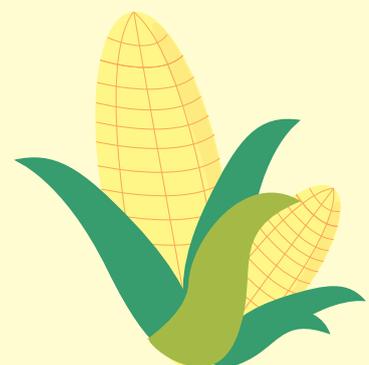


EBOOK DE RECEITAS

# Arraiá da Nutri



## Olá querida família!

Me chamo Bruna Angelo, sou Nutricionista Infantil.

As festas juninas são uma oportunidade maravilhosa para conectar os pequenos com a nossa cultura, criar tradições e também estimular a construção de uma boa relação com a comida por meio das receitas típicas juninas!



Desenvolvi esse material com muito carinho, com receitas deliciosas que podem criar memórias maravilhosas em torno da alimentação, e ajudar seu pequeno a comer com felicidade e prazer. Espero que gostem!



[@brunaangelo.nutriped](https://www.instagram.com/brunaangelo.nutriped)



[\(11\) 96566-2052](tel:(11)96566-2052)



## MILHO CROCANTE NA AIRFRYER

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de milho-verde congelado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ¼ de colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-de-caiena
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 colher (chá) de óleo



### MODO DE PREPARO

Coloque o milho congelado numa tigela e leve para rodar no micro-ondas em etapas de 30 segundos, apenas para descongelar. Transfira o milho para uma peneira e deixe escorrer bem a água — quanto mais sequinho estiver, mais crocante vai ficar. Preaqueça a AirFryer a 180 °C e programe para assar por 15 minutos.

Numa tigela, junte o milho com o amido, o sal e as pimentas. Adicione o óleo e misture bem. Espalhe o milho no fundo do cesto da AirFryer e feche a gaveta. Na metade do tempo, abra o cesto e mexa o milho com uma espátula para deixar os grãos mais soltinhos. Depois disso, abra o cesto e dê uma mexida nos grãos a cada 2 minutos, até ficarem dourados e soltinhos.

Transfira o milho para uma tigela e deixe esfriar antes de servir — ele fica mais crocante depois de frio.

OBS.: o milho permanece crocante, mantido em temperatura ambiente, por até 2 horas.



## PAÇOCA CASEIRA



### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e sem pele
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque o açúcar, o amendoim e o sal. Bata tudo até que forme uma textura de farofa fina. Em seguida, despeje em uma tigela e mexa essa farofa com as pontas dos dedos por alguns minutinhos. Transfira a mistura para uma forma, espalhe e aperte bem. Leve à geladeira e deixe por 30 minutos. Por fim, é só cortar em quadradinhos e aproveitar!



## BRIGADEIRO DE MILHO VERDE

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 2 latas de milho-verde (2⅓ de xícara [chá] de grãos)
- ¾ de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 pitada de sal
- ½ xícara (chá) de coco seco em flocos para enrolar os brigadeiros
- 30 forminhas de papel para brigadeiro (número 5)



### MODO DE PREPARO

Escorra bem os grãos do milho por uma peneira e transfira para o liquidificador. Adicione o leite e bata por 2 minutos, até triturar bem os grãos — na metade do tempo, pare de bater e raspe a lateral do copo para misturar os ingredientes de maneira uniforme.

Sobre uma panela média, passe o milho batido com leite por uma peneira de malha fina, apertando bem o bagaço com uma colher para extrair todo o líquido. Junte o leite condensado, a manteiga e o sal. Leve ao fogo médio e mexa com uma espátula de silicone por cerca de 5 minutos, até começar a ferver.

Abaixe o fogo e continue mexendo por mais 15 minutos, ou até a massa do brigadeiro ficar bem cremosa e desgrudar do fundo da panela. Para verificar o ponto do brigadeiro, passe a espátula de silicone no fundo da panela formando um caminho: a massa não deve escorrer e se juntar novamente.

Transfira o brigadeiro para um prato fundo e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente antes de enrolar (se preferir, prepare no dia anterior). Abra as forminhas de papel. Num prato fundo coloque o coco em flocos e separe uma tigelinha com um pouco de água para untar as mãos.

Para enrolar e confeitar os brigadeiros: unte as mãos com um pouco de água. Com uma colher de chá, retire uma porção da massa e enrole formando uma bolinha do tamanho de uma bola de gude; transfira para o prato com coco. Passe o brigadeiro pelo coco para cobrir bem toda a superfície e coloque na forminha. Repita o processo até a massa acabar. Se preferir, convoque alguém da família para ajudar: enquanto um enrola os brigadeiros, o outro passa pelo coco. Sirva a seguir.



