

Você tem duas maneiras de imprimir suas receitas:

1



Você pode usar a versão ecológica (HTML), só com o texto em preto.

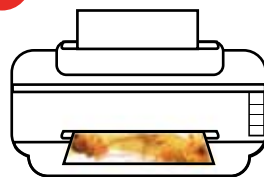
Ou imprimir e montar seu próprio fascículo:

1



Baixe o arquivo para seu computador.

2



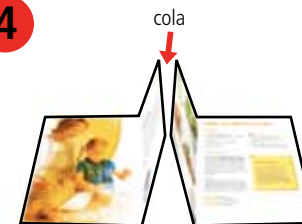
Mande imprimir, mas não se esqueça de ajustar para a impressão ficar reduzida ao tamanho da folha A4.

3



Recorte nas margens e dobre a folha ao meio no local indicado.

4



Depois de dobrada, passe cola nos versos e cole a metade da folha com a sua sequência.

5



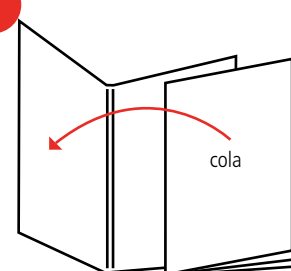
Depois de colar as páginas, você terá o "miolo" do livro.

6



Na capa, faça duas dobras para o acabamento da lombada.

7



capa miolo

8



Pronto! Aí está seu primeiro fascículo encadernado.

Neste fascículo:

Salgados

Peixe com
Molho de Limão



Arroz de Forno



Pão de Queijo



Strogonoff de Carne



Salpicão de Frango



Doces

Arroz Doce



Bolo de Cenoura



Pudim de Leite Moça®



Tapioca com
Coco e Castanha



Quindim Moça®



Nestlé
faz bem

Nestlé

As 50 Receitas

Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos

As 50 Receitas Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos - Livro 1



Livro 1 de 5

50
anos
Serviço Nestlé
ao Consumidor

Introdução

As 50 Receitas Mais Pedidas dos Últimos 50 Anos

Este ano, o Serviço Nestlé ao Consumidor está completando 50 anos e, para comemorar essa data junto com você, reunimos as receitas mais pedidas neste período.

Serão 5 fascículos com 10 receitas cada. Desde brigadeiro e pão de queijo até muitas outras que são sucesso garantido nas mesas de norte a sul do Brasil.

Aliás, muitas destas receitas que fazem sucesso até hoje foram desenvolvidas pela própria Cozinha Experimental Nestlé e se tornaram as preferidas da família brasileira.

Confira o primeiro fascículo que, entre outras delícias, traz o nosso famoso Pudim de Leite Moça® e aproveite.



Peixe com Molho de Limão

Ingredientes

- 500g de filé de pescada
- 1 envelope de **Maggi® Tempero e Sabor** para Aves, Peixes e Arroz
- sal a gosto
- 1 cenoura cortada em rodellas finas
- 50g de ervilha-torta
- azeite para untar

Molho:

- meia colher (sopa) de margarina light
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara e meia (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ® Light**

Modo de Preparo

Coloque os filés de pescada em uma tigela, tempere-os com **Maggi® Tempero e Sabor** e o sal, e deixe tomar gosto por alguns minutos. Corte pedaços de papel-manteiga ou papel-alumínio e unte-os. Em cada pedaço de papel, coloque um filé, rodellas de cenoura e ervilhas-tortas. Feche, formando um envelope, e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

Molho:

Em uma panela, aqueça a margarina e doure a farinha de trigo. Junte o leite e misture bem, até engrossar. Misture o sal e o suco de limão. Desligue o fogo e misture o **Creme de Leite** até ficar homogêneo. Sirva sobre os filés de peixe.

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Tempo Total de Preparo: 40 minutos

Valor Calórico: 137kcal/porção

Faz bem saber:

- O uso de papillote é uma técnica de preparo saudável, pois não necessita de adição de gordura. Além disso, proporciona um cozimento quase sem perda de umidade ou dispersão de aroma. Depois de pronto, pode ser servido ainda embrulhado ou fora do papel.

