

ALBUM DE RECEITAS

memórias  
cheias de  
**Sabor**

COOPER  
*Pratic*

REDE  
**COOPER**  
A nossa Cooperativa

80  
anos



# RECEITAS PARA RECORDAR

Sabores e aromas sempre foram protagonistas quando o assunto é recordar um momento, uma data importante, uma comemoração ou até um presente carinhoso que você recebeu, feito por alguém especial.

Este álbum traz para você uma coletânea de receitas que foram ensinadas no Programa Cooper Pratic ao longo dos anos e, depois, certamente reproduzidas por nossos cooperados, trazendo momentos felizes e memórias afetuosas. O Cooper Pratic, em todas as suas atuações, tem como objetivo integrar nossos cooperados e a comunidade ao cooperativismo e, ao mesmo tempo, levar educação e conhecimento, colocando em prática o 5º princípio do cooperativismo “Educação, Formação e Informação”.

Um presente que foi especialmente criado para comemorar os 80 anos da Rede Cooper e, da mesma forma, ser uma oportunidade para que você possa se inspirar e criar as suas mais deliciosas recordações, reforçando assim nosso propósito de que “Juntos Cooperamos Para Momentos Felizes”.

Com carinho,  
Hercílio Schmitt e Osnildo Maçaneiro.





# SUMÁRIO

<b>Autorais</b>	<b>9</b>
Farofa de coração de bananeira - Prof. <sup>a</sup> Ana Glória.....	10
Catharina Mule - Prof. Gabi dos Drinks.....	12
Pão nutritivo de sementes - Prof. <sup>a</sup> Daniela Ewald.....	14
Frango com molho de cogumelos às natas com purê de batatas - Prof. Felipe Benner.....	16
Bolo festivo - Prof. <sup>a</sup> Regina Silveira.....	18
Nhoque alla romana com camarões e fondue de alho-poró - Prof. Weege Junior.....	20
Torta casquinha de limão - Prof. <sup>a</sup> Vânia Catafesta.....	22
Torta proteica de abobrinha com frango (sem glúten) - Prof. <sup>a</sup> Carolina Danielski.....	24
Pão proteico de liquidificador - Prof. Alex Ramos.....	26
Torta mineira “À La Romeu e Julieta” - Prof. <sup>a</sup> Betânia.....	28
RECEITA BÔNUS: Frango low carb - ONG Surya.....	30
<b>Para todas as horas</b>	<b>33</b>
Mini empadas.....	34
Bruschetta de mussarela e presunto.....	35
Quiche de creme de ovos com camarão.....	36
Torta de carne de porco com maçã.....	38
Croque Monsieur e Madame.....	40
Ovos ao Purgatório e Poché.....	42
Bolinho de aipim com carne seca.....	44
Batata recheada com panceta suína e provolone.....	45
Risoto de alho-poró com limão-siciliano.....	46
Carne prática.....	47
<b>Saudabilidade</b>	<b>49</b>
Torta de bolacha funcional sabor capuccino.....	50
Geleia de morango (sem açúcar).....	51





Estrogonofe de nozes com café (sem açúcar).....	52
Panqueca saudável.....	53
Hambúrguer de lentilha.....	54
Granola salgada.....	55
Salada no pote com molho tipo Caesar.....	56
Pão de queijo funcional.....	58
Lasanha de berinjela à bolonhesa low carb.....	59
Pizza low carb (sem glúten).....	60

## Carnes e Frutos do Mar 63

Sobrecoxa de frango caramelizada com whisky.....	64
Mignon ao molho de chocolate (versão vegana inclusa).....	66
Maminha com dry rub, molho de gorgonzola e farofa natalina.....	68
Bife Wellington.....	70
Costela suína ao molho curry.....	72
Ceviche de salmão (versão vegetariana inclusa).....	74
Filé-mignon suíno assado com alecrim e vinho branco.....	76
Frango Xadrez.....	77
Atum com crosta de sementes de linhaça.....	78
Marisco com molho de vinho branco com nata.....	79

## Regionais 81

Culinária Mexicana (Chilli e Sour Cream).....	82
Yakitori.....	83
Moussaka.....	84
Fajita com carne, queijo e salada.....	86
Frango Indiano.....	87
Xinxim.....	88
Guisado Irlandês.....	89
Cuscuz marroquino.....	90
Goulash.....	91
Flammkuchen.....	92

## Sobremesas 95

Biscoito de Natal.....	96
Apfelstrudel.....	98
Pastel de nata.....	100
Alfajor Argentino.....	102
Pavê de brigadeiro.....	104
Crème Brûlée.....	105
Panna cotta com frutas vermelhas.....	106
Roll de chocolate.....	107
Apfelmus - purê de maçã.....	108
Sorvete saudável proteico.....	109

## Tortas e Bolos 111

Torta de Maçã.....	112
Torta Red Velvet.....	114
Torta Síria.....	116
Torta Floresta Negra.....	118
Torta Mineira.....	120
Cheesecake.....	122
Banoffee.....	123
Bolo de queijo.....	124
Cuca rápida de nozes com damascos e doce de leite.....	125
Bolo de chocolate na caneca.....	126

## Bebidas e Drinks 129

Sangria.....	130
Chá-mate gelado com maçã e limão.....	131
Chocolate quente.....	132
Chá escocês.....	133
Irish coffee.....	134
Margarita de melancia.....	135
Caipirinha de kiwi com hortelã.....	136
Tom Collins.....	137
Lagoa azul.....	138
Drink sem álcool de frutas com guaraná.....	139





# Autorais



## FAROFA DE CORAÇÃO DE BANANEIRA

### Ingredientes:

- 2 corações de bananeira
- 5 colheres de azeite de oliva
- 1 rama de nirá ou cebolinha fina
- 2 dentes de alho
- 1 colher de cúrcuma em pó
- Sal a gosto
- 1 limão
- 1 xícara de farinha de mandioca

### Modo de preparo:

Primeiro, comece preparando o coração de bananeira, para isso retire as folhas grossas de fora do coração da banana, até atingir as folhas do centro, que são menos fibrosas e de coloração mais clara.

Corte em tiras finas e ferva em uma panela com água e ¼ xícara de suco de limão.

Deixe ferver por 15 minutos. Escorra, descarte a água e repita o processo 3 vezes.

Isto cortará o amargor presente no coração da banana, além de retirar qualquer resquício de oxidação.

Escorra e reserve.

Refogue no azeite de oliva o alho, o nirá e os temperos. Feito isso, acrescente o coração de bananeira e a farinha.

Agora é só deixar a farinha dourar, dar o ponto de farofa e servir.

Além de supernutritivo, é um prato riquíssimo em fibras, vegano e saboroso.



Coração de bananeira



Prof.<sup>a</sup>  
Ana  
Glória



Apaixonada pela natureza, é Engenheira Florestal e Educadora Ambiental idealizadora do projeto de educação ambiental e sustentabilidade "Plantei um Broto na Casa do Ovo".

Está no Cooper Pratic desde 2020.



## CATHARINA MULE

### Ingredientes:

#### Xarope e espuma de gengibre

- 3 partes iguais de água, açúcar refinado e gengibre picado
- 1 limão-taiti
- 2 colheres e ½ (chá) de emulsificante de sorvete

#### Coquetel

- 1 limão-taiti
- 50 ml de xarope de gengibre
- 150 ml de cerveja tipos Lager ou IPA
- Gelo a gosto
- Espuma de gengibre a gosto
- Raspas de limão e limão desidratado para decorar

### Modo de preparo:

#### Xarope e espuma de gengibre

Reúna as partes iguais de água, açúcar e gengibre em uma panela, no fogo alto.

Misture até o açúcar se dissolver. Aguarde atingir o ponto de fervura, abaixe o fogo e deixe aquecer por até 5 minutos.

Reserve e aguarde esfriar.

Com uma batedeira, misture parte do xarope com o suco de limão e o emulsificante até atingir o ponto similar ao de clara em neve.

#### Coquetel

Corte as extremidades de um limão-taiti, dividindo a fruta em 4 partes.

Em um copo, junte o limão cortado com o xarope de gengibre e macere com cuidado.

Despeje a mistura em uma caneca de cobre ou de lata e preencha com gelo.

Com cuidado, sirva a cerveja na caneca e misture delicadamente. Se necessário, corrija a quantidade de gelo.

Complete com a espuma de gengibre e decore com as raspas de limão e o limão desidratado.

Aproveite seu coquetel. Saúde!

Prof.  
Gabi dos  
Drinks



Gabriel Vieira, bartender e consultor, iniciou o projeto Gabi dos Drinks em 2020, compartilhando receitas durante a pandemia. Focado em dicas profissionais, promove workshops e treinamentos em coquetelaria.

Acredita no potencial do setor para criar novas experiências e oportunidades de negócio. Atua no Cooper Pratic desde 2023.



## PÃO NUTRITIVO DE SEMENTES

### Ingredientes:

- 135 g ou 1 xícara (chá) de sementes de girassol
- 90 g ou ¾ xícara (chá) de sementes de linhaça
- 65 g ou ½ xícara (chá) de castanha-do-Brasil ou de amêndoas
- 70 g ou 1 xícara (chá) de aveia em flocos médios
- 70 g ou 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- 20 g ou 2 colheres (sopa) de chia
- 15 g ou 3 colheres (sopa) de fibra de psyllium
- 5 g ou 1 colher (café) de sal marinho
- 360 ml ou 1 xícara e ½ (chá) de água filtrada
- 30 ml ou 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 20 g ou 1 colher (sopa) de mel, melado ou néctar de coco

### Modo de preparo:

Com auxílio de um miniprocessador, triture levemente a semente de girassol e a semente de linhaça. Separadamente, pique as amêndoas/castanhas ou triture-as levemente.

Em um bowl, misture todos os ingredientes secos até ficar homogêneo.

Em um liquidificador ou mixer de mão, misture os ingredientes líquidos. Despeje sobre os ingredientes secos e misture bem com uma espátula de silicone. Cubra e reserve a massa por pelo menos 2 horas. Preaqueça o forno a 180 °C.

Coloque a massa em uma forma de pão untada com azeite de oliva e farelo de aveia e asse por aproximadamente 25 minutos. Após esse período, retire o pão da forma, vire-o e asse em uma forma maior por mais 30 a 40 minutos.

Deixe esfriar completamente antes de fatiar.

### Dica

Sirva quentinho com um patê caseiro de frango ou atum ou uma maionese de abacate. Você também poderá assar e congelar as fatias para consumir todos os dias, basta aquecer e terá um pão fresquinho e saudável.

### Benefícios da receita

Rica em fibras solúveis e insolúveis, lignanas, ômega 3 (ácido alfa linoleico - ALA) e beta-glucana. A aveia, por ser rica em beta-glucana, tem efeito de controlar e reduzir as respostas de glicose e insulina pós-prandiais, além de reduzir o LDL colesterol (colesterol "ruim"), tais efeitos são observados com ingestão a partir de 3 g/dia, nessa receita a quantidade média por fatia de beta-glucana é de 1 g. A linhaça é rica em lignana e ALA, tem efeito na redução da pressão arterial. Efeito modulador da glicemia, redutor de colesterol, antioxidante e anti-inflamatório. O psyllium e o néctar de coco também trazem fibras prebióticas, que auxiliarão na redução da glicemia pós-prandial e melhora da função intestinal.

Prof.<sup>a</sup>  
Daniela  
Ewald



Nutricionista formada em 2004, mestre e especialista em Nutrição Clínica Funcional e Nutrição Esportiva.

Atua com atendimentos clínicos, é Natural Chef, ministra cursos na área de gastronomia saudável e funcional, é palestrante, docente de cursos de Graduação e Pós-graduação, assessora e consultora nutricional em restaurantes.

Atua no Cooper Pratic desde 2023.



## FRANGO COM MOLHO DE COGUMELOS ÀS NATAS COM PURÊ DE BATATAS

### Ingredientes:

#### Frango

- 2 filés de peito de frango sem pele e sem osso
- 300 g de cogumelos frescos (pode ser Paris, Portobello ou Champignon)
- 300 g de nata
- ½ cebola branca picada bem pequena
- 3 dentes de alho bem picados ou batidos no pilão
- 1 ramo de tomilho fresco
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva para grelhar

#### Purê

- 4 batatas médias (cerca de 400 g)
- 40 g de manteiga sem sal
- 150 ml de leite morno

### Modo de preparo:

#### Frango

Limpe as aparas dos filés de peito e tire todas as gordurinhas que possam ter.

Tempere o filé com sal e pimenta, com pelo menos 1 hora de antecedência. Enquanto o frango descansa, pique a cebola, o alho, o cogumelo e a salsinha e reserve o ramo de tomilho.

Após o descanso, em uma frigideira baixa com fundo grosso, leve ao fogo e deixe ficar bem quente. Coloque um fio de azeite de oliva e grelhe o peito de frango por 6 minutos de cada lado. Após grelhar os dois lados, reserve o frango dentro de um pedaço de papel-alumínio e leve à fritadeira elétrica por 10 minutos a 180 °C.

Na panela que grelhou o frango, sem lavar, coloque mais um fio de azeite de oliva e doure a cebola e o alho, assim que estiverem transparentes e levemente dourados, coloque o cogumelo todo de uma vez e mexa levemente. O cogumelo irá soltar água e deglaçar o fundo da frigideira, gerando um sabor incrível para o molho.

Assim que o cogumelo estiver bem dourado, junte o tomilho e a salsinha picada junto com a nata. Deixe apurar por 3 ou 4 minutos. Tire o frango da fritadeira elétrica e coloque no molho para dar uma apurada. O caldinho que ficou no papel-alumínio coloque sobre os filés, pois dará ainda mais suculência.

Sirva em um prato raso com o purê.

#### Purê

Descasque as batatas e leve-as para cozinhar em uma panela com água e sal. Assim que as batatas estiverem macias, escorra a água e volte as batatas para a panela ainda quente, porém com o fogo desligado.

Amasse bem as batatas e coloque a manteiga, mexa bem e vá adicionando o leite aos poucos, até que se obtenha um purê com textura lisa e homogênea.

Sirva com o frango grelhado e o molho.

#### Para harmonizar

Se você gosta de vinhos tintos, uma ótima opção para harmonizar com esse prato são rótulos da uva Pinot Noir ou Grenache. Mas, se você prefere vinhos brancos, rótulos como Chardonnay com passagem em barrica de carvalho ou Chenin Blanc também se destacam com essa receita!

Prof. Felipe  
Benner



Sommelier profissional, formado pela Associação Brasileira de Sommeliers de Santa Catarina em 2018. Qualificado em WSet nível 01 em 2017.

Atua com treinamentos e capacitações de brigadas de restaurantes e lojas especializadas desde 2019. Atua no Cooper Pratic desde 2023.





## BOLO FESTIVO

### Ingredientes:

#### Massa

- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 2 xícaras de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Creme de limão

- 2 caixas de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 caixa de chantilly (cerca de 200 g)
- Suco e raspas de ½ limão

#### Geleia de frutas vermelhas

- 500 g de frutas vermelhas
- ½ xícara de açúcar
- Suco e raspas de ½ limão

#### Calda

- ¼ xícara de leite condensado
- ¾ xícara de água filtrada

#### Decoração

- 1 caixa de chantilly
- Leite condensado para hidratar
- Confeitos coloridos

### Modo de preparo:

#### Massa

No liquidificador, bata os ovos, o leite, o óleo, o açúcar e a baunilha. Numa vasilha peneire o trigo e o fermento.

Junte os ingredientes líquidos e despeje em 4 formas de aro 15 cm, untadas e polvilhadas. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 a 35 minutos. Espere esfriar e reserve.

#### Creme de limão

Numa panela, misture o leite condensado, o creme de leite e leve ao fogo sem parar de mexer até engrossar. Retire do fogo, despeje o suco e as raspas do limão e deixe esfriar. Bata o chantilly, até ficar bem firme, e misture o recheio delicadamente formando uma mousse.