## PIPOCA COM PÁPRICA

### INGREDIENTES

½ xícara (chá) de milho para pipoca  
½ colher (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de páprica picante  
sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Numa panela grande coloque o óleo, a manteiga e o milho de pipoca. Misture, tampe e leve ao fogo médio para estourar. Mexa a panela de vez em quando, segurando no cabo e na tampa fechada - assim os grãos estouram por igual e não queimam. Desligue o fogo quando o intervalo entre um estouro e outro for maior que 2 segundos. Transfira a pipoca para uma tigela. Salpique com a páprica, tempere com sal e misture bem. Sirva a seguir.





## MUFFIN DE MILHO COM QUEIJO



### PARA A FAROFINHA

#### INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de farinha de milho amarela flocada  
¼ de xícara (chá) de queijo meia-cura ralado grosso  
½ colher (chá) de azeite

#### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela pequena, misture bem todos os ingredientes, dando uma amassada com a ponta dos dedos — assim o queijo e a farinha se misturam melhor, formando uma farofinha.



## MUFFIN DE MILHO COM QUEIJO



### PARA O MUFFIN

#### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de milho-verde congelado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 50 g de manteiga
- ¾ de xícara (chá) de queijo meia-cura ralado grosso
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 6 ramos de tomilho-limão
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- manteiga para untar as forminhas
- farinha de milho amarela flocada para polvilhar nas forminhas



## MUFFIN DE MILHO COM QUEIJO

### MODO DE PREPARO

Unte com manteiga 9 forminhas médias para empada de 7 cm de diâmetro de abertura, 4 cm de diâmetro de base e 3 cm de altura. Polvilhe farinha de milho, chacoalhe para espalhar e bata na pia para tirar o excesso.

Coloque a manteiga numa tigela pequena e leve ao micro-ondas para rodar por 1 minuto, até derreter. Coloque o milho numa tigela média e leve ao micro-ondas por 2 minutos para descongelar.

Em outra tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador — se um deles estiver estragado, você não perde a receita. Junte o leite, a manteiga derretida, o açúcar, o sal e bata bem até ficar liso. Adicione o milho e bata 2 vezes no modo pulsar, apenas para dar uma quebrada nos grãos — assim o milho transfere seu sabor à massa mas alguns grãos permanecem inteiros para dar textura ao muffin.

Transfira os ingredientes batidos para uma tigela grande, adicione a farinha de trigo, a farinha de milho, o fermento e o tomilho debulhado. Tempere com pimenta e noz-moscada a gosto e misture bem com uma espátula. Por último, misture o queijo ralado.

Preencha as forminhas com cerca de  $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de massa (não ultrapassando  $\frac{3}{4}$  do volume).

Preaqueça a AirFryer a 160 °C e programe para assar por 20 minutos. Enquanto a AirFryer aquece, polvilhe a farofinha por cima dos muffins. Distribua as forminhas nas duas grelhas da AirFryer, encaixe nas prateleiras e feche a porta. Na metade do tempo, usando um pano de prato (ou luva) inverta as grades para que os bolinhos assem por igual. Retire as grelhas com os muffins assados e deixe amornar antes de desenformar. Sirva os muffins mornos ou em temperatura ambiente. OBS.: os muffins podem ser mantidos num pote com fechamento hermético por até 2 dias em temperatura ambiente.

### PODE CONGELAR

Os muffins podem ser congelados por até 3 meses. Para descongelar, coloque o muffin num prato e leve ao micro-ondas para rodar por 1 minuto. Se preferir, mantenha em temperatura ambiente por cerca de 2 horas.



## BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA



### INGREDIENTES

1 quilo de mandioca  
800 gramas de carne seca dessalgada e desfiada  
4 ovos  
2 cebolas picadas  
2 tomates picados  
2 dentes de alho fatiados  
Farinha de rosca

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca e em seguida amasse-a.

Depois disso, junte os ovos com a mandioca amassada e misture bem

Prepare o recheio do bolinho, colocando para refogar em uma panela o tomate, o alho e a cebola. Após refogado, adicione a carne seca que já deve estar dessalgada e desfiada.

Com o recheio e a massa pronta, faça os bolinhos unindo a massa com o recheio. Em seguida asse os bolinhos no forno ou airfryer e sirva. O rendimento é de 15 a 20 porções.



## BOLO DE MILHO DE CANECA

### INGREDIENTES

- ¼ de xícara (chá) de milho-verde cozido (em lata)
- ¼ de xícara (chá) de leite de coco
- 1 ovo
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- ¼ de xícara (chá) de fubá mimoso
- ½ colher (sopa) de fermento em pó
- canela em pó a gosto



### MODO DE PREPARO

Antes de abrir, lave e seque a lata de milho. Escorra os grãos numa peneira e reserve.

