

Receitas Micro-ondas Consul 38L [CMK38AB]



1 - TORTA RÁPIDA DE LEGUMES E QUEIJO

Rendimento: 4 porções

Classe: Lanches rápidos

Ingredientes:

- 2 latas de seleta de legumes drenadas
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- ¾ xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) requeijão cremoso
- Pimenta do reino a gosto
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó
- Margarina, farinha de rosca torrada e queijo parmesão para untar e polvilhar
- Papel manteiga para cobrir

Modo de Preparo:

Unte uma forma refratária redonda média (sugestão: 24 cm) com margarina e polvilhe farinha de rosca torrada. Reserve. Em outra tigela, misture bem todos os ingredientes por ordem até a pimenta do reino. Espalhe a mistura na forma reservada e polvilhe farinha de rosca torrada e queijo parmesão por cima. Cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione INICIAR/+ 30 SEG

Sirva quente ou frio.

Dicas:

- Se preferir, substitua a lata de seleta por 1 pacote (300 g) de seleta de legumes congelados, previamente aquecidos, ou utilize outros tipos de legumes já cozidos, na mesma quantidade.

2- BRUSCHETTA DE CIABATTAS

Rendimento: 2 porções

Classe: Lanches rápidos

Ingredientes:

- 6 fatias de pão tipo Ciabatta
- 6 fatias de queijo tipo Brie
- 1 tomate italiano grande, sem semente, picado
- 2 colheres (sopa) de manjericão picado
- ½ xícara (chá) de azeite
- Folhas de manjericão para decorar
- Folhas de papel toalha

Modo de Preparo:

Em um prato raso que possa ir ao micro-ondas, acomode as fatias de pão sobre 2 folhas de papel toalha. Distribua as fatias de queijo Brie, o tomate picado, o manjericão e regue com azeite. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0010**
3. Pressione INICIAR/+ 30 SEG

Dica:

Se preferir, substituir o pão tipo Ciabatta por pão tipo italiano.

3- SALADA DE BERINJELA, PIMENTÃO E UVAS PASSAS

Rendimento: 6 porções

Classe: Entrada e/ou lanches rápidos – saudável e nutritivo

Ingredientes:

- 100 mL de água
- 1 pimentão vermelho, em tiras
- 1 pimentão amarelo, em tiras
- 1 berinjela, sem casca, em tiras (300 g)
- ½ colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de manjericão
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino branca
- 100 g de uvas passas
- 3 colheres (sopa) de vinagre

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, coloque a água. Na base perfurada, os pimentões e a berinjela. Tampe. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0093**
3. Pressione INICIAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor com o auxílio de luvas, tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Acrescente o sal, a pimenta, as uvas passas e o vinagre. Sirva fria.

4- SALADA INTEGRAL COM FRANGO

Rendimento: 6 porções

Classe: Entrada e/ou prato principal

Ingredientes:

- 700 mL de água (100 mL para cozimento a vapor + 700 mL para cozimento do macarrão)

- 500 g de filé de peito de frango, cortados em filés de no máximo 1,5 cm de espessura
- Sal a gosto para temperar o frango
- 1 colher de sopa de sal para adicionar à água do macarrão
- Pimenta do reino branca a gosto
- 250 g de macarrão integral (tipo Penne ou Fusilli)
- 150 g de queijo branco light cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde picado

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione 100 mL de água. Na base perfurada, posicione os filés de frango temperados com sal e pimenta do reino branca. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0252**
3. Pressione INICIAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, deixe o restante da água, o macarrão e o sal separados. Na metade do aquecimento, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Destampe cuidadosamente a panela a vapor, retire a base perfurada juntamente com o frango, adicione o restante da água, o macarrão e o sal (nesta etapa, a base perfurada não será necessária). Destampada, coloque novamente sua panela a vapor Consul no micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG. Enquanto isso, desfie o frango e reserve.

Em uma travessa coloque o macarrão cozido, o frango desfiado, o queijo branco, o azeite, o aceto balsâmico, o sal e a pimenta. Misture bem e distribua o cheiro verde. Sirva em seguida.

Obs.: Caso você perca a programação para o cozimento do macarrão, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0120**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

5- TOMATE RECHEADO COM RICOTA, RÚCULA E MANJERICÃO

Rendimento: 4 porções

Classe: entrada e/ou acompanhamento.