#### Geleia de frutas vermelhas

Leve todos os ingredientes ao fogo, mexendo sempre até reduzir e engrossar. Espere esfriar para usar.

#### Calda

Aqueça os ingredientes por 20 segundos no micro-ondas, misture bem e regue cada camada de massa.

#### Montagem

Usando a própria forma que as massas foram assadas, forrada com plástico, coloque a primeira massa, regue com a calda e sobre ela disponha do creme de limão formando uma pequena cavidade onde será colocado a geleia de frutas vermelhas. Cubra com a segunda massa e repita o processo até a quarta e última massa. Leve à geladeira de um dia para outro (de 8 a 12 horas).

#### Decoração

Desenforme o bolo montado sobre um prato bonito ou um Cake board. Bata o chantilly firme e hidrate com o leite condensado. Aplique no bolo, espalhando com espátula. Depois de alisar o bolo, aplique os confeitos coloridos. Leve à geladeira por mais 2 horas antes de servir.

E está pronto para a festa!

Prof.<sup>a</sup>  
Regina  
Silveira



Formada em Engenharia de Produção, atuando há mais de 15 anos em indústria têxtil e metalmeccânica. Saiu para se dedicar a levar doçura e afeto às pessoas por meio de seus bolos artesanais.

Hoje, é professora de Culinária, formada no curso de Confeitaria, e atua no Cooper Pratic desde 2019.



## NHOQUE ALLA ROMANA COM CAMARÕES E FONDUE DE ALHO-PORÓ

### Ingredientes:

#### Nhoque

- 250 g de farinha sêmola
- 1 litro de leite
- Queijo Grana Padano ou Parmesão ralado a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta moída na hora a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Canela em pó a gosto
- 200 g de manteiga

#### Camarões e fondue

- Camarões médios e limpos a gosto
- 2 talos de alho-poró
- ½ limão-taiti
- 300 ml de creme de leite
- 150 g de iogurte natural
- 50 g de manteiga
- Azeite de oliva
- Noz-moscada a gosto
- Lemon Pepper a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

### Modo de preparo:

#### Nhoque

Em uma panela, leve ao fogo o leite e tempere com sal, pimenta, canela e noz-moscada a gosto.

Quando iniciar a fervura adicione aos poucos a farinha de sêmola ou semolina e misture vigorosamente. Após terminar de adicionar a farinha, coloque o queijo para que derreta e incorpore. Misture até que a massa desgrude do fundo da panela.

Nesse ponto em uma assadeira, abra e espalhe a massa em uma espessura entre 0,5 e 1 cm, cubra com plástico-filme e leve à geladeira por 20 minutos.

Em outra frigideira, adicione azeite de oliva e manteiga.

Com um aro de metal de corte, ou qualquer outro formato, corte a massa do nhoque de dentro da assadeira e leve para dourar de ambos os lados na frigideira com manteiga.

Sirva no prato com o fondue de base, o nhoque selado na manteiga e os camarões por cima.

#### Camarões e fondue

Pique os talos de alhos-porós em tiras finas e, em seguida, mergulhe-os em água salgada fervendo. Deixe por 4 minutos e escorra.

Limpe e tempere os camarões com sal, pimenta e Lemon Pepper.

Em uma frigideira untada com azeite de oliva e manteiga, refogue os camarões até que fiquem rosados de ambos os lados. Tire e reserve-os.

Na mesma frigideira, adicione mais manteiga e azeite de oliva e refogue o alho-poró por 2 minutos, cuidando para não queimar. Junte o creme de leite, suco de ½ limão, noz-moscada, sal e pimenta, e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos, mexendo eventualmente para que incorpore os sabores.

Adicione por fim, o iogurte e misture até que tudo esteja incorporado.

Prof.  
Weege  
Junior



Formado em Publicidade e Propaganda e, mais tarde, tornou-se Gastrônomo e pós-graduado em Gastronomia e Cozinha Brasileira. É cozinheiro, Personal Chef e professor do Cooper Pratic desde 2016.

Também atua como docente em curso de Graduação em Gastronomia desde 2023.



## TORTA CASQUINHA DE LIMÃO

### Ingredientes:

#### Massa

- 200 g de bolacha de maisena
- 150 g de manteiga

#### Recheio

- 1 caixa de leite condensado ou 395 g
- 2 caixas de creme de leite ou 200 g
- 1 xícara de suco de limão
- Raspas de 2 limões

### Modo de preparo:

#### Massa

Triture a bolacha de maisena em um liquidificador ou processador.

Junte a manteiga e misture com a bolacha triturada.

Despeje a massa em uma forma de fundo removível de 27 cm de diâmetro.

Com as mãos, espalhe as bolachas trituradas no fundo e nas laterais da forma, cobrindo toda área de maneira uniforme.

Leve ao forno médio a 180 °C, preaquecido, por aproximadamente 10 minutos.

#### Recheio

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto as raspas de limão) até obter um creme liso e firme.

Recheie a massa já assada e leve à geladeira por 3 horas e desenforme a torta (sem retirar o fundo falso) e acrescente as raspas de limão.

Prof.<sup>a</sup>  
Vânia  
Catafesta



Formada em Secretariado Executivo e pós-graduada em Gestão Estratégica Empresarial. Descobriu a paixão pela natureza cedo em sua vida e, mais tarde, especializou-se em Permacultura.

Realiza cursos e palestras sobre o tema para escolas, empresas e prefeituras, e está no Cooper Pratic desde 2020.



## TORTA PROTEICA DE ABOBRINHA COM FRANGO (SEM GLÚTEN)

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de sal
- 1 abobrinha média picada em cubos pequenos
- ½ xícara de farinha sem glúten
- 1 colher (chá) de fermento
- 2 colheres (sopa) cheias de frango cozido e desfiado
- Azeitona picada a gosto (opcional)
- Orégano a gosto (opcional)

### Modo de preparo:

No liquidificador, bata os ovos e o azeite de oliva até ficar uma mistura homogênea.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente a farinha sem glúten, a abobrinha ralada e o frango desfiado.

Misture bem.

Por fim, adicione o fermento e misture novamente.

Despeje a massa em forminhas de muffin (também pode fazer como torta) e asse em forno preaquecido a 200 °C por 30 minutos.

Prof.<sup>a</sup>  
Carolina  
Danielski



Nutricionista, pós-graduada em Nutrição Funcional e Fitoterapia.

É Personal Chef e tem experiência em atendimento nutricional com ênfase na saúde da mulher e cursos de culinária saudável funcional, atuando no Cooper Pratic desde 2021.





## PÃO PROTEICO DE LIQUIDIFICADOR

### Ingredientes:

- 100 g de farinha de grão-de-bico
- 100 g de farinha de arroz ou trigo integral (versão com glúten)
- 60 g de farinha de linhaça
- 30 g de fécula de batata
- 2 ovos
- 180 ml de água morna (para adicionar aos poucos, podendo adicionar mais ou menos)
- 50 ml de azeite de oliva ou óleo de girassol
- 10 g de açúcar mascavo ou eritrol ou xilitol (versão sem açúcar)
- 10 g de fermento seco/biológico (de pão)
- 4 g de sal ou 1 colher (chá)
- Sementes de linhaça e gergelim (opcional)

### Modo de preparo:

Comece fazendo um mix com as farinhas: peneire, misture e reserve.

Separadamente, liquidifique os ovos e o azeite de oliva por um minuto, separe um pouquinho do azeite de oliva para untar a forma do pão.

Acrescente o mix de farinhas aos poucos, intercalando com a água.

Acrescente o açúcar, sal e fermento biológico e bata mais um pouco, apenas para misturar.

Unte uma forma de pão com azeite de oliva e polvilhe farinha de arroz.

Transfira a massa do liquidificador para a forma untada e, se desejar, finalize polvilhando as sementes sobre o pão.

Cubra e deixe descansar por 40 minutos em temperatura ambiente, em dias frios pode deixar descansar dentro do forno em temperatura de 40 °C.

Passados os 40 minutos de descanso, leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos, ou até dourar.

Deixe esfriar e bom apetite!

**Rendimento:** 1 pão.

Prof.  
Alex  
Ramos



Formado em Nutrição, técnico em Nutrição e Dietética, pós-graduado em Nutrição Comportamental e especializado em Natural Chef.

Atua como nutricionista clínico comportamental e realiza diversos trabalhos vinculados à cozinha funcional, entre eles workshops e consultorias. Está no Cooper Pratic desde 2023.



## TORTA MINEIRA “À LA ROMEU E JULIETA”

### Ingredientes:

- 1 pão de ló (pode ser feito ou comprado pronto)
- 100 ml de leite
- 300 g de ricota sem sal
- 300 g de cream cheese
- 80 g de açúcar
- 500 g de goiabada
- 300 g de nata
- 150 g de leite condensado
- Raspas de limão
- 50 g de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo:

Corte o pão de ló ao meio. Acomode uma das metades em uma forma. Molhe com o leite.

A outra metade do pão de ló pode ser congelada por até 3 meses ou utilizada em outra receita.

Para o creme de queijo, amasse a ricota e junte o cream cheese e o açúcar.

Misture até que fique homogêneo.

Coloque essa mistura por cima do pão de ló umedecido.

Corte a goiabada em cubinhos e distribua por cima do creme.

Para o chantilly, em uma batedeira ou fouet, bata a nata, se estiver bem gelada é mais fácil chegar ao ponto rapidamente.

#### Dica

*Coloque no freezer por 1 hora antes de fazer a receita.*

Vá batendo e adicionando o leite condensado aos poucos e adicione as raspas de limão.

Bata até chegar ao ponto de chantilly firme e coloque por cima da torta.

Finalize com o queijo ralado por cima.

Deixe gelando por, pelo menos, 2 horas antes de servir.

Prof.<sup>a</sup>  
Betânia



Formada em Gastronomia e pós-graduada em Gastronomia Natural e Funcional.

Tem experiência em consultorias para estabelecimentos, realização de eventos em cozinhas de restaurantes e atua em projetos voluntários oferecendo aulas de gastronomia para crianças. Está no Cooper Pratic desde 2023.



## RECEITA BÔNUS

FRANGO  
LOW CARB

## Ingredientes:

- 1 lata de milho (sem retirar o líquido)
- 1 lata de ervilha
- 500 g de carne moída de frango refogada com temperos a gosto ou frango desfiado
- 2 ovos
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de tomate picado
- 1 xícara de cebola picada
- 1 xícara de palmito ou palmeira em rodelas (pode ser cortada em cubos)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado

## Modo de preparo:

Junte aos poucos, num refratário, todos os ingredientes.

Misture bem e coloque queijo parmesão sobre eles.

Para finalizar, coloque no forno preaquecido a 200 °C, deixe dourar e está pronto para servir.



## ONG Surya

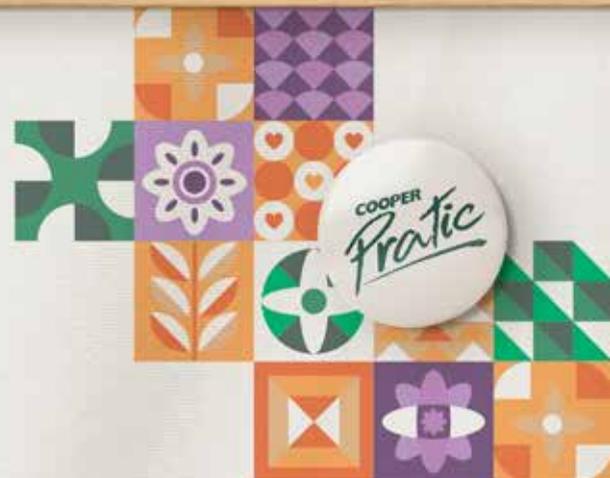
A Associação Surya existe desde 2003 e tem como objetivo a promoção da consciência cocriadora na arte de viver, para contemplar com equidade a comunidade na construção da cultura da paz pessoal, social e planetária.

No Cooper Pratic, atuam com cursos de artesanato desde 2013.





Para todas as horas



## MINI EMPADAS

### Ingredientes:

- 500 g de margarina
- 1 kg de farinha de trigo
- 15 g de sal
- 60 g de maionese

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até dar o ponto.

Leve por 30 minutos na geladeira em saco plástico.

Após esse tempo, modele a massa nas forminhas (não precisa untar).

Coloque o recheio de sua preferência (sugestões: frango com catupiry, carne, brócolis com ricota e azeite de oliva).

Abra a massa entre plásticos para cobrir a empada.

Após cobertas, pincele-as com gema.

Asse em forno a 180 °C por cerca de 20 a 30 minutos.



## BRUSCHETTA DE MUSSARELA E PRESUNTO

### Ingredientes:

- 3 unidades de tomates grandes
- 2 talos de cebolinhas verdes picadas
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva
  - 40 ml de suco de limão
  - 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
  - Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca a gosto
  - Manjericão a gosto
- Mussarela a gosto (opcional)
- Presunto a gosto (opcional)
- 20 fatias de pão tipo baguete

### Modo de preparo:

Pique os tomates, as cebolinhas e o manjericão.

Coloque tudo numa tigela, adicione os ingredientes restantes e tempere bem.

Corte a baguete em rodela e leve ao forno para dourar.

Cubra as rodela com a mistura e acrescente mussarela e presunto por cima.





## QUICHE DE CREME DE OVOS COM CAMARÃO

### Ingredientes:

#### Massa básica para quiche

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 150 g de manteiga gelada
- 5 colheres (sopa) de água gelada

#### Creme de ovos com queijo

- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de nata
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 copo de requeijão
- Sal e noz-moscada a gosto

#### Recheio de camarão

- 500 g de camarão
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de azeitonas picadas
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pimenta a gosto
- Cheiro-verde (salsinha e cebolinha) a gosto

### Modo de preparo:

#### Massa básica para quiche

Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, sal e a manteiga cortada em cubinhos. Misture os ingredientes até formar uma farofa, acrescente a água gelada, iniciando com duas colheres, misture e depois acrescente o restante da água até formar uma bola. Leve na geladeira por 30 minutos, após esse tempo, abra a massa entre dois sacos plásticos com o auxílio de um rolo. Forre uma forma (tamanho 24 cm a 26 cm de diâmetro por cerca de 4 cm de altura) com a massa e faça furos com um garfo. Pincele a massa com clara.

Leve para a geladeira por 10 minutos. Depois, leve para assar em forno preaquecido a 180 °C até ficar levemente dourada. Retire do forno. Coloque o recheio e leve ao forno para assar novamente.

#### Creme de ovos com queijo

Em um recipiente coloque os ovos, bata levemente com um fouet, acrescente os demais ingredientes e misture. Reserve para a montagem.

#### Recheio de camarão

Tempere os camarões com sal e pimenta.

Numa frigideira, coloque o azeite de oliva, refogue a cebola, o alho e o tomate.

Acrescente os camarões e cozinhe até ficarem rosados.

Adicione as azeitonas e a farinha de trigo e deixe esfriar.

#### Montagem da quiche

- 1 - Massa pré-assada
- 2 - Recheio
- 3 - Creme de ovos com queijo
- 4 - Tomates cerejas

Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C até o recheio estar firme no centro.





## TORTA DE CARNE DE PORCO COM MAÇÃ

### Ingredientes:

#### Massa de liquidificador

- 2 xícaras de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de óleo
- 2 batatas médias cozidas sem casca
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento
- 100 g de queijo ralado

#### Recheio de carne de porco com maçã

- 400 g de pernil assado e desfiado
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva para refogar
- 1 lata de tomate pelati
- 2 maçãs verdes
- ½ xícara de açúcar
- Suco de ½ limão
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ½ xícara de água

### Modo de preparo:

#### Massa de liquidificador

No liquidificador, bata o leite, a margarina, o óleo e as batatas. Passe para uma tigela e junte o trigo, o sal e o fermento e misture bem.

#### Recheio de carne de porco com maçã

Descasque e pique as maçãs em cubos e leve ao fogo junto com o açúcar, limão e a água.

Quando ferver, abaixe o fogo e espere caramelizar levemente.

Misture o amido com um pouco de água e espere levantar fervura. Tire do fogo e reserve.