Arroz de Forno

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- meia colher (sopa) de **Fondor Maggi®**
- 200g de peito de peru picado
- 50g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 lata de milho verde
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Em um recipiente refratário retangular médio (20 x 30cm), coloque a manteiga com o arroz, o **Fondor Maggi®**, o peito de peru, as azeitonas e o milho. Regue com três xícaras (chá) de água fervente e misture. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Quando o arroz estiver quase seco, retire-o do forno, mexa e sirva a seguir, polvilhado com o queijo ralado.

Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 5 minutos

Tempo Total de Preparo: 40 minutos

Valor Calórico: 184kcal/porção



Dica:

- A água fervente diminui o tempo de preparo e permite que o arroz cozinhe por igual.

 Dicas:

- O polvilho doce pode ser substituído pela mesma quantidade de polvilho azedo.
- Se quiser, faça bolinhas e congele-as em recipiente aberto. Depois de congeladas, coloque-as em sacos plásticos para uso culinário e deixe por até 3 meses em freezer. Para descongelar, asse em forno preaquecido.

Pão de Queijo

Ingredientes

- 500g de polvilho doce
- 1 xícara e meia (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de **Fondor Maggi®**
- meia xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 3 xícaras (chá) de queijo-de-minas meia-cura ralado
- óleo para untar

Modo de Preparo

Coloque o polvilho em uma tigela grande. À parte, aqueça o leite com o **Fondor Maggi®** e o óleo, e misture ao polvilho. Acrescente os ovos, um a um, alternando com o queijo e sovando bem após cada adição. Com as mãos untadas, enrole bolinhas de 2cm de diâmetro. Coloque-as em uma assadeira untada e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

Rendimento: 100 pãezinhos

Tempo de Preparo: 30 minutos

Tempo Total de Preparo: 1 hora

Valor Calórico: 48kcal/unidade

 Faz bem saber:

- O polvilho é um derivado da mandioca, muito consumido no sudeste do Brasil e ingrediente fundamental no preparo deste clássico das Minas Gerais.

Strogonoff de Carne

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1kg de carne cortada em tiras finas (filé mignon, contra-filé, alcatra)
- 2 cebolas picadas
- meia colher (sopa) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- meia xícara (chá) de conhaque
- 200g de champignons em conserva fatiados
- 3 colheres (sopa) de purê de tomate
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de catchup
- 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**

Modo de Preparo

Em uma frigideira grande, derreta três colheres (sopa) da manteiga e doure a carne, aos poucos, em fogo alto. Retire a carne da frigideira e coloque a manteiga restante. Doure a cebola, junte a carne, tempere com o sal e a pimenta-do-reino e despeje o conhaque. Espere aquecer e incline levemente a frigideira para que o conhaque incendeie. Aguarde acabar a chama. Junte os champignons, tampe a frigideira e deixe por alguns minutos. Acrescente o purê de tomate, a mostarda e o catchup, misture bem. Abaix o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o **Creme de Leite** e retire do fogo antes de ferver. Sirva a seguir com arroz branco.

Rendimento: 10 porções

Tempo Total de Preparo: 30 minutos

Valor Calórico: 278kcal/porção

Nestlé

Dica:

- Para evitar que a carne junte suco, frite-a em fogo alto e aos poucos.



Corte aqui



Salpicão de Frango

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 pote de **iogurte Natural Integral NESTLÉ®**
- 2 colheres (sopa) de salsão picado
- 1 cenoura média ralada
- 2 batatas cozidas e picadas
- 1 envelope de **Maggi® Tempero e Sabor** para Aves, Peixes e Legumes
- sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture o frango com o azeite e a salsa. Junte o **iogurte**, o salsão, a cenoura, a batata, o **Maggi® Tempero e Sabor** e o sal. Misture bem, coloque em uma saladeira e sirva gelado.

Rendimento: 6 porções

Tempo Total de Preparo: 10 minutos

Valor Calórico: 118kcal/porção

Arroz Doce

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 lata de **Leite Moça®**
- canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Em uma panela grande, misture o arroz e um litro e meio de água fria e leve ao fogo até ferver, abaixe o fogo e deixe até que fique cozido. Junte o **Leite Moça®**, mexa bem e retire do fogo. Sirva polvilhado com canela em pó.

Rendimento: 6 porções

Valor Calórico: 257kcal/porção

Dicas:

- Se desejar, sirva o arroz doce com calda de vinho ou calda de chocolate.
- Varie esta preparação, acrescentando na hora de servir uma xícara (chá) de uvas-passas, sem sementes.