Ingredientes:

- 4 tomates tipo Carmem ou Débora grandes
- ½ xícara (chá) de azeite
- ½ colher (sopa) de sal
- 200 g de ricota amassada
- ½ maçã picada em cubos de 0,5 cm
- 100 g de rúcula, picada
- 2 colheres (sopa) de manjericão picado
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola média picada
- 1 colher (chá) de orégano
- Pimenta do reino branca a gosto

Modo de Preparo:

Corte a tampa dos tomates, retire todo o miolo, pincele azeite e polvilhe um pouco do sal. Reserve. Misture a ricota amassada, a maçã, a rúcula, o manjericão, o alho, a cebola, o orégano e o resto do sal e a pimenta. Recheie os tomates com esta mistura. Transfira os tomates para uma assadeira rasa de uso apropriado para micro-ondas, regue com azeite restante, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **7050**
3. Pressione INICIAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a assadeira com o auxílio de luvas e sirva.

6 – MACARRÃO DE VERÃO

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato principal e/ou acompanhamento

Ingredientes:

Molho:

- 3 tomates, sem sementes, picados
- 4 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) manjeriço fresco, picado
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de azeite

Massa:

- 700 mL de água
- 250 g macarrão tipo Penne ou Fusilli
- 1 colher (chá) de sal
- Queijo tipo parmesão ralado no ralo grosso para polvilhar

Modo de preparo:

Molho:

Em uma tigela média, misture todos os ingredientes para o molho e deixe na geladeira por 30 minutos ou até o momento de consumir.

Massa:

Na base de sua panela a vapor Consul adicione o macarrão, a água e o sal. Misture bem, e, destampada (a base perfurada não será utilizada nesta receita), leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0130**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire o acessório cuidadosamente do micro-ondas. Misture então o molho, polvilhe o queijo parmesão e sirva frio.

7 – TORTA CREMOSA DE LEGUMES, CARNE E TOMATE SECO

Rendimento: 9 porções

Classe: Lanche e/ou Acompanhamento

Ingredientes:

- 500 g de batatas cortadas em rodela de 1 cm
- 100 mL de água
- ½ colher (sopa) de sal
- 300 g de carne moída
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 200 g de mussarela ralada
- 50 g de tomate seco picado
- 200 g de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de molho de mostarda

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água. Na base perfurada, posicione as batatas. Tampe a panela a vapor, leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0153**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, separe os ingredientes para o preparo da carne moída.

Quando o display mostrar 10:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire a base perfurada juntamente com as batatas e separe. Escorra a água da base inferior, coloque a carne moída, a cebola, o alho, 1 colher de sopa de azeite e metade do sal. Misture bem, tampe, volte ao micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG.

Enquanto isso, misture o requeijão e a mostarda. Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor com o auxílio de luvas, tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Misture bem a carne para soltar os pedaços e inicie a montagem.

Montagem:

Unte um refratário quadrado (sugestão: 25 cm) com o azeite restante, espalhe metade das batatas e tempere com uma pitada de sal. Adicione a carne moída, o tomate seco, o requeijão misturado com a mostarda e o restante das batatas. Por último, adicione a mussarela e leve ao forno de micro-ondas por 4 minutos em potência máxima para aquecer. Retire e sirva quente.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo da carne moída, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0050**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

8 – BATATA BOLINHA NA MANTEIGA E ERVAS

Rendimento: 4 porções

Classe: Acompanhamento

Ingredientes:

- 400 g de batata tipo bolinha, sem casca
- 100 mL de água
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsinha, picada
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco, picado
- 1 colher (sopa) de manjeriço fresco, picado
- ½ colher (sopa) de orégano
- ½ colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino branca a gosto

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul adicione a água. Na base perfurada, posicione as batatas. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0123**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 4:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Adicione a manteiga, as ervas e o sal, misturando bem. Destampada, retorne a panela a vapor para o micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG. Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor cuidadosamente e sirva as batatas ainda quentes.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo da manteiga, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0040**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

9 – BRÓCOLIS AO ALHO

Rendimento: 4 porções

Classe: Acompanhamento

Ingredientes:

- 300 g de brócolis

- 100 mL de água
- 6 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de azeite
- ½ colher (chá) sal

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água. Na base perfurada, posicione os buquês de brócolis, adicione o alho por cima e tampe. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, transfira os buquês para uma travessa, tempere com o sal e o azeite. Sirva frio.