Numa panela, coloque o azeite de oliva e refogue a cebola e depois o tomate.

Acrescente o pernil e tempere com sal e pimenta.

Junte os tomates pelati e espere refogar mais um pouco. Retire do fogo, misture a maçã reservada e deixe esfriar.

#### Montagem

Unte e polvilhe com farinha de rosca uma travessa de vidro. Coloque metade da massa, recheie e cubra com a outra metade da massa (opcional, você pode deixar a torta aberta) e polvilhe com o queijo ralado.

Asse em forno a 180 °C por cerca de 30 a 40 minutos.

*Você pode aprender essa receita acessando a aula completa de Tortas Salgadas que está disponível em nossa plataforma da UNICOOPER no catálogo "Cooper Pratic On-line".*

*Aponte a câmera do seu celular para o QRCode ao lado e vem aprender com a gente!*





## CROQUE MONSIEUR E MADAME

### Ingredientes:

#### Molho Bechamel

- 20 g de farinha de trigo
- 25 g de manteiga
- 300 ml de leite integral
- Noz-moscada a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

#### Croque

- 2 fatias de pão (tipo brioche, para sanduíche ou rústico)
- Fatias de presunto cru
- Queijo Gruyère
- Molho Bechamel (frio)
- 1 ovo (somente para o Croque Madame)

### Modo de preparo:

#### Molho bechamel

Derreta a manteiga em uma panela pequena.

Em seguida, adicione a farinha e misture sem parar em fogo baixo por 4 minutos. Tome cuidado para não queimar, caso contrário seu molho pode ficar escuro e até mesmo com sabor de queimado.

Após 4 minutos, adicione o leite aos poucos, cerca de 50 ml por vez e sempre mexendo, faça esse processo por cerca de 6 minutos.

O molho não pode ficar muito firme ainda. Adicione noz-moscada e queijo parmesão ralado, mexa mais um pouco para derreter e, agora sim, o molho deve ficar bem cremoso, semelhante a textura de um requeijão.

#### Montagem do Croque Monsieur

Adicione 1 colher de molho bechamel em cada fatia.

Adicione o presunto e o queijo.

Feche ou tampe o croque com a segunda fatia e cubra com mais uma colher de molho.

Cubra tudo isso ainda com mais um pouco de queijo Gruyère. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 7 minutos ou até gratinar o queijo e derreter um pouco o molho.

Sirva ainda quente.

#### Montagem do Croque Madame

Faça o Croque Monsieur, passe pelo processo do forno, mas antes de servir, basta adicionar sobre o Croque um ovo frito (com a gema ainda mole).

Esse detalhe é de suma importância para o preparo de forma tradicional.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





## OVOS AO PURGATÓRIO E POCHÉ

### Ingredientes:

#### Ovos ao Purgatório

- 3 ovos
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 lata de tomate pelati
- 50 ml de molho de tomate
- Salsinha a gosto
- Tomilho a gosto
- Manjeriçã a gosto
- Orégano a gosto
- 2 folhas de louro
- Pão rústico
- Queijo parmesão
- 50 ml de vinho branco
- Azeite de oliva
- Páprica defumada
- Açúcar a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### Ovos Poché

- Ovo
- Plástico-filme
- Azeite de oliva ou óleo vegetal
- 1 xícara de água fervente

### Modo de preparo:

#### Ovos ao purgatório

Pique a cebola e refogue com o azeite de oliva em uma frigideira grande.

Adicione o alho picado quando a cebola murchar.

Adicione o vinho e deixe o álcool evaporar, já na sequência adicione também o tomate pelati já picado, o molho de tomate e 1 pitada de açúcar para quebrar a acidez dos tomates.

Deixe que misture bem e então adicione as ervas, misture bem e tempere com sal, pimenta e páprica.

Deixe curtir um pouco essa mistura e quando a mistura estiver mais grossa, abra com a ajuda de uma colher ou espátula "buracos" nela para adicionar os ovos.

Tempere os ovos com uma pitadinha de sal e deixe que cozinhem por 3 minutos ou até que fiquem no ponto desejado.

Sirva com pão rústico e queijo parmesão ralado.

#### Ovos poché

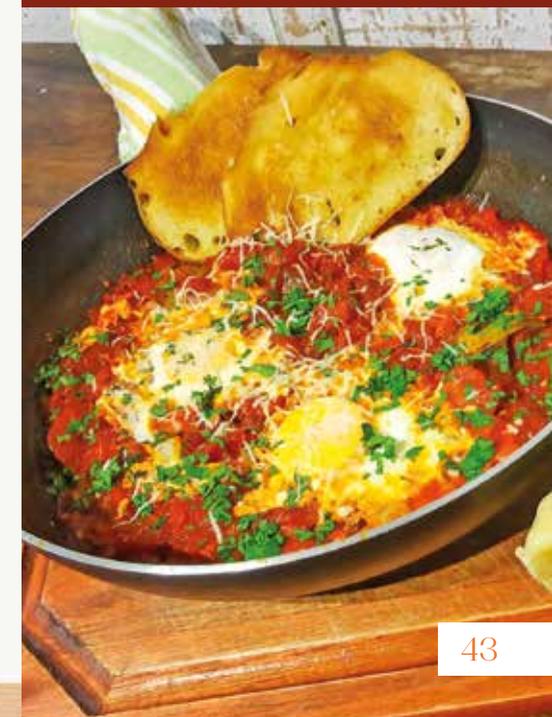
Forre a xícara com um pedaço do plástico-filme.

Unte com azeite de oliva e adicione o ovo cru em seu interior.

Feche o plástico enrolando bem e então, com ajuda de um garfo ou pinça, mergulhe o ovo no plástico em água fervente por 3 minutos.

Tire delicadamente e sirva com o acompanhamento da sua preferência.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## BOLINHO DE AIPIM COM CARNE SECA

### Ingredientes:

- 500 g de carne seca pronta
- 500 g de aipim
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Salsinha picada
- 1 ovo + 2 claras
- Farinha panko para empanar
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar
- Papel-toalha para escorrer



### Modo de preparo:

Caso não encontre a carne seca pronta, cozinhe a carne seca na panela de pressão por 10 minutos, escorra e cozinhe novamente por mais 20 minutos, reserve a água e desfie a carne.

Cozinhe o aipim na água da carne seca até ficar macia e escorra. Amasse bem com o garfo e reserve. Refogue a cebola no azeite de oliva e acrescente a carne desfiada.

Tempere com sal e pimenta. Junte a carne e a salsinha picada ao aipim e amasse bem. Faça bolinhas no formato de croquete, passe na farinha de trigo, nas claras e na farinha de rosca e frite em óleo quente.

Sirva a seguir.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

### Modo de preparo:

Faça vários furos nas batatas com um garfo e leve para assar no micro-ondas por 8 minutos.

Espete novamente o garfo para verificar a maciez da batata, caso ainda esteja dura, asse por mais tempo.

Com cuidado para não se queimar, faça um corte central e com uma colher retire a polpa da batata, deixando-a oca, reserve a polpa.

Pique a panceta suína, tempere com sal, pimenta, páprica defumada e ervas finas e leve para fritar na frigideira.

Depois de bem refogadas, adicione a polpa da batata, o requeijão e o provolone ralado.

Misture tudo muito bem e use para rechear as batatas. Finalize gratinando as batatas por mais 5 minutos ou até dourar.

### Sugestão:

Antes de servir, polvilhe cheiro-verde por cima das batatas.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

## BATATA RECHEADA COM PANCETA SUÍNA E PROVOLONE

### Ingredientes:

- Batatas grandes
- Panceta suína a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Ervas finas a gosto
- Requeijão a gosto
- Queijo provolone a gosto



## RISOTO DE ALHO-PORÓ COM LIMÃO-SICILIANO

### Ingredientes:

- 500 ml de caldo de legumes
- 125 g de arroz Arbóreo
- ½ cebola
- ½ alho-poró
- 50 ml de vinho branco seco
- 1 gema (opcional)
- ½ limão-siciliano (raspas e caldo)
- 1 colher (sopa) de manteiga gelada
- Azeite de oliva a gosto
- 30 g de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta moída na hora a gosto
- Ramo de tomilho e rodela de 1 limão-siciliano grelhadas para servir



### Modo de preparo:

Descasque e pique a cebola. Corte o talo de alho-poró ao meio, no sentido do comprimento, e fatie as metades em meias-luas finas. Numa tigela, coloque as raspas e o caldo do limão, a gema (opcional) e o queijo parmesão. Misture bem com uma espátula e reserve.

Importante manter o caldo aquecido durante todo o preparo do risoto. Em outra panela aquecida com azeite de oliva, adicione a cebola e o alho-poró e refogue até suar. Acrescente o arroz e refogue bem por alguns minutos para liberar bem o amido, responsável pela futura cremosidade do prato. Adicione o vinho e misture até secar. Adicione 2 conchas do caldo e misture bem. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até secar. Repita o procedimento, adicionando o caldo, de concha em concha, mexendo, até o risoto ficar no ponto. O ponto é quando o grão estiver cozido, mas ainda durinho no centro.

Adicione uma última vez o caldo, misture e desligue o fogo. Não deixe secar completamente, o risoto deve ficar bem úmido. Acrescente a manteiga e a mistura de gema com queijo e limão. Sirva a seguir com ramo de tomilho e rodela de limão douradas.

#### Rodelas de limão-siciliano grelhadas

Lave, seque e corte 1 limão-siciliano em rodela fina. Leve uma frigideira média ao fogo médio para aquecer. Regue com ½ colher (chá) de azeite de oliva e disponha as rodela de limão uma ao lado da outra. Deixe dourar por 2 minutos de cada lado e reserve numa travessa.

### Modo de preparo:

Tempere os bifes com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira com o óleo e doure os bifes, aos poucos para não juntar água. Intercale os bifes com o presunto, o queijo e o tomate em um refratário redondo. Polvilhe com orégano e tampe com papel-alumínio.

Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Retire o papel e sirva acompanhado de arroz branco e farofa.

## CARNE PRÁTICA

### Ingredientes:

- 1 kg de bifes de lagarto com 1 cm de espessura
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 200 g de presunto fatiado
- 200 g de queijo provolone fatiado
- 2 tomates maduros em fatias





# Saudabilidade



## TORTA DE BOLACHA FUNCIONAL SABOR CAPUCCINO

### Ingredientes:

- 2 pacotes de bolacha Maria
- 1 colher de chocolate ou cacau em pó
- 1 colher de capuccino zero açúcar
- 600 g de doce de leite zero açúcar
- 400 g de creme de leite de amêndoas
- 1 xícara de leite vegetal

### Modo de preparo:

Em uma panela grande, misture o doce de leite e o creme de amêndoas. Misture bem até ficar um creme homogêneo, ligue o fogo em temperatura baixa e deixe cozinhar por alguns minutos (mexendo sempre, não deixe a mistura engrossar muito), não precisa deixar ferver. Separe esse creme em duas partes. Em uma parte, misture o chocolate em pó e na outra o capuccino. Coloque o leite aos poucos para dissolver.

### Montagem

Molhe as bolachas em um pouco de leite vegetal e coloque uma camada de bolacha em um refratário grande até que cubra o fundo. Coloque uma camada de creme sobre as bolachas. Repita a operação até finalizar os ingredientes. A última camada deve ser a do creme. Finalize com capuccino por cima e sirva gelado.



## GELEIA DE MORANGO (SEM AÇÚCAR)

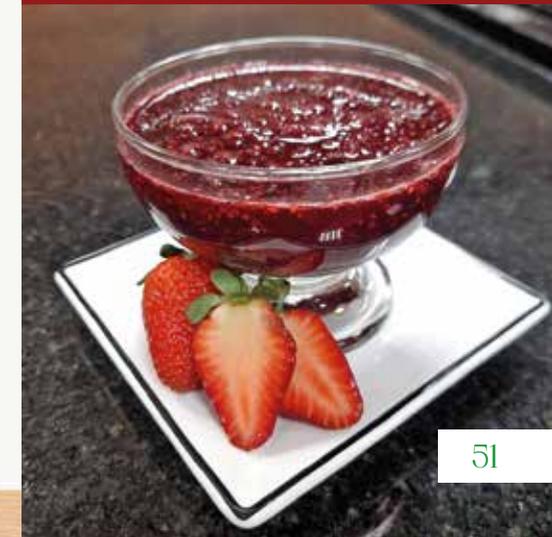
### Ingredientes:

- 250 g de morangos ou 1 bandeja
- 10 g de chia ou 1 colher (sopa)
- 200 ml de suco de uva integral

### Modo de preparo:

Higienize e pique os morangos. Em uma panela misture o morango com o suco de uva, cozinhe em fogo médio, mexa até reduzir e desligue. Após 5 minutos, adicione a chia e mexa bem.

Deixe esfriar e armazene em um pote de vidro bem fechado. Essa receita rende aproximadamente 180 g de geleia.



## ESTROGONOFE DE NOZES COM CAFÉ (SEM AÇÚCAR)

### Ingredientes:

- 600 g de doce de leite zero açúcar
- 200 g de creme vegetal
- 80 g de nozes picadas
- 30 ml de café (solúvel ou expresso)
- 7 nozes inteiras para decorar

### Modo de preparo:

Prepare a cápsula do café expresso ou utilize 1 colher de chá do café solúvel com 30 ml de água.

Em um recipiente, misture bem o doce de leite, creme vegetal, nozes picadas e o café.

Decore com o chocolate picado e as nozes inteiras.

### Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes.

Unte uma frigideira com azeite de oliva.

Espalhe a massa na frigideira e vire dos dois lados.

#### Recheio versão salgada

Fatias de queijo zero lactose, orégano e rodela de tomate.

#### Recheio versão doce

Creme de avelã zero açúcar, morangos e mirtilos frescos.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

## PANQUECA SAUDÁVEL

### Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal (versão salgada) ou 1 colher de xilitol (versão doce)
- 1 fio de azeite de oliva



## HAMBÚRGUER DE LENTILHA

### Ingredientes:

- 300 g de lentilha cozida
- 1 cenoura pequena ralada
- Metade de uma cebola roxa picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde (salsinha e cebolinha)
- 2 colheres (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de alho picado
- 1 colher rasa (chá) de sal rosa
- 1 colher rasa (chá) de páprica defumada
- Pimenta-do-reino a gosto
- 6 colheres (sopa) de farinha sem glúten (opte pelo mix de farinha sem glúten ou farinha de aveia)
- Azeite de oliva para grelhar ou untar a forma



### Modo de preparo:

Em um recipiente, inclua a lentilha cozida, a cenoura, cebola, alho, o cheiro-verde, orégano, sal, páprica e a pimenta-do-reino.

Com ajuda de uma colher misture bem esses ingredientes. Por último, incorpore bem a farinha sem glúten. Modele bem os hambúrgueres em tamanhos uniformes (pode ser com ajuda de uma colher ou uma forma própria para hambúrguer).

Leve para assar em forno preaquecido a 200 °C por 40 minutos ou pode grelhar na frigideira virando dos dois lados até dourar.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

### Modo de preparo:

Em uma frigideira aqueça o azeite de oliva.

Adicione primeiramente as amêndoas, mexendo sempre até dourar levemente.

Depois adicione os demais grãos, um a um, na ordem em que aparecem na lista de ingredientes, sempre mexendo e em fogo baixo. Esse processo demora em torno de 4 a 7 minutos.

Desligue e tempere a gosto.

Após esfriar, armazene em pote hermético ou de vidro e feche bem.

Você pode aprender essa receita acessando a aula completa de Alimentação Funcional que está disponível em nossa plataforma da UNICOOPER no catálogo "Cooper Pratic On-line".