No copo do mixer bata o leite de coco, o óleo, o ovo e metade do milho até que os grãos estejam bem triturados. Acrescente o açúcar e bata por mais 1 minuto.

Junte o fubá, o fermento, uma pitada de canela em pó e mexa com um garfo até a massa ficar lisa. Misture o restante dos grãos de milho e divida a massa em 3 canecas grandes - preencha até metade da capacidade, os bolinhos crescem ao assar.

Leve as canecas ao micro-ondas para rodar, em potência alta, por 3 minutos - para verificar se estão assados espete um palito, se sair limpo estão prontos, caso contrário deixe rodar por mais 1 minuto.

Com cuidado para não se queimar, retire as canecas do micro-ondas e sirva os bolinhos ainda quentes (ou mornos) polvilhados com canela em pó a gosto.

#### NO LIQUIDIFICADOR

Não tem mixer? sem problemas, coloque o leite de coco, o óleo, o ovo, 2 colheres (sopa) do milho e o açúcar no liquidificador e bata bem até ficar liso. Transfira para uma tigela e misture o restante dos ingredientes com um garfo.



## BOLINHOS SALGADOS DE MILHO COM ABOBRINHA



### INGREDIENTES

300 g de milho-verde congelado (ou 2 xícaras (chá) debulhado)  
2 ovos  
1 xícara (chá) de queijo meia-cura ralado (cerca de 100 g)  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente  
½ xícara (chá) de fubá mimoso  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 abobrinha  
2 ramos de tomilho  
azeite para refogar a abobrinha  
queijo parmesão ralado a gosto  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
manteiga e fubá para untar e polvilhar a assadeira



## BOLINHOS SALGADOS DE MILHO COM ABOBRINHA



### MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga 15 forminhas para empada de 7 cm de diâmetro. Polvilhe com fubá, chacoalhe para espalhar e bata sobre a pia para tirar o excesso. Numa tigela pequena quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador - se um estiver estragado você não perde a receita. Junte o milho congelado, o leite, a manteiga e ½ colher (chá) de sal. Enquanto o milho perde o gelo, prepare os outros ingredientes - se o milho estiver muito congelado a massa não fica fluida. Lave, seque e corte a abobrinha ao meio, no sentido do comprimento. Descarte as pontas, corte cada metade em 4 tiras e as tiras em cubos de 1 cm. Leve uma frigideira pequena ao fogo médio. Quando aquecer, regue com um fio de azeite e junte a abobrinha. Tempere com sal, pimenta e refogue por 2 minutos. Reserve. Bata os ingredientes do liquidificador até ficar liso. Transfira para uma tigela, junte o fubá e misture com um batedor de arame para dissolver bem os gruminhos. Acrescente o queijo ralado, a abobrinha refogada, o tomilho debulhado e misture bem. Por último, misture o fermento. Com uma concha, preencha 2/3 do volume das forminhas com a massa e polvilhe com queijo parmesão ralado a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos até crescer e dourar. Retire do forno e espere esfriar antes de desenformar - passe uma faquinha na lateral das forminhas para ficar mais fácil.



## SOPA DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

1 cebola média ralada  
2 colheres de sopa de manteiga  
300 gramas de mini-abóbora cozida em cubos  
1 e 1/2 xícara de água  
2 cubinhos de caldo de galinha  
1 xícara de creme de leite  
sal e pimenta do reino a gosto  
folhas de manjeriço para decorar

### MODO DE PREPARO

Coloque a cebola e a manteiga em uma panela média e leve ao fogo médio. Adicione os cubos de abóbora e refogue. Cubra com água. Junte os cubinhos de caldo de galinha e o creme de leite. Cozinhe por 15 minutos. Bata no liquidificador ou processador. Peneire, tempere com sal e pimenta do reino. Se servir no prato, decore com o manjeriço. Para ser prático no dia da festa, você pode servir em copinhos.





## BOLINHO DE AMENDOIM DE CANECA

### INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 ovo



### MODO DE PREPARO

Em uma caneca ou uma xícara de chá, amasse bem a banana e, em seguida, misture bem com a pasta de amendoim (se ela estiver muito densa, coloque antes por 10 segundos no micro-ondas). Depois, acrescente o farelo de aveia, o ovo e, por último, o fermento. Leve no micro-ondas por 1 minuto. Se achar necessário, coloque para esquentar por mais 30 segundos – consuma direto na caneca ou, se quiser, desenforme.