10- SALADA DE BATATA COM ERVAS E OVOS DE CODORNA

Rendimento: 8 pessoas

Classe: Entrada

Ingredientes:

- 500 g de batata tipo bolinha, sem casca
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de azeite
- 2 dentes de alho, picado
- 1 colher (sopa) de alecrim, picado
- 2 colheres (sopa) de manjericão, picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha, picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha, picada
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino branca a gosto
- 150 g de ovos de codorna em conserva

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul adicione a água. Na base perfurada, posicione as batatas e adicione o alho por cima. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0090**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire cuidadosamente a panela a vapor do micro-ondas, acrescente as ervas, o vinagre, o sal e a pimenta, misturando bem. Transfira para uma saladeira, misture os ovinhos de codorna e sirva em seguida.

Dica:

Substituir a batata bolinha por batata salsa (mandioquinha) cortada em rodela.

12- SALMÃO COM LEGUMES

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato principal

Ingredientes:

- 600 g de filé de salmão
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (chá) de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 1 abobrinha (250 g) cortada em tiras de 0,5 cm
- 1 cenoura (250 g) cortada em tiras de 0,5 cm

- 100 g de cogumelos (em conserva) fatiados
- 1 colher (sopa) de alcaparras (opcional)
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de Preparo:

Limpe o salmão, corte e seque com papel toalha. Tempere com 1 colher do suco de limão, o alho e 2 colheres (chá) de sal e a pimenta do reino.

Na base de sua panela a vapor Consul, coloque os legumes, junte 2 colheres (sopa) de salsa, o limão e o sal restantes e misture bem.

Distribua os filés de salmão por cima dos legumes, espalhe as alcaparras e o restante da salsa. Regue com azeite. Tampe a panela a vapor (nesta receita a base perfurada não será utilizada), leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0120**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno com o auxílio de luvas e tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Sirva quente.

Dica:

Substitua o salmão por pescada ou outro filé de sua preferência.

13- FILÉ DE FRANGO COM BRÓCOLIS E BATATAS

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 300 g de batatas cortadas em rodela
- 200 g de brócolis separados em buquês
- 500 g de filés de frango limpos e cortados em filés menores com no máximo 1 cm de espessura
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Páprica doce para polvilhar

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, posicione os legumes e adicione sobre eles algumas pitadas de sal e 2 dentes de alho. Posicione sobre eles os filés de frango previamente temperados com o limão, o restante do sal e a pimenta. Passe a manteiga sobre eles e adicione o restante do alho, a cebola e o orégano. Tampe a panela a vapor (nesta receita a base perfurada não será utilizada), leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0180**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor com o auxílio de luvas, tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Sirva ainda quente.

14- PEITO DE FRANGO COM RICOTA E ERVAS

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 200 g de ricota
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 dente de alho picado
- ½ colher (chá) de tomilho bem picado
- 1 colher (sopa) de salsinha bem picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha bem picada
- ½ colher (chá) de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 600 g de filé de frango
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca torrada
- 1 colher (chá) de páprica doce
- Papel manteiga para cobrir
- Papel toalha para forrar

Modo de preparo:

Em uma tigela pequena, amasse a ricota com um garfo. Misture o leite e tempere com o alho, as ervas, o uma pitada de sal e a pimenta.

Corte o peito de frango, de modo a obter aproximadamente 6 pedaços. Tempere com o sal e o limão e em cada parte faça um corte ao meio, abrindo espaço suficiente para inserir o recheio. Recheie com a ricota temperada. Pincele os pedaços com manteiga derretida. Passe na farinha de rosca torrada previamente temperada com a páprica. Posicione os filés em uma forma refratária de uso apropriado para micro-ondas, forrada com 2 folhas de papel toalha. Cubra com o papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0142**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Na metade do aquecimento, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Vire os filés, tampe novamente com o papel manteiga, retorne o vasilhame para o micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG.