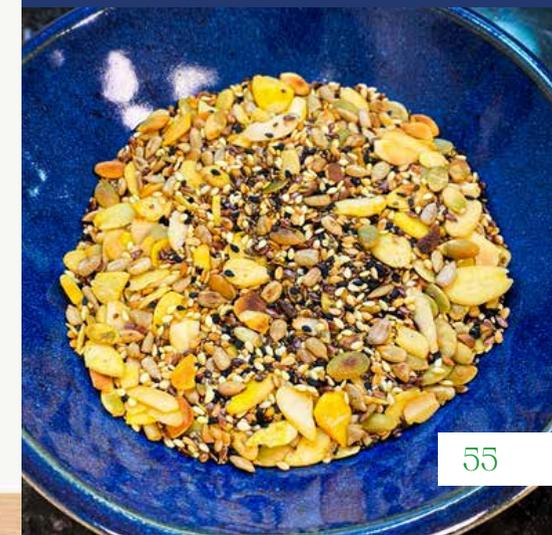


Aponte a câmera do seu celular para o QRCode ao lado e vem aprender com a gente!

## GRANOLA SALGADA

### Ingredientes:

- 100 g de amêndoas laminadas
- 100 g de sementes de abóbora sem casca
- 100 g de pepitas de girassol
- 100 g de linhaça dourada
- 100 g de gergelim branco
- 50 g de gergelim negro
- 100 g de chia
- Sal, açafraão, pimenta, orégano, páprica defumada, ervas finas a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem



## SALADA NO POTE COM MOLHO TIPO CAESAR

### Ingredientes:

#### Salada no pote

- 2 colheres (sopa) de grão-de-bico
- 3 colheres (sopa) de brócolis cozido e picado
- 3 colheres (sopa) de tomate sem semente picado
- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 4 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado
- 5 folhas de hortaliças folhosas (alface, rúcula)
- 1 colher (sopa) de granola salgada
- 2 colheres (sopa) de molho Caesar

#### Molho Caesar

- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente médio de alho picado
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 1 xícara de iogurte natural (possíveis substituições: creme de castanha ou de amêndoas)
- Suco de 1 ou 2 limões
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (sopa) de mostarda amarela

### Modo de preparo:

#### Salada no pote

Escolha um pote de vidro mais alto, tipo conserva, higienize bem. Comece a montagem pelo molho. Em seguida, coloque o grão-de-bico ou outro grão da sua preferência (soja, lentilha, feijão cozidos). Depois coloque os vegetais, cortados, picados ou então ralados, na sequência da receita: brócolis, tomate, cenoura ralada, mas pode variar conforme a sua preferência.

Adicione o frango desfiado ou outra fonte proteica: ovo, sardinha, atum, entre outros. Coloque folhas verdes bem sequinhas para que fiquem preservadas por mais tempo.

Caso queira, ainda acrescente alguns ingredientes mais leves e cortados em pedaços pequenos, como frutas em cubinhos, por exemplo. Por fim, acrescente as sementes, castanhas picadas ou a granola salgada conforme a receita na página 55.

#### Molho Caesar

Bata todos os ingredientes no mixer ou no liquidificador.

*Você pode aprender essa receita acessando a aula completa de Alimentação Funcional que está disponível em nossa plataforma da UNICOOPER no catálogo "Cooper Pratic On-line".*

*Aponte a câmera do seu celular para o QRCode ao lado e vem aprender com a gente!*



## PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL

### Ingredientes:

- 250 g de aipim cozido (batata salsa) ou batata doce
- 125 g de polvilho azedo
- 125 g de polvilho doce
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de chia
- 100 ml de azeite de oliva (ou outro)
- 100 g de queijo ralado (opcional)
- Água em temperatura ambiente o quanto baste



### Modo de preparo:

Cozinhe o aipim.

Misture o polvilho com o azeite de oliva e o sal até formar uma farofa.

Adicione o aipim e amasse bem.

Adicione aos poucos a água até a massa ficar molinha, gostosa de trabalhar e que desgrude das mãos.

Adicione a chia e misture até ela se integrar à massa.

Asse no forno preaquecido a 180 °C, até dourar, por aproximadamente 30 a 40 minutos.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

### Modo de preparo:

Refogue a carne moída com sal, alho e cebola, junte o tomate, deixe cozinhar por 20 minutos, junte a salsinha e a cebolinha e reserve.

Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento, grelhe as fatias em uma frigideira antiaderente.

Em uma assadeira retangular, coloque no fundo um pouco de molho de tomate com carne moída. Coloque então uma camada de berinjela.

Cubra com molho de tomate com carne moída, em seguida coloque uma camada de mussarela.

Repita esses passos até preencher o recipiente. Leve ao forno em temperatura de 180 °C por cerca de 20 minutos para cozinhar.

Após isso, retire do forno, coloque por cima uma generosa camada de queijo parmesão ralado, deixe por mais 5 minutos para dourar e sirva quente.

## LASANHA DE BERINJELA À BOLONHESA LOW CARB

### Ingredientes:

- 2 dentes de alho triturado
- ½ cebola picada
- 300g de carne moída
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 lata de tomate pelati orgânico (cerca de 300 g)
- 2 a 3 berinjelas (depende do tamanho)
- 300 g de queijo mussarela
- 100 g de queijo parmesão
- 1 fio de azeite de oliva





## PIZZA LOW CARB (SEM GLÚTEN)

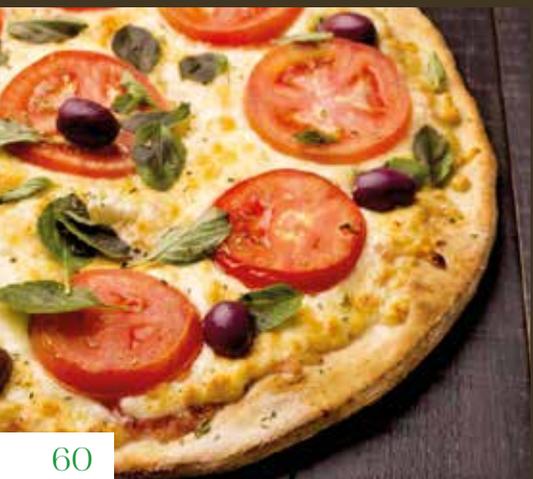
### Ingredientes:

#### Massa

- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 ovo
- 5 colheres (sopa) de farinha de aveia/arroz (mesclar as duas)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de fermento

#### Recheio (a gosto)

- Molho de tomate orgânico
- Queijo mussarela
- Tomate em rodelas
- Orégano



### Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o iogurte, azeite de oliva, ovo, farinha, queijo, sal e o fermento.

Mexa bem até obter uma consistência homogênea.

Despeje em uma forma untada com azeite de oliva e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos.

Recheie e leve ao forno para gratinar (até o queijo derreter).

## VOCÊ SABIA?

A missão do Cooper Pratic é contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional, promover a integração e difundir a educação cooperativista para cooperados e a comunidade.



## Carnes e Frutos do Mar



## SOBRECOXA DE FRANGO CAMELIZADA COM WHISKY

### Ingredientes:

#### Sobrecoxa

- 600 g sobrecoxa de frango desossada
- ¼ xícara de molho shoyu
- ¼ xícara de Scotch Whisky
- ¼ xícara de vinagre de arroz
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou de coco
- 3 dentes de alho ralado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Cebolinha picada

#### Arroz com coco

- 100 g de coco ralado
- 1 cebola picada
- 1 xícara de arroz branco
- 1 xícara e ½ de água
- ½ xícara de leite de coco
- Azeite de oliva
- Sal
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

### Modo de preparo:

#### Sobrecoxa

Pique as sobrecoxas em cubinhos.

Em um bowl ou tigela misture o molho shoyu, whisky, vinagre, o alho e o açúcar.

Misture bem e depois acomode os cubos de frango nesta marinada.

Deixe-os por cerca de 8 horas.

Depois desse tempo, aqueça o azeite de oliva e a manteiga em uma panela grande, frite os cubinhos até dourarem.

Se for necessário, frite um pouco, reservando e depois frite mais um pouco (não coloque todo o frango de uma só vez se sua panela não for grande o suficiente).

Quando todos os cubos estiverem dourados e dentro da panela, adicione junto o líquido da marinada e cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por 15 minutos.

Finalize com cebolinha verde picada e o arroz de coco.

#### Arroz com coco

Em uma frigideira, doure ligeiramente o coco ralado e reserve.

Regue o fundo de uma panela média com azeite de oliva, aqueça e doure ligeiramente a cebola.

Acrescente o arroz, mexa até que os grãos fiquem soltinhos e brilhantes, acrescente o leite de coco, a água e o sal de acordo com seu paladar.

Tampe parcialmente e deixe levantar fervura, quando ferver baixe o fogo e deixe cozinhar até secar o líquido.

Desligue o fogo, tampe a panela, aguarde 5 minutos e misture o coco ralado. Decore com folhas de hortelã e sirva.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





## MIGNON AO MOLHO DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- Medalhão de mignon
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- 20 g de bacon
- Tomilho
- Alecrim
- Louro
- Pimenta-do-reino
- Pimenta em grãos
- 300 ml de vinho tinto
- 300 ml de caldo de carne
- 1 colher de vinagre
- 40 g de chocolate meio amargo ou 60% cacau
- Manteiga
- Azeite de oliva
- Sal

### Versão vegana

- Cogumelos, berinjela assada ou mesmo massas que preferir
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- Tomilho
- Alecrim
- Louro
- Pimenta-do-reino
- Pimenta em grãos
- 300 ml de vinho tinto
- 300 ml de caldo de legumes
- 1 colher de vinagre
- 40 g de chocolate 70% cacau vegano
- Azeite de oliva
- Sal

### Modo de preparo:

Corte o medalhão de mignon, tempere com sal e pimenta. Adicione manteiga e azeite de oliva em uma frigideira ou panela quente. Sele os medalhões por cerca de 4 minutos de cada lado, retire e reserve.

Na mesma frigideira ou panela, adicione o bacon picado. Depois de dourados, refogue a cebola e o alho por alguns instantes e adicione 1 pitada de sal para secar a cebola.

Adicione o vinho tinto e os ingredientes aromáticos (alecrim, louro e tomilho), deixando reduzir em fogo alto.

Depois de reduzir bastante, adicione o caldo de carne e deixe reduzir novamente. Esse processo leva cerca de 20 minutos. Coe esse molho em outra panela com uma peneira, adicione o vinagre e o chocolate e deixe derreter completamente. Leve os filés ao forno por mais 5 minutos para aquecer. Regue com o molho e sirva.

### Versão vegana

Corte os cogumelos, tempere com sal e pimenta. Adicione azeite de oliva em uma frigideira ou panela quente.

Refogue-os, retire e reserve.

Na mesma frigideira ou panela, adicione a cebola e o alho, refogue por alguns instantes e adicione 1 pitada de sal para secar a cebola.

Adicione o vinho tinto e os ingredientes aromáticos (alecrim, louro e tomilho), deixando reduzir em fogo alto.

Depois de reduzir bastante, adicione o caldo de legumes e deixe reduzir novamente. Esse processo leva cerca de 20 minutos.

Coe esse molho em outra panela com uma peneira, adicione o vinagre e o chocolate e deixe derreter completamente.

Regue o molho e sirva os cogumelos, berinjela assada ou outra opção de preferência.





## MAMINHA COM DRY RUB, MOLHO DE GORGONZOLA E FAROFA NATALINA

### Ingredientes:

#### Maminha

- 1 peça de maminha
- Mostarda amarela
- Sal e pimenta-do-reino
- Dry Rub

#### Dry rub

- ½ copo de açúcar mascavo ou demerara
- 2 colheres de sal
- 1 colher de glutamato monossódico (realçador de sabor Umami)
- ½ copo de páprica defumada
- ½ copo de páprica doce
- 2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) de cebola em pó
- 1 colher (sopa) de louro em pó
- 1 colher (chá) de cominho

#### Farofa natalina

- 100 g de manteiga
- 1 cebola picada
- 500 g de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de castanhas picadas
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
- Sal a gosto

#### Molho de gorgonzola

- 1 peça de gorgonzola
- Creme de leite a gosto

### Modo de preparo:

#### Dry rub

Misture todos os ingredientes secos até formar um tempero homogêneo.

#### Molho de gorgonzola

Coloque em uma panela preaquecida o queijo gorgonzola cortado em pedaços pequenos e mexa até o queijo começar a derreter.

Diminua o fogo, despeje o creme de leite e misture bem. Quando o creme de leite estiver bem incorporado, desligue o fogo.

#### Farofa natalina

Em uma frigideira, derreta a manteiga e refogue a cebola. Acrescente a farinha e cozinhe mexendo sempre, até dourar.

Adicione as castanhas e as frutas, desligue o fogo e ajuste o sal.

#### Maminha

Tempere a maminha com sal e pimenta-do-reino e deixe-a selar de todos os lados numa frigideira.

Após a carne selada, retire-a da frigideira e a pincele com mostarda.

Em seguida, espalhe o dry rub nos dois lados da peça, ponha em uma assadeira e leve a carne ao forno a 200 °C por 30 minutos.

Finalize com brotos frescos e o molho de gorgonzola, complementando o prato com a farofa natalina.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





## BIFE WELLINGTON

### Ingredientes:

- 1 massa folhada grande
- 500 g de filé-mignon
- 300 g de presunto Parma fatiado
- 300 g de cogumelo Paris
- 1 gema batida
- Mostarda Dijon a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cebola a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- Azeite de oliva e manteiga
- Plástico-filme

### Modo de preparo:

Comece limpando o filé-mignon tirando a pele que a peça por vezes possui, e certifique-se que ela tenha um formato arredondado e que seja um pouco menor na largura que o comprimento da massa folhada, então faça alguns cortes se necessário. Em uma frigideira quente derreta um pouco de manteiga e adicione azeite de oliva para que a manteiga não queime.

Tempere o filé-mignon com sal e pimenta-do-reino e então coloque a carne para selar, ou seja, “frite” apenas a superfície do filé, de forma que ela se mantenha crua por dentro, assim, ela irá reter mais líquido interno após assada. Use sempre um pegador para não furar a carne (furar a carne irá secar ela). Sele-a em todos os lados por uns 2 ou 3 minutos apenas, inclusive as pontas do filé-mignon.

Retire a carne e pincele mostarda Dijon ao redor de todo o filé-mignon e reserve, deixando-o descansar. Em um processador (caso você não tenha um, pode usar um liquidificador, mixer ou mesmo picar com faca), processe os cogumelos com um pouco de cebola e alho, podendo temperar um pouco com sal e pimenta-do-reino também.

Refogue essa pasta de cogumelo em uma frigideira antiaderente sem azeite de oliva ou manteiga e deixe essa pasta de cogumelo cozinhar até que toda a água tenha evaporado (a pasta precisa ficar sequinha). Cubra uma bancada com plástico-filme, então estenda as fatias do presunto Parma, formando uma caminha, essa superfície deve ser suficiente para cobrir toda a peça de filé.

#### Dica

*Você pode trocar as fatias de presunto Parma por fatias finas de bacon e a mostarda Dijon por mostarda amarela.*

Cubra o presunto Parma com a pasta de cogumelo refogado.

Coloque o filé-mignon sobre essa pasta de cogumelo e enrole tudo com o plástico-filme, apertando bem nas pontas formando um “bombom”.

Leve esse “bombom” ao freezer por cerca de 30 minutos. Isso irá ajudar a fixar o presunto e a pasta de cogumelo à carne. Estique outro plástico-filme e estenda a massa folhada sobre ele ou use o plástico que vem junto com a massa. Retire o plástico-filme do filé após os 30 minutos e coloque sobre a massa folhada, usando então plástico da própria massa para enrolar a massa folhada na carne, apertando bem nas pontas ao finalizar, cuidando para não rasgar.

Pode levar o preparo novamente ao freezer por mais 5 minutos antes de colocar no forno, ainda enrolado no plástico-filme para ficar bem firme. Preaqueça o forno a 200 °C. Coloque o preparo sem o plástico em uma assadeira, pincele a gema de ovo sobre a massa e asse por cerca de 30 minutos.

#### Dica

*Após retirar do forno, é muito importante que você deixe o preparo descansar por cerca de 5 minutos antes de fatiá-lo para que todos os sucos da carne se assentem no seu interior e não molhem a massa.*

*Caso queira a carne um pouco mais passada, deixe mais tempo, mas é importante saber que ele já está pronto quando a massa está dourada e crocante.*

Sirva com uma salada verde ou com aspargos frescos refogados em manteiga.

**Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!**





## COSTELA SUÍNA AO MOLHO CURRY

### Ingredientes:

#### Costela

- 1 kg de costela suína
- Molho curry
- 1 raminho de alecrim fresco
- 2 raminhos de tomilho fresco
- 1 cerveja tipo Bock ou Stout
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Minibatatas
- Chucrute para decorar

#### Molho curry

- 1 cebola cortada em tiras finas
- 1 ramo de alecrim
- 2 folhas de louro
- 30 g de manteiga
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 6 colheres (sopa) de ketchup
- 250 ml de caldo de carne
- 2 colheres (chá) de molho inglês
- 2 colheres (sopa) de molho barbecue
- Curry a gosto

### Modo de preparo:

#### Costela

Preaqueça o forno a 220 °C.

Faça cortes rasos na parte da carne preservando a parte da gordura.

Tempere com sal e pimenta.

Em um bowl adicione a carne e regue com metade do molho, reserve a outra metade para finalizar, massageie bem o molho na carne dos dois lados para absorver bem os temperos.

Unte uma assadeira com azeite de oliva, coloque a costela nesta assadeira com a parte da gordura virada para baixo.

Adicione as ervas, alecrim e tomilho para aromatizar a costela.

Leve ao forno para assar em fogo alto por cerca de 15 a 20 minutos.

Após esses minutos, retire a costela suína do forno, adicione a cerveja e coloque as minibatatas pré-cozidas cortadas ao meio, cubra com papel-alumínio.

#### Dica

*O papel-alumínio sempre com o lado brilhante em contato com o alimento.*

Volte com a costela para o forno, baixe a temperatura para 200 °C e deixe assar por mais 15 a 20 minutos.

Após esse tempo, retire o papel-alumínio e deixe dourar por mais 15 minutos.

Retire do forno e sirva com as batatas e o chucrute para decorar.

#### Molho curry

Refogue a cebola, o alecrim e a folha de louro na manteiga até a cebola dourar.

Acrescente o extrato de tomate e mexa bem, refogando por cerca de 5 minutos.

Deglaceie com o caldo de carne e acrescente em seguida os outros molhos com 1 pitada de curry.

Ferva por 10 minutos.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





## CEVICHE DE SALMÃO (VERSÃO VEGETARIANA INCLUSA)

### Ingredientes:

#### Tradicional

- 250 g filés de tilápia
- 250 g de salmão
- 4 limões-taiti
- 1 cebola roxa grande
- Tomates
- Pimenta biquinho ou dedo-de-moça
- Pimentão amarelo
- Gengibre
- Folhas de hortelã
- Folhas de coentro ou salsinha
- Sal
- Azeite de oliva

#### Vegetariano

- 4 bananas médias cortadas em diagonal
- ½ cebola roxa cortada em meia-lua bem fininha
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- Gengibre sem casca picado a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Suco de 2 limões
- Suco de 1 laranja

### Modo de preparo:

#### Tradicional

Corte os filés em pequenos cubos.

Fatie a cebola finamente.

Pique a pimenta e o pimentão.

Coloque o peixe, a cebola, o pimentão e a pimenta em um recipiente, acrescente o sal e misture bem.

Acrescente o suco dos limões, um pouco de gengibre ralado e leve à geladeira por cerca de uma hora.

Na hora de servir, acrescente o tomate cortado finamente, o coentro (ou salsa), as folhas de hortelã rasgadas e um fio de azeite de oliva.

Por fim, acerte o sal.

#### Vegetariano

Misture todos os ingredientes e deixe marinar na geladeira por 30 minutos. Sirva em seguida.



Versão Vegetariana



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## FILÉ-MIGNON SUÍNO ASSADO COM ALECRIM E VINHO BRANCO

### Ingredientes:

- 2 filés-mignons suínos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de alecrim
- Azeite de oliva para untar
- 1 taça de vinho chileno Chardonnay
- Folhas de orégano (opcional)



### Modo de preparo:

Separe os dois filés-mignons suínos, tempere-os com sal e pimenta-do-reino a gosto. Coloque alguns ramos de alecrim no sentido do comprimento da carne e amarre os filés com barbante bem apertadinho para que virem um só.

Transfira para uma forma ou travessa untada com azeite de oliva e que possa ir direto ao fogo. Sele o filé por todos os lados, isso vai fazer com que o “suco” da carne fique preso dentro dela, deixando o filé bem molhadinho.

Quando estiver totalmente selada, despeje uma taça de Vinho Chileno Tripantu Chardonnay. Deixe o álcool evaporar por 1 ou 2 minutos, coloque legumes de sua escolha como cebola, alho, abobrinha, tomate e batata (pré-cozida).

Tempere com sal, pimenta-do-reino e coloque folhas de orégano fresco. Cubra com papel-alumínio e leve ao fogo preaquecido a 200 °C por 15 minutos.

Depois deste tempo, retire o alumínio e volte ao forno para que o líquido reduza sem secar completamente, isso levará cerca de 15 minutos. Retire do forno, coloque o filé em uma tábua de madeira e corte em medalhões.

Depois, transfira para uma travessa, coloque os legumes assados ao redor e regue a carne com o resto do líquido que sobrar.



### Modo de preparo:

Abra o pimentão e retire as partes brancas e as sementes.

Corte a cebola, os pimentões e os frangos em cubos médios.

Em uma panela (de preferência uma wok) despeje o óleo de soja e quando estiver bem quente refogue os pimentões e a cebola rapidamente e reserve.

Na mesma panela, coloque um pouco mais de óleo e frite os cubos de frango aos poucos para ganharem cor e para evitar que soltem água.

Dissolva o amido de milho com de caldo de frango em temperatura ambiente e reserve. Em seguida volte os pimentões e a cebola juntamente com o frango para a panela.

Despeje o restante do caldo de frango, o molho shoyu e a mistura de amido para engrossar o caldo formado.

Assim que o molho ficar espesso, finalize com o óleo de gergelim e os amendoins. Se necessário, corrija o sal.

## FRANGO XADREZ

### Ingredientes:

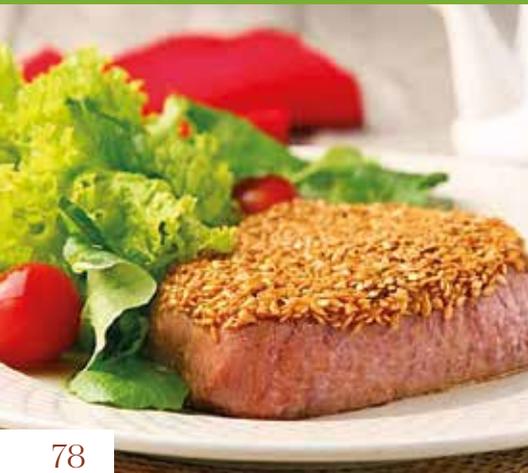
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher e ½ (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sobremesa) de óleo de gergelim
- 1 xícara (chá) de amendoim tostado e sem pele
- 1 xícara e ½ (chá) de caldo de frango
- 1 xícara (chá) de molho shoyu
- 4 peitos de frango
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola grande



## ATUM COM CROSTA DE SEMENTES DE LINHAÇA

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de molho de mostarda
- 2 postas de atum fresco
- 4 colheres (sopa) de semente de linhaça



### Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180 °C.

Unte uma assadeira média (33 cm x 23 cm) e reserve.

Em uma tigela, misture a margarina e o molho de mostarda até ficar homogêneo e reserve.

Com ajuda de um garfo, faça furos no peixe, espalhe a mistura reservada em toda a superfície e coloque na assadeira reservada.

Polvilhe a semente de linhaça sobre a pasta, pressionando delicadamente.

Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar levemente e a base secar.

Transfira o peixe com cuidado para uma travessa e sirva em seguida.

### Modo de preparo:

Em uma frigideira ou panela grande, adicione o azeite de oliva e a manteiga.

Depois de derretido, adicione o aipo/alho-poró, a cebola em tiras e o alho.

Cozinhe até perfumar, tempere com sal e adicione os flocos de pimenta vermelha.

Adicione o cheiro-verde, tomilho e alecrim.

Adicione o vinho e, quando estiver fervendo, os mariscos, espremendo cerca de 1 colher (chá) de suco de limão. Cubra a frigideira por 4 a 6 minutos.

Retire os mariscos e reserve. Misture a nata na frigideira e volte com os mariscos, misturando tudo.

Sirva com uma baguete ou acompanhamento de massa. Decore com raspas de limão, salsa e tiras de limão.

## MARISCO COM MOLHO DE VINHO BRANCO COM NATA

### Ingredientes:

- 500 g de marisco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 talos de aipo fatiados ou alho-poró
  - 1 cebola roxa fatiada
  - 2 dentes de alho fatiados
- ½ colher (chá) de flocos de pimenta vermelha
  - Sal a gosto
- 2 colheres de cheiro-verde
  - 4 ramos de tomilho
  - 2 ramos de alecrim
- ¾ copo de vinho branco seco
  - 1 a 3 colheres de nata
  - 1 limão-siciliano
  - Salsa para decorar



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





Regionais



## CULINÁRIA MEXICANA

# CHILLI E SOUR CREAM

### Ingredientes:

#### Chilli

- 500 g de carne moída (patinho ou alcatra)
- 1 cebola picada bem miudinha
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 xícara de molho mexicano pronto da sua preferência
- 1 xícara de feijão cariquinho já cozido
- Sal e pimenta a gosto

#### Sour Cream

- ½ xícara de iogurte natural
- ½ xícara de cream cheese
- 1 limão-taiti
- Sal a gosto



### Modo de preparo:

#### Chilli

Numa panela grande coloque o óleo de milho e o açúcar para caramelizar.

Despeje a carne e frite até ficar dourada. Junte a cebola e o alho e refogue bem.

Acrescente o molho inglês, o molho mexicano e o feijão. Deixe ferver rapidamente e reserve.

#### Sour Cream

Numa tigela misture o iogurte com o cream cheese, junte o suco de limão aos poucos e o sal. Prove e acerte, se necessário. Leve para geladeira por meia hora antes de servir.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

### Modo de preparo:

Deixe alguns espetinhos de madeira ou bambu de molho na água por alguns minutos.

Corte o frango em cubos, se preferir pode eliminar a pele, e tempere com o tempero pronto para frango.

Lave e limpe o alho-poró e depois corte em cubos.

Leve a água para uma panela em fogo alto, adicione o molho shoyu, o açúcar, o tempero de legumes e o saquê formando um molho espesso.

Nos espetinhos insira os cubos de frango alternando com o alho-poró.

Leve-os para grelhar na churrasqueira, chapa ou frigideira.

Regue-os com o molho e deixe-os fritar por cerca de 8 a 10 minutos, sempre pincelando com o molho.

Finalize com mais molho, cebolinha verde picada e gergelim



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

## YAKITORI

### Ingredientes:

- 4 coxas ou sobrecoxas de frango desossadas e picadas em cubos
- 4 alhos-porós
- 80 ml de água
- 120 ml de molho shoyu
- 20 g de açúcar
- 2 colheres (sopa) de saquê
- 2 sachês de tempero de frango
- 2 sachês de tempero de legumes
- Cebolinha verde
- Gergelim colorido





## MOUSSAKA

### Ingredientes:

- 3 berinjelas
- ½ kg de carne moída de primeira
- 1 kg de batatas
- ½ litro de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de trigo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 200 g de queijo parmesão ralado
- 1 cebola picada
- ½ xícara de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates sem pele e sementes picados
- 1 talo de salsa picado
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 pimenta dedo-de-moça ou ½ pimentão vermelho picado

### Modo de preparo:

#### Carne

Refogue a carne com todos os temperos até ficar bem sequinha e dourada.

#### Berinjelas

Corte as berinjelas em tiras em direção do comprimento, salpique com sal e reserve por 20 minutos. Após este tempo lave e seque com papel-toalha. Frite em frigideira untada com azeite de oliva e reserve sobre papel-toalha.

#### Batatas

Corte as batatas em rodela finas, cozinhe até ficar al dente, seque e frite em frigideira untada com azeite de oliva.

Reserve sobre papel-toalha.

#### Molho branco

Aqueça a manteiga, junte o trigo e deixe dourar. Depois junte o leite mexendo rapidamente até ferver e engrossar. Misture a noz-moscada e os ovos e reserve.

#### Montagem

Unte um refratário e coloque uma camada das batatas fritas.

Salpique com queijo parmesão e inclua uma camada de berinjelas fritas e mais uma de queijo ralado.

Cubra com a carne refogada, uma camada de berinjela, uma de queijo, uma de batatas, mais uma de queijo e molho branco.

Finalize com queijo parmesão e leve ao forno a 180 °C por cerca de 30 minutos ou até dourar.



## FAJITA COM CARNE, QUEIJO E SALADA

### Ingredientes:

- 4 bifés de filé-mignon ou alcatra
- Manteiga
- 150 g de mix de folhas (rúcula, agrião e alface)
- 150 g de tomate cereja
- 100 g de queijo minas, emmental ou parmesão
- 4 tortilhas
- Azeite de oliva
- Sal
- Pimenta

### Creme azedo

- 200 g de cream cheese
- 200 g de creme de leite
- Suco de 1 limão-taiti
- Sal



### Modo de preparo:

Tempere os bifés com sal e pimenta, derreta a manteiga com um fio de azeite de oliva na frigideira grande e refogue a carne dos dois lados por cerca de 6 a 8 minutos no total. Deixando assim a carne ao ponto (rosada no centro), deixe-a descansar para evitar a perda de líquidos. Apague o fogo, corte a carne em tirinhas e recoloque na frigideira.

### Salada

Lave e limpe as folhas, seque e retire os talos mais grossos. Pique os tomates ao meio. Rale o queijo no ralador grosso e misture tudo.

### Creme azedo

Misture os ingredientes até o creme ficar bem homogêneo. Acerte com sal e reserve.

### Finalização

Aqueça as tortilhas em uma frigideira sem azeite de oliva. Retire-as da frigideira e distribua sobre elas a salada com as tirinhas de carne. Tempere com sal, molho de pimenta (opcional) e finalize com creme azedo e pimenta moída.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

### Modo de preparo:

Tempere o frango com sal, pimenta e limão.

Acrescente as especiarias e reserve. Numa panela frite a cebola e o alho até ficarem transparentes.

Junte o frango e frite bem até dourar. Acrescente o leite de coco e o creme de leite e deixe cozinhar até borbulhar levemente.

Adicione a pimenta dedo-de-moça, se quiser, e sirva com arroz branco ou Jasmine.

Decore com salsa, cebolinha e rodelinhas de pimenta.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

## FRANGO INDIANO

### Ingredientes:

- 600 g de peito de frango cortado em cubos
- 2 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-caiena
- 1 colher (chá) de açafrão-da-terra
- 300 ml de leite de coco
- 300 ml de creme de leite
- Salsa e cebolinha picadas
- Pimenta dedo-de-moça picadinha sem sementes (opcional)



## XINXIM

### Ingredientes:

- 2 kg de frango cortado nas juntas
- Azeite de oliva
- ½ xícara de amendoim torrado e moído
- ½ xícara de castanha-de-caju moída
- ½ xícara de azeite de dendê
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 tomate
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão amarelo
- 250 g de camarão seco ou de molho
- 4 dentes de alho ralados
- ½ maço de coentro picado
- 2 cebolas picadas
- 1 xícara de leite de coco
- Sal
- Molho de pimenta

### Modo de preparo:

Tempere o frango com sal, alho e suco de limão.

Coloque o azeite de oliva e de dendê na panela e refogue a cebola, alho, tomate, pimentões, gengibre, castanha-de-caju, amendoim e molho de pimenta.

Adicione coentro, cheiro-verde e o frango, misturando bem.

Acrescente o leite de coco e sal.

