panela, misture o leite condensado, o coco ralado, o leite de coco e a manteiga.

2. Cozimento:

- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar e atingir uma consistência cremosa.

3. Resfriamento e Servir:

- Desligue o fogo e deixe a cocada esfriar antes de servir.

Estas receitas são simples e muito saborosas. Se precisar de mais alguma ou tiver alguma preferência específica, estou à disposição para ajudar!



BOLO DE TAPIOCA

Ingredients

- 500g de tapioca granulada
- 1 litro de leite quente
- 1 lata de leite condensado
- 200g de coco ralado
- 3 ovos
- 100g de queijo coalho ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Hidratação da Tapioca:

- o Em uma tigela grande, despeje a tapioca granulada e adicione o leite quente.
- o Misture bem e deixe descansar por cerca de 1 hora até que a tapioca absorva o leite e fique macia.

2. Preparação da Massa:

- o Preaqueça o forno a 180°C.
- o Após a hidratação, adicione o leite condensado, o coco ralado, os ovos, o queijo ralado, a manteiga e a pitada de sal à mistura de tapioca.
- o Misture até obter uma massa homogênea.

3. Assamento:

- o Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- o Leve ao forno por aproximadamente 40-50 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

4. Resfriamento e Servir:

- o Deixe o bolo esfriar antes de cortar e servir.



PAMONHA ASSADA

Ingredientes

- 6 espigas de milho verde
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 50g de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- o Em um liquidificador, bata o milho verde com o leite até formar uma massa homogênea.

2. Mistura dos Ingredientes:

- o Em uma tigela, misture a massa de milho batida, o açúcar, os ovos, o queijo ralado, a manteiga derretida e a pitada de sal.

3. Assamento:

- o Despeje a mistura em uma forma untada e enfarinhada.
- o Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40-50 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

4. Resfriamento e Servir:

- o Deixe a pamonha esfriar antes de cortar e servir.



PUDIM DE TAPIOCA

Ingredientes

- 1 xícara de tapioca granulada
- 1 lata de leite condensado
- 1 litro de leite
- 3 ovos
- 100g de coco ralado
- 1 xícara de açúcar (para a calda)

Modo de Preparo:

1. Preparação da Tapioca:

1. Deixe a tapioca de molho no leite por cerca de 2 horas até que fique bem hidratada.

2. Preparação da Calda:

1. Em uma panela, derreta o açúcar até formar um caramelo e espalhe-o pela forma de pudim, cobrindo o fundo e laterais. Reserve.

3. Preparação do Pudim:

1. No liquidificador, bata os ovos, o leite condensado e o coco ralado.
2. Acrescente a tapioca hidratada com o leite e bata até obter uma mistura homogênea.

4. Montagem e Assamento:

1. Despeje a mistura na forma caramelizada.
2. Leve para assar em banho-maria no forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora ou até que o pudim esteja firme.

5. Resfriamento e Desenformar:

1. Deixe esfriar antes de desenformar e servir.



COCADA DE FORNO

Ingredientes

- 500g de coco ralado fresco ou seco
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 ovos

Modo de Preparo:

1. Preparação da Mistura:

- Em uma tigela, misture o coco ralado com o leite condensado e a manteiga derretida.

2. Adição dos Ovos:

- Adicione os ovos à mistura e mexa bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

3. Assamento:

- Despeje a mistura em uma forma untada e enfarinhada.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos, ou até dourar.

4. Resfriamento e Corte:

- Deixe esfriar antes de cortar em pedaços e servir.



BOLO DE CASTANHA DE CAJU

Ingredients

- 2 xícaras de castanha de caju torrada e moída
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Manteiga e farinha para untar a forma

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

1. Bata os ovos com o açúcar até formar um creme esbranquiçado.
2. Adicione a castanha de caju moída, a farinha de trigo e o leite, misturando bem.
3. Por último, incorpore o fermento em pó delicadamente.

2. Assamento:

1. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
2. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30-40 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

3. Resfriamento e Servir:

1. Deixe o bolo esfriar antes de desenformar e servir.



DOCE DE CAJU

Ingredientes

- 1 kg de cajus maduros
- 500g de açúcar
- Água

Modo de Preparo:

1. Preparação dos Cajus:

- o Descasque e corte os cajus em pedaços, retirando as sementes.

2. Cozimento:

- o Em uma panela, coloque os pedaços de caju, o açúcar e um pouco de água suficiente para cobrir.
- o Cozinhe em fogo médio até que os cajus fiquem macios e a calda esteja levemente espessa.

3. Resfriamento e Armazenamento:

- o Deixe esfriar e armazene em potes esterilizados.



PAMONHA DE FORNO

Ingredientes

- 6 espigas de milho verde
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 50g de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preparação da Massa:

- Bata no liquidificador o milho com o leite até formar uma mistura homogênea.

2. Mistura dos Ingredientes:

- Em uma tigela, misture a massa de milho batida, o açúcar, os ovos, o queijo ralado, a manteiga derretida e a pitada de sal.

3. Assamento:

- Despeje a mistura em uma forma untada e enfarinhada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40-50 minutos, ou até dourar e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

4. Resfriamento e Servir:

- Deixe esfriar antes de cortar em pedaços e servir.



Conclusão

Ao encerrar este livro, esperamos que cada receita tenha proporcionado momentos de alegria na sua cozinha e satisfação ao paladar. A simplicidade dessas receitas não só permite que você explore os sabores autênticos de Moçambique, mas também convida à experimentação e à criação de memórias doces e saborosas.

Que este livro seja um guia confiável para quem deseja mergulhar na culinária moçambicana sem complicações, transformando ingredientes simples em deliciosas sobremesas que encantam os sentidos e alimentam a alma.

Feito por e-Leituras MZ

Contacto/WhatsApp: (+258) 848407750