Obs.: Caso você perca a programação do produto após virar os filés, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

15- FILÉ DE PEIXE COM CASTANHA E CREME DE ESPINAFRE

Rendimento: 4 pessoas

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 600 g de filé de peixe da sua preferência
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino branca a gosto
- ½ maço de espinafre (150g)
- ½ xícara (chá) de água
- 1 embalagem de cream cheese
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média cortada em rodela
- 150 g de castanha de caju picada
- Páprica doce para untar

Modo de preparo:

Corte os filés de peixe em pedaços médios, enxugue bem com papel toalha. Tempere com suco do limão, o sal e a pimenta. Reserve.

Para o espinafre:

Em um refratário pequeno e de uso apropriado para micro-ondas, coloque as folhas de espinafre e a água. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0030**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, escorra, deixe esfriar. Pique bem o espinafre e misture com o cream cheese. Na base de sua panela a vapor Consul, monte uma cama com as cebolas e sobre ela posicione os peixes. Espalhe sobre os filés a mistura de espinafre com cream cheese e polvilhe castanha de caju e a páprica doce. Leve a panela a vapor tampada ao micro-ondas (nesta receita a base perfurada não será utilizada) e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0142**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Na metade do aquecimento, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Cuidadosamente retire a tampa da panela a vapor, feche a porta do produto e prossiga com o aquecimento. Sirva ainda quente.

Obs.: Caso você perca a programação após a retirada da tampa, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

16- PENNE COM SALMÃO DEFUMADO

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato principal

Ingredientes:

- 300 g de macarrão tipo Penne
- 700 mL de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de sal
- 300 g de salmão defumado
- 1 colher (sopa) de dill
- 150 g de nozes picadas

Modo de preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água, o macarrão e 1 colher de sopa de sal.

Destampada, leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0130**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor com o auxílio de luvas e escorra a água. Acrescente o salmão defumado, o azeite, o dill e as nozes. Misture bem e sirva quente.

17- SALADA DE MACARRÃO COM LEGUMES RALADOS

Rendimento: 8 porções

Classe: Entrada e/ou prato principal vegetariano

Ingredientes:

- 300 g de macarrão tipo Parafuso
- 700 mL de água
- 1 ½ colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico

- 1 cenoura média, ralada no ralo grosso
- 1 abobrinha média, ralada no ralo grosso
- 50 g de uva passa branca, sem semente
- 80 g de castanha do Pará picada
- Salsinha, cebolinha e orégano a gosto

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água, o macarrão e 1 colher de sopa de sal.

Destampada, leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0130**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Transfira o macarrão cozido para um recipiente maior, acrescente os legumes, a uva passa, a castanha do Pará, o azeite e o aceto balsâmico. Se necessário, acerte o sal e sirva em seguida.

18- LASANHA PROTÉICA DE RICOTA COM FRANGO

Rendimentos: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 500 g de filé de frango cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de água
- 1 tablete de caldo de legumes light
- 2 dentes de alho picados
- 1 copo de requeijão cremoso light
- 4 xícaras (chá) de leite desnatado
- 200 g de ricota esfarelada
- ½ xícara (chá) de manjericão fresco picado
- ½ colher (chá) sal
- ½ colher (chá) de noz- moscada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 300g de massa para lasanha tipo direto ao forno
- 100 g de queijo tipo parmesão ralado

Modo de Preparo:

Na base da sua panela a vapor Consul, coloque o filé de frango, a água, o alho e o caldo de legumes.

Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0100**
3. Pressione a tecla LIGAR/+ 30 SEG

Com o auxílio de luvas, retire do forno, pique (ou desfie) o frango, misture o requeijão cremoso e o leite. Prove e acerte o sal, se necessário. Reserve e utilize como molho.

Em outra tigela, coloque a ricota, o manjericão, o sal, a noz-moscada e 1 colher (sopa) de azeite. Misture bem.

Montagem:

Unte uma forma refratária retangular média com 1 colher (sopa) de azeite e inicie a montagem da lasanha: coloque uma concha de molho de frango, acomode 1 camada de massa, molho de frango e a mistura de ricota e repita as camadas, terminando com a massa de lasanha, o queijo parmesão e o azeite restante. Cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0250**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire do forno com o auxílio de luvas, cuidando para não se queimar. Sirva ainda quente.

Dica:

Sobras de frango assado é uma ótima opção para preparar o molho de frango.