Deixe cozinhar de tampa fechada até o caldo ficar grosso e o frango ficar bem macio.

Adicione agora o azeite de dendê e os camarões e deixe cozinhar por mais 7 minutos.

Finalize com coentro ou cheiro-verde.

Sirva com arroz de coco.

### Modo de preparo:

Corte a carne em pedaços quadrados e frite. Frite a carne em pequenas porções para não fazer água. Doure bem, isso é fundamental para dar sabor ao preparo além do restinho deixado no fundo da panela, que também adiciona sabor extra ao molho. Reserve essa carne.

Adicione o bacon e refogue, adicione na sequência a cebola, alho, salsão e cenoura.

Adicione a cerveja e deixe reduzir pela metade e então adicione a farinha peneirada e o molho de tomate. Misture por um tempo e então adicione o caldo e as ervas.

Cozinhe tampado por 30 minutos ou até que a carne esteja bem macia. Depois cozinhe por mais 15 minutos descoberto para deixar o molho reduzir um pouco e para a carne ficar macia.

Sirva com purê de batata.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## GUISADO IRLANDÊS

### Ingredientes:

- 500 g de maminha
- 2 dentes de alho
  - 1 cebola
  - 1 cenoura
- 2 talos de salsão ou alho-poró
  - 200 g de bacon
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
  - 100 g de molho de tomate
- 300 ml de cerveja estilo Stout
  - 1 litro de caldo de galinha
  - Alecrim, folhas de louro e manjerona a gosto



## CUSCUZ MARROQUINO

### Ingredientes:

- 500 g de cuscuz marroquino
- 600 ml de caldo de galinha ou de legumes
- Curry a gosto
- 2 cenouras médias
- 2 abobrinhas cortadas em cubos pequenos
- 1 cebola roxa
- 1 alho-poró
- 1 xícara (chá) de uvas-passas pretas sem caroço
- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju torrada e picada grosseiramente
- Salsinha picada a gosto
- Hortelã picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 limão-siciliano
- Azeite de oliva extravirgem a gosto
- Iogurte cremoso para servir



### Modo de preparo:

Coloque o cuscuz em um recipiente e acrescente o caldo fervente de sua preferência cobrindo-o todo, misturado com o curry, e tampe por 3 minutos. Destampe, acerte o sal e reserve.

Em uma frigideira, salteie a cenoura, a abobrinha, a cebola e o alho-poró por 5 minutos, ou até ficarem crocantes, e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Adicione os vegetais, as passas e as castanhas ao cuscuz. Acrescente as raspas de limão-siciliano, suco do limão e azeite de oliva e decore com a salsinha e hortelã. Sirva com uma colher de iogurte.

#### Observação

*É um grão de trigo e semolina, então ele contém glúten.*

### Modo de preparo:

A carne deve estar bem limpa.

Corte-a em cubos do tamanho que preferir, tempere com alho amassado e reserve.

Refogue a cebola e os tomates no azeite de oliva até ficarem dourados.

Acrescente a páprica, o tempero e refogue bem, sempre mexendo até formar um molho grosso.

Acrescente a carne e refogue-a até ficar toda selada.

Acrescente o vinho, mexa bem e tampe a panela.

Deixe cozinhando em fogo baixo. De vez em quando dê uma mexida e, se precisar, acrescente água quente para manter a carne sempre coberta.

Este processo dura mais ou menos 1 hora e meia. Quando a carne estiver macia, estará pronta.

Se houver pouco caldo, acrescente mais água e deixe reduzir.

## GOULASH

### Ingredientes:

- 1 kg e ½ de carne de segunda de sua preferência (acém, peixinho, coxão duro, peito)
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- 1 colher (sopa) de tempero com cominho
- 2 cebolas grandes cortadas em 8 pedaços
- 2 dentes de alho amassados para temperar a carne
- 4 tomates grandes maduros sem pele e sem sementes cortados em cubos
- 1 copo de vinho tinto seco
- Azeite de oliva para refogar
- Água, se necessário, para completar o cozimento





## FLAMMKUCHEN

### Ingredientes:

#### Massa

- 300 g de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Água
- 1 pitada de sal

#### Cobertura salgada

- 1 cebola roxa
- Presunto de Parma
- Azeitonas
- 3 colheres (sopa) de nata
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- Noz-moscada
- Queijo emmental ralado a gosto

#### Cobertura doce

- Maçã verde
- Damascos
- Lascas de coco
- 3 colheres (sopa) de nata
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- Noz-moscada a gosto
- Mel (opcional)



### Modo de preparo:

Misture a farinha com o azeite de oliva e o sal.

Acrescente aos poucos água e trabalhe a massa com as mãos.

Caso necessário, acrescente mais um pouco de água até que a massa fique homogênea e elástica.

Preaqueça o forno a 250 °C, ligado em cima e embaixo.

Misture a nata com o cream cheese, 1 pitada de sal e noz-moscada.

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada.

Coloque sobre o papel-manteiga numa forma.

Passa a mistura de nata sobre a massa e distribua a cebola cortada fininha, o presunto de Parma, as azeitonas e um pouco de queijo.

Asse a Flammkuchen por cerca de 10 minutos ou até ficar dourada.

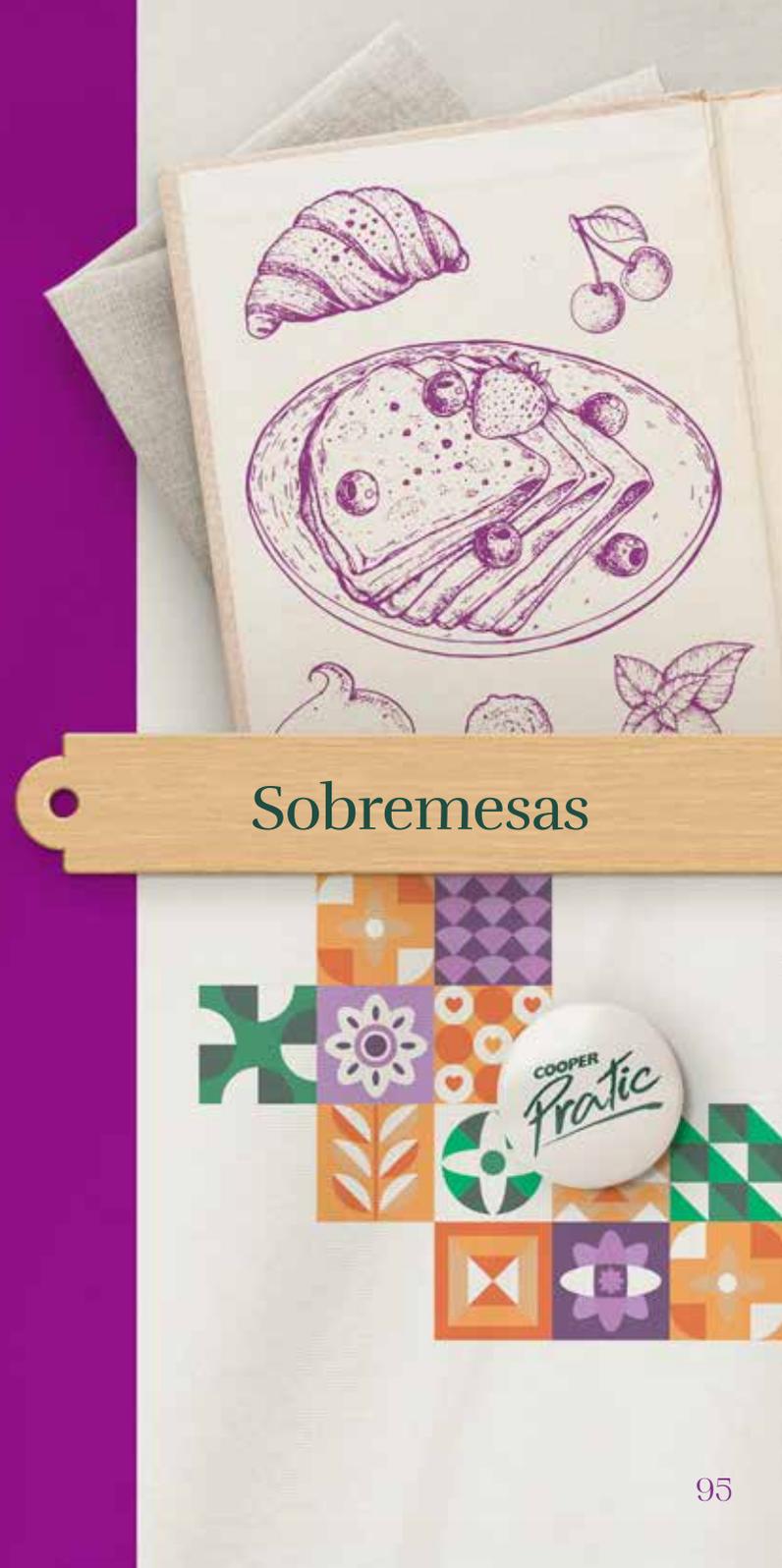


*Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!*

## VOCÊ SABIA?

Toda semana temos vídeos novos do Cooper Pratic em nossas redes sociais

[f](#) [@](#) /coopercooperativa [v](#) /redecooper



# Sobremesas





## BISCOITO DE NATAL

### Ingredientes:

#### Massa

- 250 g de manteiga
- 3 xícaras de açúcar
- 2 ovos
- 4 gemas
- ½ xícara de leite
- Raspas de limão
- 1 colher (café) de condimento em pó
- ¼ xícara de amido de milho
- ½ colher (café) de sal
- 2 colheres (café) de bicarbonato de amônio (sal amoníaco)
- 2 colheres (café) de fermento químico
- Farinha de trigo até dar o ponto (mais ou menos 8 xícaras ou 1,3 kg)

#### Cobertura

- ½ xícara de claras
- 2 xícaras de açúcar de confeiteiro (peneirado)
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de cachaça
- 1 colher (chá) de amido de milho

### Modo de preparo:

#### Massa

Em um recipiente misture a manteiga (amolecida) com o açúcar, acrescente os ovos e as gemas e mexa até virar um creme.

Desmanche o bicarbonato de amônio no leite e acrescente na mistura já preparada. Acrescente os demais ingredientes deixando a farinha de trigo por último.

Deixe a massa descansar na geladeira por uma hora no mínimo (é interessante fazer no dia anterior). Estique a massa entre dois sacos plásticos, corte os biscoitos, coloque-os na forma levemente untada e asse em forno preaquecido a 180 °C até dourar, em média de 8 a 10 minutos.

#### Cobertura

Bata as claras um pouco, acrescente o açúcar aos poucos, continue batendo e por último acrescente o vinagre, a cachaça e o amido de milho.

O ponto acontecerá quando ao levantar os batedores formem picos e desmanchem em seguida.

Cubra os biscoitos já assados e decore com confeitos coloridos. Leve ao forno a 100 °C (com a porta do forno entreaberta) até que fiquem secos.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





## APFELSTRUDEL

### Ingredientes:

#### Massa

- 200 g de farinha de trigo
- 30 g de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 50 ml de água
- 70 g de manteiga para pincelar
- 50 g de nozes para distribuir em cima da massa pincelada com a manteiga

#### Recheio

- 5 maçãs sem casca
- Suco de ½ limão
- 100 g de açúcar
- 100 g de uva-passa
- Canela em pó
- 50 g de nozes
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Açúcar para polvilhar

#### Para servir

- Chantilly ou sorvete.

### Modo de preparo:

#### Massa

Em um recipiente coloque a farinha de trigo, o sal, o suco de limão, a manteiga, o ovo e misture, acrescente água morna até o ponto e sove até a massa ficar lisa.

Deixe descansar por 1 hora embrulhada em plástico-filme.

#### Recheio

Descasque as maçãs, corte em cubos. Em uma panela coloque as maçãs picadas, o açúcar, as uvas-passas e o suco de limão, leve para ferver, adicione uma colherada de farinha de trigo e acrescente a canela em pó. Cozinhe um pouco e deixe esfriar.

Em uma mesa coloque uma toalha ou pano de prato grande, polvilhe farinha de trigo, coloque a massa, com o auxílio de rolo abra um pouco a massa e continue abrindo com as mãos tomando o cuidado para não rasgá-la. A massa deve ficar tão fina que se consiga ver o desenho da toalha.

Pincele com a manteiga derretida e polvilhe as nozes. No início da massa coloque o recheio, enrole como um rocambole com o auxílio de uma toalha. Coloque em uma forma untada, pincele manteiga derretida e polvilhe açúcar.

Leve ao forno preaquecido a 200 °C até dourar.

Polvilhe açúcar e sirva com chantilly ou com uma bola de sorvete de creme.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!





## PASTEL DE NATA

### Ingredientes:

#### Massa

- 260 g de farinha de trigo peneirada
- 1 pitada de sal dissolvida em 7 colheres (sopa), ou 105 ml, de água
- 1 gema
- 150 g de manteiga em temperatura ambiente
- Farinha de trigo para polvilhar

#### Recheio

- 9 gemas
- 480 ml de nata ou creme de leite fresco
- 30 g de açúcar
- Canela em pó para polvilhar

### Modo de preparo:

#### Massa

Peneire a farinha de trigo numa superfície de trabalho, formando um monte. Faça um buraco no centro e junte a água com sal e gema. Amasse com as mãos, até obter uma massa macia.

Polvilhe a superfície de trabalho com farinha e com a ajuda de um rolo abra a massa até formar um retângulo de 30 x 45 cm. Por cima dessa massa espalhe 50 g de manteiga e dobre a massa formando um envelope.

Repita toda essa operação por mais 2 vezes até acabar a manteiga.

Dê então duas voltas dobrando a massa da direita para a esquerda, depois da esquerda para a direita e, por último, vire a parte de trás para a frente, antes de tornar a abrir.

Não é necessário deixar descansar. Procure enrolar a massa depois de aberta como se fosse um rocambole.

Com uma faca afiada, corte o rolo de massa em fatias de 1 cm de espessura. Coloque as rodellas de massa em forminhas de empadas e abra com os dedos até forrar inteiramente as forminhas e reserve.

#### Recheio

Em uma panela, coloque as gemas, a nata ou o creme de leite e o açúcar, leve ao fogo brando em banho-maria e cozinhe, mexendo com uma colher ou fouet, até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

Preaqueça o forno a 180 °C.

Coloque uma porção do recheio em cada forma já forrada com a massa, leve ao forno preaquecido e asse até os pastéis ficarem bem dourados.

Retire do forno, deixe esfriar, desenforme, polvilhe com canela e sirva.





## ALFAJOR ARGENTINO

### Ingredientes:

#### Massa

- 240 g de farinha de trigo
- 240 g de amido de milho
- 200 g de manteiga
- 190 g de açúcar
- 100 g de gemas (cerca de 6 gemas)
- 8 g de fermento químico
- 10 ml de essência de baunilha

#### Recheio

- 2 latas de leite condensado ou doce de leite

#### Cobertura

- 300 g de cobertura de chocolate meio amargo
- 50 g de cobertura de chocolate branco

### Modo de preparo:

#### Massa

Em um recipiente coloque a manteiga amolecida, as gemas, misture até ficar um creme homogêneo, acrescente a essência de baunilha e reserve.

Em outro recipiente misture todos os ingredientes em pó. Misture bem, adicione a essa mistura o creme feito com a manteiga, misturando levemente com uma espátula e depois com as mãos até agregar tudo (a massa deve se desprender das mãos).

Divida em três partes e coloque dentro de um saco plástico, abra com o auxílio de um rolo até a espessura de cerca de 5 mm. Repita o processo com as outras partes da massa. Leve em cima de uma tábua de carne (para não deformar) e coloque no freezer para congelar por 2 horas ou mais.

Leve para a bancada, corte os alfajores (a massa congelada) com um cortador redondo de 5 cm de diâmetro, disponha em forma forrada com papel-manteiga, levemente untada, e leve para assar em forno a 180 °C por cerca de 10 minutos. Ele deve sair do forno branquinho.