Bolo de Cenoura

Ingredientes

Bolo:

- 2 ou 3 cenouras cruas picadas (250g)
- 1 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos, ligeiramente batidos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de **Chocolate em Pó Dois Frades®**
- 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- 3 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- 1 colher e meia (sopa) de fermento em pó
- manteiga ou margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de **Chocolate em Pó Dois Frades®**
- meia xícara (chá) de açúcar
- 50g de manteiga
- meia xícara (chá) de leite

Modo de Preparo

Bolo:

Em um liquidificador, bata a cenoura com o óleo, os ovos, o sal e o **Chocolate em Pó**, até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela e acrescente, aos poucos, o açúcar e a farinha misturada com o fermento. Mexa delicadamente e despeje em uma forma retangular (20 x 30cm), untada e polvilhada. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Cobertura:

Em uma panela, misture o **Chocolate em Pó** com o açúcar, a manteiga e o leite, e leve ao fogo baixo. Deixe ferver por cerca de 2 minutos ou até engrossar. Desligue o fogo e bata bem a cobertura com uma colher ou garfo. Coloque sobre o bolo ainda quente. Sirva.

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos

Tempo Total de Preparo: 45 minutos

Valor Calórico: 155kcal/porção

Pudim de Leite Moça®

Ingredientes

Calda:

- 1 xícara (chá) de açúcar

Pudim:

- 1 lata de **Leite Moça®**
- 2 medidas (da lata) de leite
- 3 ovos

Modo de Preparo

Calda:

Em uma panela de fundo largo, derreta o açúcar até ficar dourado. Junte meia xícara (chá) de água quente e mexa com uma colher de cabo longo. Deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar. Forre uma forma com furo central (19cm de diâmetro) com a calda e reserve.

Pudim:

Em um liquidificador, bata os ingredientes e despeje na forma reservada. Cubra com papel alumínio e asse em banho-maria, em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas. Desenforme e sirva.

Rendimento: 16 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos

Tempo Total de Preparo: 7 horas e 45 minutos

Valor Calórico: 264kcal/porção



Nestlé

Corte aqui

Tapioca com Coco e Castanha

Ingredientes

- 2 xícaras e meia (chá) de polvilho doce
- 1 lata de **Moça Fiesta® Beijinho**
- 4 colheres (sopa) de leite
- meia xícara (chá) de castanha-do-pará picada

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque o polvilho e regue-o aos poucos com 250ml de água fria, misturando bem e esfregando com as mãos até obter uma farinha granulada, solta e umedecida. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo e deixe aquecer. Peneire o polvilho umedecido sobre a frigideira, cobrindo todos os espaços, formando uma camada uniforme semelhante a uma panqueca. Espere a massa ficar unida e vire-a, deixando secar do outro lado. Reserve e repita o processo até terminar a massa. Em uma tigela, misture o **Moça Fiesta® Beijinho** com o leite e as castanhas. Recheie cada disco de massa, dobre ao meio e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções

Tempo Total de Preparo: 45 minutos

Valor Calórico: 135kcal/porção

Dicas:

- Caso não encontre o polvilho doce, você pode preparar as tapiocas com polvilho azedo.
- Ao fritar a tapioca, não deixe-a dourar, pois pode ficar muito ressecada. Assim que a massa ficar "unida" ela deve ser virada.

Quindim Moça®

Ingredientes

- 3 ovos
- 6 gemas
- 1 lata de **Leite Moça®**
- 1 garrafa de leite de coco
- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado (50g)
- manteiga para untar
- açúcar para polvilhar

Modo de Preparo

Em uma tigela, coloque os ovos e as gemas peneirados. Acrescente o **Leite Moça®**, o leite de coco e o coco fresco e misture bem, sem bater. Reserve. Despeje em uma forma de furo central (19cm de diâmetro) untada e polvilhada com açúcar. Asse em banho-maria, em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos. Desenforme o quindim ainda morno. Espere esfriar totalmente antes de levar à geladeira. Sirva.

Rendimento: 16 porções

Tempo de Preparo: 10 minutos

Tempo Total de Preparo: 1 hora

Valor Calórico: 135kcal/porção



Nestlé

Corte aqui