19- FARFALLE COM LEGUMES

Rendimento: 2 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 300 g de macarrão tipo Farfalle
- 700 mL de água
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 cenoura pequena, ralada
- ½ abobrinha, ralada
- 100 g de vagem, picadas
- 100 g de buquezinhos de brócolis
- 100 g de couve-flor
- 2 dentes de alho, picados
- 50 mL de aceto balsâmico
- 2 colheres (sopa) de sálvia picada
- 100 g de queijo tipo gorgonzola em lascas

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água, o macarrão e 1 colher de sopa de sal. Destampada (nesta etapa a base perfurada não será utilizada), leve-a ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0130**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Com o auxílio de luvas e tomando cuidado para não se queimar com o vapor proveniente do alimento, escorra o macarrão, transfira para outro vasilhame, adicione 1 colher de sopa de azeite e misture bem para não grudar.

Prepare os legumes:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água. Na base perfurada, adicione os legumes e o alho. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0080**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor, tomando cuidado para não se queimar com o vapor proveniente do alimento. Tempere com o sal restante, a sálvia, o azeite e o aceto balsâmico. Sirva quente com as lascas de gorgonzola.

20- LASANHA VERDE COM ABOBRINHA

Rendimento: 4 pessoas

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 1 abobrinha italiana ralada no ralo grosso
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 500 g de massa para lasanha verde, cozida
- 200 g de queijo mussarela fatiada
- 200g de presunto fatiado
- 500 mL de molho branco pronto
- 500 mL de molho de tomate pronto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de Preparo:

Tempere a abobrinha com o sal. Reserve. Em uma forma refratária quadrada (sugestão: 25 cm) de uso apropriado para micro-ondas, unte com o azeite e coloque 1 concha de molho branco e 1 concha de molho vermelho. Em seguida coloque lâminas da massa até cobrir o fundo da forma. Espalhe um pouco de abobrinha, fatias de presunto e queijo e cubra com a massa novamente. Repita as camadas, molho branco, molho vermelho, abobrinha, presunto, queijo e massa. Repita essa sequência até terminar os ingredientes e finalize com a massa, os molhos e queijo parmesão. Leve ao forno de micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **8150**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire do forno com o auxílio de luvas e sirva ainda quente.

21- BOLO DE FUBÁ COM IOGURTE

Rendimento: 12 porções

Classe: Lanches e/ou sobremesas

Ingredientes:

- 3 claras
- 3 gemas
- 80 g de margarina
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Margarina para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de Preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária com buraco no meio e de uso apropriado para micro-ondas. Reserve. Bata as claras ao ponto de neve. Reserve.

Em outra tigela, coloque as gemas e a margarina em temperatura ambiente e bata até formar um creme esbranquiçado. Acrescente o açúcar, a farinha e o fubá, alternando com o iogurte. Desligue, misture o fermento e por último, a clara em neve e mexa delicadamente.

Coloque a massa na forma reservada, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Dica:

Se preferir, acrescente na massa 1 colher (sopa) de sementes de erva-doce.

22- MOUSSE DE ABACAXI

Rendimentos: 12 porções

Classe: Sobremesa

Ingredientes:

- 700 g de abacaxi maduro (somente a polpa) cortado em pedaços pequenos
- 1 ¾ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor
- ½ xícara (chá) de folhas de hortelã picadas
- 3 claras
- Óleo para untar

Modo de Preparo:

Em uma tigela refratária grande (sugestão: 25 cm), coloque o abacaxi com 1 ½ xícara (chá) de açúcar, misture bem, tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS

2. Insira o código **0080**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Em um recipiente refratário pequeno, coloque a água, polvilhe a gelatina. Misture bem e leve ao forno de micro-ondas por 30 segundos em potência máxima. Retire do forno e mexa bem.

Bata o abacaxi em calda (separe alguns pedaços para decorar), a gelatina e a hortelã no liquidificador. Volte a mistura de abacaxi para a tigela e leve para gelar por 1 hora ou até começar engrossar, mexendo de vez em quando. Bata na batedeira as claras juntamente com o açúcar restante até ficar em ponto de neve. Incorpore delicadamente a clara em neve à mistura de abacaxi, transfira para uma forma com buraco no meio e leve à geladeira por 1 hora ou até ficar firme.