#### Recheio

Cozinhe as 2 latas de leite condensado na panela de pressão por 45 minutos, após iniciar a fervura, deixe esfriar para abrir a lata, ou use um doce de leite de boa qualidade.

#### Montagem

Após os alfajores esfriarem, recheie com o doce em um saco de confeitar, ou saco plástico.

#### Cobertura

Derreta o chocolate conforme as instruções da embalagem, banhe os alfajores, coloque sobre uma forma forrada com papel-manteiga e leve rapidamente à geladeira, para firmar o chocolate, se necessário.

Embale individualmente com plástico-filme, você também pode embalar para venda ou para presentear.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## PAVÊ DE BRIGADEIRO

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de chocolate granulado
- 200 ml de creme de leite
- 24 biscoitos tipo maisena quebrados grosseiramente
- 16 bolas de sorvete de creme
- Chocolate granulado



### Modo de preparo:

Prepare um brigadeiro mole com o leite condensado, o achocolatado e a manteiga.

Depois de pronto, misture o creme de leite.

Reserve até esfriar e misture o granulado.

Em 8 taças para sobremesa, distribua metade do brigadeiro, espalhe metade dos biscoitos e 1 bola de sorvete de creme em cada taça.

Pressione com as costas de uma colher.

Repita o processo e finalize com o sorvete

Polvilhe granulado e leve ao freezer por 30 minutos.

Se preferir faça em uma porção única.

Sirva em seguida.

### Modo de preparo:

#### Massa

Em uma panela, coloque o creme de leite fresco e a fava de baunilha. Abra a fava, tire todas as sementinhas, e jogue na panela. Leve ao fogo médio até começar a levantar fervura. Assim que ferver, desligue o fogo e tampe a panela.

Bata as gemas com o açúcar até ficar um creme claro. Adicione uma concha do creme de baunilha quente nas gemas e bata rapidamente. Acrescente o restante do leite e bata para incorporar.

Adicione o mascarpone e retire a fava de baunilha.

Encha os ramekins, ou potinhos rasos, até a borda.

Asse em banho-maria a 150 °C por 45 minutos.

#### Cobertura

Jogue uma generosa camada de açúcar em cima de cada creminho.

Se você não tiver um maçarico, aqueça uma colher no fogo e passe por cima do açúcar, ela vai queimá-lo imediatamente e formar a crosta de açúcar.

## CRÈME BRÛLÉE

### Ingredientes:

- 480 ml de creme de leite fresco
- 1 fava de baunilha ou 5 ml de extrato de baunilha
- 6 gemas
- 90 g de açúcar
- 30 g de mascarpone



## PANNA COTTA COM FRUTAS VERMELHAS

### Ingredientes:

#### Panna cotta

- 490 g de creme de leite fresco com 35% de gordura
- 35 g de açúcar
- 75 g de leite integral
- 8 g de gelatina sem sabor
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

#### Calda de frutas vermelhas

- 50 g de framboesa
- 50 g de amora
- 50 g de blueberry
- 70 g de açúcar
- 2 colheres (sopa) de limão



### Modo de preparo:

#### Panna cotta

Hidrate a gelatina com 40 ml de água.

Em uma panela aqueça o creme de leite com o açúcar, o leite, a baunilha e mexa até o açúcar se desmanchar (não deixe ferver), tirando do fogo em seguida.

Dissolva a gelatina e acrescente ao creme.

Coloque em forminhas untadas, polvilhadas com açúcar (pode usar travessa ou taças).

Gele por no mínimo 6 horas e sirva com calda de frutas vermelhas.

#### Calda de frutas vermelhas

Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe, mexendo até virar uma calda.

Deixe esfriar e sirva sobre a panna cotta.

### Modo de preparo:

Em uma xícara misture o fermento biológico com metade do açúcar, acrescente parte da água e deixe fermentar.

Em um recipiente acrescente a farinha de trigo, o sal, a manteiga, o restante do açúcar, a essência de baunilha, o ovo e a mistura fermentada, adicionando aos poucos a água.

Misture bem e sove a massa até ficar lisa.

Deixe descansar por 10 minutos.

Com o auxílio de um rolo abra a massa em forma de retângulo e espalhe o chocolate picado, enrole como um rocambolo e corte na espessura de 2 dedos.

Coloque em forma untada e deixe crescer até dobrar de volume.

Pincele com uma gema diluída em uma colher de sopa de leite.

Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C até dourar, por cerca de 25 minutos.



## ROLL DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 300 g de farinha de trigo
- 30 g de açúcar
- 10 g de fermento biológico
- 5 g de essência de baunilha
- 5 g de sal
- 120 g de água
- 30 g de manteiga
- 1 ovo
- 300 g de chocolate meio amargo para rechear
- Gema para pincelar

## APFELMUS - PURÊ DE MAÇÃ

### Ingredientes:

- 6 maçãs
- 1 laranja
- ½ limão-siciliano
- Pedaçoes de canela em pau
- Açúcar a gosto

### Modo de preparo:

Lave e descasque as maçãs.

Deixe na água com um pouco de suco de limão-siciliano.

Corte as maçãs em cubos pequenos e refogue junto com o açúcar em uma pequena panela funda.

Antes do açúcar começar a caramelizar, junte o suco de uma laranja e um pouco de canela.

Tampe a panela e deixe ferver lentamente.

Quando a maçã estiver mole, verifique o sabor.

Misture e deixe esfriar.

### Modo de preparo:

No liquidificador coloque a metade das frutas congeladas e bata bem até formar um creme liso. Em seguida, inclua o iogurte e a outra parte das frutas. Bata bem. Passe esse creme para uma travessa, misture com as barras de proteína picadas e reserve na geladeira.

### Cobertura e finalização

Pique os chocolates e disponha em vasilhas individuais de forma que possam ir para o micro-ondas. Coloque a vasilha no micro-ondas, retire de 30 em 30 segundos e mexa vigorosamente para que o calor da vasilha vá derretendo o chocolate aos poucos. Repita esse processo até o chocolate derreter por completo.

Cubra com o chocolate derretido o creme de frutas.

### Armazenamento

Guardar no refrigerador e tirar uns minutos antes do consumo.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## SORVETE SAUDÁVEL PROTEICO

### Ingredientes:

- 5 bananas maduras picadas e congeladas
- 200 g de manga picada e congelada
- 200 g de mamão picado e congelado
- 4 colheres (sopa) de iogurte natural
- 3 barras de proteína picada
- 1 barra de chocolate branco zero açúcar
- 1 barra de chocolate 70% cacau





Tortas e Bolos



## TORTA DE MAÇÃ

### Ingredientes:

#### Massa

- 3 xícaras + de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- ½ colher (chá) de canela
- 300 g de manteiga gelada
- 1 gema
- 80 ml de água gelada

#### Recheio

- 2 maçãs verdes
- 1 maçã Fuji ou Argentina
- 180 g de frutas vermelhas congeladas
- 1 limão (raspas e suco)
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de gengibre em pó (opcional)
- ¼ de colher (chá) de cravo em pó (opcional)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

### Modo de preparo:

#### Massa

Misture os ingredientes secos no processador. Quando estiver homogêneo, distribua a manteiga em cubos sobre a farinha e processe até obter uma farofa úmida e com pedaços visíveis de manteiga.

Adicione a gema, feche o processador e processe novamente, desta vez acrescentando a água aos poucos até que a massa se forme por completo.

Divida a massa em 3 partes, junte 2 partes e abra entre 2 folhas plásticas, formando um círculo com aproximadamente 5 mm de espessura. Faça o mesmo com a parte menor.

Arrume a maior parte da massa em uma forma de torta (aproximadamente 22 cm de diâmetro) e leve-a ao congelador por 20 minutos junto com a menor parte da massa.

#### Recheio

Corte as maçãs em quatro partes iguais e fatie-as finamente. Misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

#### Montagem

Com a menor parte da massa, corte fatias de aproximadamente 1 cm com um cortador de pizza ou mesmo com uma faca.

Ponha o recheio na torta e adicione alguns cubos de manteiga por cima.

Cubra-a com o trançado de massa, depois pincele com gema cada tirinha e polvilhe açúcar cristal para caramelizar.

Asse a torta em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 a 40 minutos, até dourar, e depois aprecie cada pedaço de torta com uma bola de sorvete.

#### Sugestão

*Servir quente com uma bola de sorvete de creme.*

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode abaixo, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## TORTA RED VELVET

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar refinado
- 100 g de manteiga
- 2 xícaras de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 xícara e ¼ de leite integral
- 1 colher (sopa) de vinagre de álcool
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (sopa) de corante em gel vermelho

### Recheio de Cream Cheese

- 150 g de manteiga sem sal (não pode ser margarina)
- 2 potes de 150 g de cream cheese
- 1 xícara e ½ de açúcar de confeiteiro ou açúcar impalpável (ideal)
- 15 ml de essência de baunilha (opcional)

### Chantinho

- 4 caixas de chantilly líquido
- 4 colheres (sopa) de leite em pó
- ½ xícara de leite condensado

### Modo de preparo:

#### Massa

No liquidificador, bata os ovos, o leite, a manteiga, o açúcar e a baunilha.

Numa vasilha peneire o trigo e o fermento.

Junte os ingredientes líquidos e despeje num tabuleiro untado e polvilhado.

Leve ao forno médio por aproximadamente 45 minutos.

Espere esfriar e reserve.

#### Recheio

Na batedeira, bata a manteiga com metade do açúcar impalpável até ficar um creme fofo.

Junte o cream cheese, o restante do açúcar e a baunilha e volte a bater. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas antes de usar.

#### Chantinho

Na batedeira, despeje o chantilly bem gelado, o leite em pó e metade do leite condensado.

Bata até formar picos com a pá da batedeira.

Aos poucos, despeje o restante do leite condensado para homogeneizar a mistura.

#### Decoração

Chantinho e morango.

*Você pode aprender essa receita acessando a aula completa que está disponível em nossa plataforma da UNICOOPER no catálogo "Cooper Pratic On-line".*

Aponte a câmera do seu celular para o QRCode ao lado e vem aprender com a gente!





## TORTA SÍRIA

### Ingredientes:

#### Massa 1

- 8 ovos
- 12 colheres (sopa) de açúcar
- 12 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 10 colheres (sopa) de manteiga
- 200 g de nozes moídas
- 1 colher (chá) de fermento em pó

#### Massa 2

- 12 claras em neve
- 500 g de açúcar
- 600 g de coco fresco ralado (ou congelado)

#### Recheio 1

- 300 g de damasco
- 200 g de açúcar
- 2 xícaras de água

#### Recheio 2

- 300 g de ameixa preta (sem caroço)
- 200 g de açúcar
- 2 xícaras de água

### Modo de preparo:

#### Massa 1

Derreta a manteiga e deixe esfriar. Bata os ovos com o açúcar até formar um creme claro e fofo. Desligue a batedeira e junte o restante dos ingredientes misturando delicadamente. Asse em 2 formas untadas e forradas com papel-manteiga a 175 °C até que o palito saia seco.

#### Massa 2

Descongele o coco (se estiver congelado) e coloque em uma panela grande junto com 4 colheres de sopa do açúcar. Mexa constantemente até ficar queimado (em um tom caramelo). Retire da panela e espalhe sobre uma assadeira para esfriar. Mexa de vez em quando para o coco não ficar grudado. Bata as claras com o açúcar restante até chegar em ponto de merengue. Retire da batedeira e misture com o coco queimado. Asse em 2 formas forradas e untadas com papel-manteiga a 175 °C por 40 a 50 minutos, até dourar bem. Retire do forno e espere esfriar.

#### Recheio 1

Numa panela cozinhe o damasco com o açúcar e a água e ferva até cozinhar bem, desligue o fogo e, ainda quente, bata no liquidificador adicionando um pouco mais de água (se necessário), formando um purê.

#### Recheio 2

Numa panela cozinhe as ameixas com o açúcar e a água e ferva até cozinhar bem, desligue o fogo e, ainda quente, bata no liquidificador adicionando um pouco mais de água (se necessário), formando um purê.

#### Recheio 3

Leve ao fogo a água e o açúcar e deixe ferver até formar uma calda fina. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Bata as gemas reservadas com um garfo, junte a baunilha e faça a temperagem das gemas acrescentando a calda ainda quente, aos poucos (em conchas) e mexendo bem. Volte tudo na panela novamente e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar, cuidando para não talhar.

#### Decoração

Bata o chantilly em ponto firme e hidrate com o leite condensado (o quanto baste). Cubra o bolo e decore com coco queimado, damascos, nozes, ameixa preta e fios de ovos.

#### Montagem

1. Massa de nozes
2. Recheio de ameixas
3. Massa de coco
4. Recheio de ovos moles
5. Massa de nozes
6. Recheio de damasco
7. Massa de coco
8. Decorar com chantilly

### Ingredientes:

#### Recheio 3

- 500 ml de água
- 500 g de açúcar
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 12 gemas

#### Decoração

- 400 g de chantilly
- 100 g de nata
- Leite condensado (o quanto baste)
- Coco queimado
- Damascos
- Ameixa preta
- Nozes
- Fios de ovos (opcional)



## TORTA FLORESTA NEGRA

### Ingredientes:

#### Massa

- 5 ovos
- 1 xícara e ½ de açúcar
- 1 xícara de leite
- ¼ xícara de óleo
- 1 xícara de cacau em pó
- 2 xícaras de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

- 400 g de chocolate branco
- 200 g de creme de leite
- 400 g de chantilly
- 400 g de cereja em calda

#### Calda

- Calda das cerejas
- 1 xícara de água

#### Decoração

- 400 g de chantilly
- Leite condensado (o quanto baste)
- Raspas de chocolate

### Modo de preparo:

#### Massa

Bata os ovos na batedeira com o açúcar até triplicar de volume. Enquanto isso, peneire o trigo, o fermento e o cacau. Despeje o óleo com a batedeira ainda ligada e junte alternadamente o leite e a mistura dos secos peneirados, mexendo delicadamente à mão. Leve para assar em duas formas redondas de 20 cm em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

#### Recheio

Derreta o chocolate branco com o creme de leite e aguarde esfriar. Bata o chantilly bem firme e misture com o ganache de chocolate. Escorra as cerejas, corte-as ao meio e reserve a calda.

#### Calda

Misture os dois e reserve.

#### Montagem

Após esfriar, corte cada massa na metade, formando 4 discos de massa. Forre uma das formas com plástico e coloque 1 disco de massa no fundo, molhe com a calda e espalhe o recheio, e depois disponha as cerejas delicadamente, cubra com o outro disco de massa e repita o processo até o último disco da massa. Feche o bolo com o plástico e leve para geladeira por no mínimo 2 horas antes de decorar.

#### Decoração

Bata o chantilly em ponto firme e hidrate com o leite condensado (o quanto baste). Cubra o bolo e decore com as raspas de chocolate.

*Você pode aprender essa receita acessando a aula completa que está disponível em nossa plataforma da UNICOOPER no catálogo "Cooper Pratic On-line".*

Aponte a câmera do seu celular para o QRCode ao lado e vem aprender com a gente!



## TORTA MINEIRA

### Ingredientes:

#### Massa

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de suco de laranja
- 1 xícara e ½ de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico

#### Calda de abacaxi

- 1 abacaxi
- ½ xícara de açúcar
- Casca de uma laranja
- ½ xícara de água

#### Creme de baunilha

- 1 embalagem de pudim de baunilha
- 400 ml de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ½ embalagem de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite

#### Chantilly

- 300 g de nata
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 50 ml de leite gelado

#### Cobertura e decoração

- 500 g de coco ralado congelado
- Cerejas
- Folhas de hortelã

### Modo de preparo:

#### Massa

Na batedeira bata os ovos com o açúcar até dobrar de volume, acrescente e misture delicadamente a farinha de trigo peneirada com o fermento, intercalando com o suco de laranja.

Coloque em uma forma untada de 30 cm de diâmetro.

Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos.

Deixe esfriar.

#### Calda de abacaxi

Em uma panela coloque o açúcar e a casca da laranja, leve ao fogo até o açúcar ficar um caramelo de cor clara.

Acrescente o abacaxi e ½ xícara de água.

Cozinhe por 10 minutos.

Deixe esfriar.

#### Creme de baunilha

Em uma panela coloque o leite, o pó para pudim, o amido e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Acrescente o leite condensado e cozinhe mais um pouco.

Desligue o fogo, acrescente o creme de leite, misture e deixe esfriar.

#### Chantilly

Na batedeira, coloque todos os ingredientes gelados.

Bata até o ponto de chantilly.

#### Montagem

Em um prato para bolo coloque a massa assada, distribua o abacaxi e um pouco da calda.

Cubra com o creme de baunilha.

Cubra todas as laterais e por cima com o chantilly, distribua o coco ralado e decore com as cerejas e folhas de hortelã.

Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode abaixo, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!



## CHEESECAKE

### Ingredientes:

#### Massa

- 250 g de biscoito de maisena
- 100 g de manteiga

#### Recheio

- 600 g de cream cheese
- 180 g de iogurte grego
- 1 xícara e ½ de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (opcional)
- Suco de 2 limões



### Modo de preparo:

#### Massa

Bata os biscoitos no liquidificador ou processador, coloque num bowl e misture a manteiga derretida, com a mão mesmo, formando uma farofinha úmida. Espalhe numa forma de fundo removível, forrando o fundo e as laterais, prensando bem com a ajuda de uma colher. Leve para a geladeira por 1 hora.

#### Recheio

Misture todos os ingredientes à mão ou na batedeira, disponha sobre a massa e leve para a geladeira por 3 horas.

#### Decoração

Distribua frutas frescas (morangos, mirtilos e framboesas) por cima.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

### Modo de preparo:

Triture os biscoitos no processador ou liquidificador, em um recipiente coloque a farinha obtida com a manteiga e misture até formar uma farofa.

Coloque em uma forma (26 cm de diâmetro) de fundo removível e pressione forrando o fundo da forma.

Leve para assar em forno preaquecido a 160 °C por 8 minutos, até que fique dourado, retire e deixe esfriar.

Espalhe o doce de leite sobre a massa assada, corte as bananas e distribua sobre o doce de leite.

Bata a nata, o leite gelado e o açúcar até o ponto de chantilly.

Cubra as bananas e leve para gelar até o momento de servir.

Polvilhe com cacau em pó.

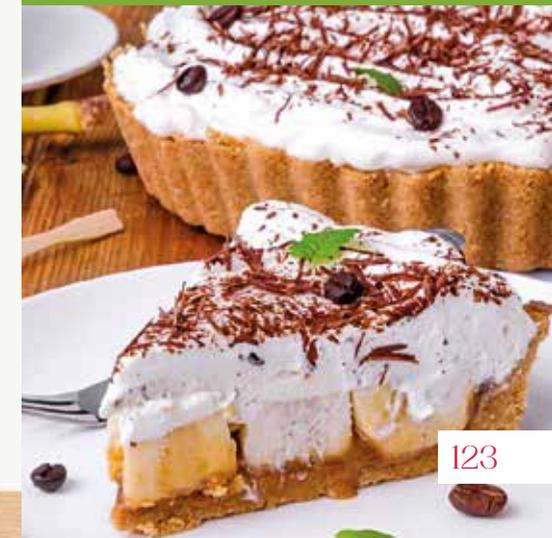


Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

## BANOFFEE

### Ingredientes:

- 150 g de biscoito de maisena
- 100 g de manteiga
- 2 potes de 300 g de doce de leite
- 10 bananas
- 1 pote de nata ou creme de leite fresco
- 50 ml de leite bem gelado
- 2 colheres (sopa) açúcar
- Cacau em pó para polvilhar



## BOLO DE QUEIJO

### Ingredientes:

#### Massa

- 150 g de manteiga
- 1 gema
- 150 g de açúcar
- 300 g de farinha de trigo
- 3 a 4 colheres de água gelada

#### Recheio

- 1 kg de queijinho ou queijo quark
- 4 ovos
- 1 caixa de leite condensado
- 25 g de amido de milho
- 200 g de nata ou creme de leite
- Raspas de 1 limão
- 10 ml de essência de baunilha



### Modo de preparo:

#### Massa

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, deixando a água gelada para acertar o ponto, misture com as mãos até formar uma massa que solte das mãos. Deixe descansar enquanto prepara o recheio. Forre com a massa uma forma de fundo removível (26 cm de diâmetro), o fundo e as laterais.

#### Recheio

No copo do liquidificador, adicione os ovos, o leite condensado, a nata, o amido de milho, a essência de baunilha, a raspa de limão e bata por 1 minuto, acrescentando o queijinho picado em pequenos pedaços. Bata até ficar sem grumos.

#### Observação

*Se o pote do liquidificador for pequeno, divida o recheio em duas partes para bater.*

Se quiser, adicione uvas-passas, utilize meia xícara e hidrate com vinho branco seco ou conhaque. Misture após o recheio estar pronto. Coloque o recheio sobre a massa, leve ao forno preaquecido a 180 °C e desligue o dourador. Asse por 30 minutos, ligue o dourador e asse por mais 10 minutos.

## CUCA RÁPIDA DE NOZES COM DAMASCOS E DOCE DE LEITE

### Ingredientes:

#### Massa

- 1 ovo
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de leite
- 1 colher (chá) de fermento para bolo

#### Recheio

- 1 xícara de nozes picadas
- ½ xícara de damascos picados
- 1 xícara de doce de leite

#### Farofa

- 1 xícara e ½ de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga

### Modo de preparo:

#### Massa

Numa bacia bata ligeiramente o ovo, o açúcar e a margarina (com um fouet, batedeira ou colher) até formar um creme homogêneo.

Junte o trigo e o leite e bata novamente até ficar homogêneo.

#### Farofa e recheio

Misture todos os ingredientes até formar uma farofa.

#### Montagem

Unte e polvilhe a forma, despeje a massa e espalhe delicadamente.

Coloque o doce de leite em colheradas sobre a massa e distribua as nozes e os damascos. Espalhe a farofa e leve ao forno a 180 °C por 35 minutos.





## BOLO DE CHOCOLATE NA CANECA

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 50% cacau
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) de leite
- Pedacinhos de chocolate a gosto
- 1 colher (chá) rasa de fermento
- Açúcar a gosto

### Modo de preparo:

Em um ramekin ou xícara grande adicione todos os ovos, chocolate em pó, farinha e leite.

Misture muito bem, adicione açúcar e misture novamente.

Finalize com o fermento em pó e pedacinhos de chocolate.

Leve ao micro-ondas por 3 minutos e sirva.



Quer assistir a receita completa? Aponte a câmera do celular para o QRCode ao lado, acesse nosso canal do Youtube e explore essa receita e muitas outras!

## VOCÊ SABIA?

As aulas presenciais do Cooper Pratic são gravadas e postadas na plataforma da Unicooper todo trimestre.

É só acessar [unicooper.cooper.coop.br](https://unicooper.cooper.coop.br)



Bebidas e Drinks



## SANGRIA

### Ingredientes:

- 1 litro de suco de uva integral
- 1 litro de refrigerante de soda ou água com gás
- Abacaxi picado
- Maçã picada
- Pêssego picado
- Laranja em fatias
- Uvas
- Suco de 2 limões
- Hortelã para decorar

### Modo de preparo:

Comece picando as frutas. A maçã deve ser picada e misturada ao suco dos limões para não escurecer.

Pique as frutas e reserve, sempre em pedaços pequenos (as uvas podem ser usadas inteiras). Se preferir, corte ao meio e retire os caroços. É possível usar frutas de sua preferência, como morango, kiwi, entre outras.

Misture o suco e as frutas, inclusive o suco que soltar delas. A maçã deve levar também o suco dos limões.

Por último, acrescente a soda ou a água com gás e misture.

Decore com fatias de laranja, hortelã e uvas.

Sirva bem gelado.

### Modo de preparo:

Prepare o chá conforme as instruções da embalagem do produto, acrescentando a maçã e leve para gelar. Na hora de servir, junte o suco de limão e sirva com pedras de gelo e gomos de limão.

## CHÁ-MATE GELADO COM MAÇÃ E LIMÃO

### Ingredientes:

- 4 xícaras de água
- 4 sachês de chá mate
- ½ xícara de maçã desidratada e cortada em pedacinhos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- Comos de limão para decorar (opcional)



## CHOCOLATE QUENTE

### Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 400 g de chocolate meio amargo
- 1 pau de canela
- 1 fava de baunilha ou ½ colher de chá de extrato de baunilha

### Modo de preparo:

Pique o chocolate meio amargo e coloque-o numa tigela ou vasilha que possa ser tampada depois.

Se estiver usando a fava, parta-a no meio e raspe as sementes.

Junte essas sementes, a fava vazia, o leite, creme de leite e a canela numa panela média. Leve em fogo baixo e, assim que levantar fervura, desligue.

Retire a fava e o pau de canela.

Derrame o líquido quente na tigela onde está o chocolate e mexa com uma espátula até que ele esteja completamente derretido.

Deixe a mistura esfriar, tampe e leve à geladeira por 8 horas ou de um dia para o outro.

Na hora de servir, aqueça o chocolate e, se quiser, sirva com um pedaço de canela para misturar.



## CHÁ ESCOCÊS

### Ingredientes:

#### Com álcool

- Xícara transparente ou copo de conhaque
- 1 sachê de chá preto
- 120 ml de água quente
- 2 colheres (chá) de açúcar de sua preferência
- 60 ml de whisky
- 20 ml de creme de leite
- Canela em pó para decorar
- Anis estrelado

#### Sem álcool

- Xícara transparente ou copo de conhaque
- 1 sachê de chá preto
- 150 ml de água quente
- 1 colher (chá) de açúcar de sua preferência
- 30 ml de xarope de limão-siciliano, maçã verde ou outro de sua preferência
- 20 ml creme de leite
- Canela em pó para decorar
- Anis estrelado

### Modo de preparo:

#### Com álcool

Em um copo, dilua o sachê de chá preto em água quente. No copo de servir (nesse caso, na xícara transparente) adicione o açúcar, o whisky, o chá preto e misture. Bata com fouet, garfo ou mesmo em um pote o creme de leite para que ele fique cremoso. Com a ajuda de uma colher, adicione o creme lentamente para que ele fique na superfície. Finalize com um anis e canela em pó.

#### Sem álcool

Em um copo, dilua o sachê de chá preto em água quente. No copo de servir adicione o açúcar, o xarope e o chá preto e misture. Bata com fouet, garfo ou mesmo em um pote o creme de leite para que ele fique cremoso. Com a ajuda de uma colher, adicione o creme lentamente para que ele fique na superfície. Finalize com um anis e canela em pó.



## IRISH COFFEE

### Ingredientes:

- Taça de Irish coffee ou xícara transparente
- 60 ml de whisky irlandês
- 120 ml de café preto forte
- 30 ml de creme de leite
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo ou demerara
- Gotas de baunilha
- Canela para decorar
- Noz-moscada moída na hora para decorar

### Modo de preparo:

No copo de servir dilua o açúcar no café e adicione gotinhas de essência de baunilha.

Adicione a dose de whisky, bata com fouet, garfo ou mesmo em um pote o creme de leite para que ele fique cremoso.

Com a ajuda de uma colher, adicione o creme lentamente para que ele fique na superfície.

Finalize com um pau de canela e ralando noz-moscada.

### Modo de preparo:

Passe as gotas de limão na borda de uma taça de martini e depois, no sal distribuído em uma superfície lisa e reserve.

Macere a melancia como se fosse para caipirinha e misture os ingredientes restantes em uma coqueteleira com bastante gelo.

Mexa bem e deixe gelar um pouco. Depois,coe e sirva na taça.

#### Dica

Com a ajuda de uma colher, coloque alguns pedacinhos da melancia na bebida.

## MARGARITA DE MELANCIA

### Ingredientes:

- 1 dose (50 ml) de tequila
- ½ dose (25 ml) de licor Cointreau ou Triple Sec
- ¾ xícara (chá) de melancia picada
- 1 colher (chá) de sal
- Gotas de limão



## CAIPIRINHA DE KIWI COM HORTELÃ

### Ingredientes:

- 2 kiwis
- 1 colher e ½ (sopa) de açúcar
- Cachaça, vodca ou saquê a gosto
- Gelo moído
- 5 folhas de hortelã

### Modo de preparo:

Descasque os kiwis e corte em rodela.

Coloque o açúcar, 3 folhas de hortelã e macere.

Coloque a bebida que escolheu (vodca, cachaça ou o saquê), adicione também duas folhas de hortelãs picadas e misture a gosto.

Em uma coqueteleira, adicione o gelo e agite bem.

Coloque a caipirinha no copo e adicione mais gelo, se quiser.

### Modo de preparo:

#### Com álcool

Gele a taça de servir.

Adicione o gin, o xarope de açúcar e o suco de limão (ou substitua por 30 ml de xarope de limão-siciliano) e misture levemente.

Adicione 2 pedras de gelo e 1 rodela de limão.

Complete com água com gás e 1 cereja.

#### Sem álcool

Gele a taça de servir.

Adicione a água tônica, o xarope de açúcar e o suco de limão (ou substitua por 30 ml de xarope de limão-siciliano) e misture levemente.

Adicione 2 pedras de gelo e 1 rodela de limão.

Complete com água com gás e 1 cereja.

## TOM COLLINS

### Ingredientes:

#### Com álcool

- Taça de vinho ou tulipa
- 60 ml de gin
- 20 ml de xarope de açúcar
- 20 ml de suco de limão-siciliano (ou xarope de limão-siciliano)
- Água com gás
- Limão-siciliano
- Cereja
- Gelo

#### Sem álcool

- Taça de vinho ou tulipa
- 60 ml de água tônica
- 20 ml de xarope de açúcar
- 20 ml suco de limão-siciliano (ou xarope de limão-siciliano)
- Água com gás
- Limão-siciliano
- Cereja
- Gelo



## LAGOA AZUL

### Ingredientes:

- Copo longo de Cocktail
- Gelo
- 25 ml de vodca
- Suco de limão
- 50 ml de Curaçau Blue
- Refrigerante de limão
- Fatias de limão para decorar

### Modo de preparo:

No copo longo de Cocktail, coloque gelo até encher.

Adicione meia dose de vodca, meio limão espremido, 2 fatias finas de limão, uma dose de Curaçau Blue e complete com refrigerante de limão.

Para decorar use 3 meias-luas de limão dentro do copo.

### Modo de preparo:

Sirva em um copo (long drink) com gelo, os sucos e o refrigerante e misture com uma colher.

Complete com o xarope de guaraná e sirva.

## DRINK SEM ÁLCOOL DE FRUTAS COM GUARANÁ

### Ingredientes:

- 100 ml de suco de morango
- 100 ml de suco de maracujá
- 50 ml de xarope de guaraná
- 100 ml de refrigerante de limão
- Gelo





Dedicação e dom de ensinar com amor são qualidades que só pessoas especiais possuem. E aqui, deixamos nosso agradecimento carinhoso para a professora Dona Anna e Ely Regina, que deram corpo e amor ao início do Programa Cooper Pratic, que completa 23 anos. Com sua didática acolhedora e sua paixão pela comida, elas foram fundamentais para o sucesso do programa, pois foram além do seu profissionalismo, dando muito amor ao repassar o seu conhecimento.



*Dona Anna*



*Ely Regina*

Muitas foram as receitas incríveis ensinadas. A Dona Anna, que ficou no programa de 2001 a 2019, teve a Moussaka como sua receita memorável, assim como suas dicas incríveis para usar o micro-ondas. Já a professora Ely Regina, com a gente de 2003 a 2023, fez sucesso com os biscoitos de Natal, que muitas cooperadas passaram a fazer em diversas épocas do ano. A Rede Cooper será eternamente grata a toda dedicação e carinho que essas duas grandes mulheres tiveram com nossos cooperados.

Com carinho,  
Rede Cooper.





cooper.coop.br



REDE  
**COOPER**  
A nossa Cooperativa



anos