Desenforme e decore com os pedaços de abacaxi e folhas de hortelã.

Dica:

Se preferir sirva com uma calda de abacaxi, morango ou vinho.

23- CREME DE MANGA

Rendimento: 12 porções

Classe: Sobremesa

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite integral
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 pacote de gelatina incolor
- 5 colheres (sopa) de água fria
- 1 manga (500g) madura, em pedaços pequenos
- 1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

Bata o leite, os ovos, a farinha de trigo e o açúcar no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Coloque a mistura em um refratário de uso apropriado para micro-ondas, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0050**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire a mistura do micro-ondas com o auxílio de luvas, mexendo bem e verificando a consistência, que deverá ser parecida com a de um mingau. Deixe esfriar.

E uma tigelinha refratária coloque a gelatina e a água, misture bem e leve para dissolver no micro-ondas por 15 segundos na potência máxima.

No copo do liquidificador coloque o mingau, a gelatina dissolvida, a manga e o creme de leite e bata até formar um creme homogêneo.

Coloque em taças de sobremesa e leve à geladeira. Sirva com folha de hortelã.

Dica:

Se preferir sirva com uma calda de manga: coloque 100g de manga cortada em cubinhos, 4 colheres (sopa) de açúcar e ½ xícara (chá) de água em um recipiente refratário pequeno e leve ao micro-ondas por 1 a 2 minutos em potência máxima.

24- LOMBO COM PIMENTÃO COLORIDO E ARROZ INTEGRAL

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

Para o lombo:

- 500 g lombo suíno, cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino a gosto

- 1 cebola média, cortada em cubos
- 1 dente de alho espremido
- 1 pimentão verde, cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de água
- 1 tablete de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de aceto balsâmico
- ½ colher (sopa) de amido de milho (opcional)
- ½ xícara (chá) de amendoim torrado (opcional)

Para o arroz:

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 2 ½ xícara de água quente
- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ cebola média picada
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde

Modo de Preparo:

Para o lombo:

Na base de sua panela a vapor Consul posicione o lombo. Tempere com o suco de limão, o sal, o caldo de legumes e a pimenta. Coloque sobre ele a cebola, o alho e os pimentões. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0123**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 4:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Acrescente então o açúcar mascavo, o aceto balsâmico e o amido de milho, misture bem e volte ao forno até completar o tempo de cozimento. Retire do forno com o auxílio de luvas, mexa bem, junte o amendoim e sirva com arroz integral.

Para o arroz integral:

Lave o arroz e deixe de molho com 1 xícara (chá) de água quente por uma hora.

Em um recipiente refratário fundo (Sugestão: 18 cm de altura) coloque a água restante, a cebola, o sal e o arroz juntamente com a água do molho. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **8180**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire e misture o cheiro verde. Sirva quente.

25- FILET MIGNON COM NOZES E VINHO DO PORTO

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 500g file mignon, cortado em tirinhas
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 cebola média picada
- 1 xícara (chá) de salsão picado
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 folha de louro
- ½ xícara (chá) de purê de tomate

- 2 colheres (chá) de vinagre
- 2 colheres (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de vinho do porto
- ½ xícara (chá) de nozes
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de Preparo:

Coloque a carne em tirinhas dentro de um saco plástico com a farinha de trigo, o sal e a pimenta.

Sacuda bem para envolver a carne por igual na mistura de farinha.

Em um refratário de uso apropriado para micro-ondas (sugestão: 18 cm de altura) acomode a carne enfarinhada, acrescente a manteiga, o salsão, o tomilho, a folha de louro, o purê de tomate e a cebola, misture levemente, tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0123**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 4:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Adicione então o vinagre, o açúcar, a água e o vinho do porto, mexa bem e volte destampado para finalizar o tempo de cozimento. Retire do forno e misture as nozes e o cheiro verde. Sirva quente com arroz e batata palha.

Dica:

Se preferir substitua o vinho do porto por vinho rose suave.

Obs.: Caso você perca a programação na segunda etapa do preparo, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0040**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

26 – FRANGO COM UVAS, MINI-CEBOLAS E ERVAS

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 500 g de coxa com sobrecoxa, sem pele, separadas nas juntas
- 500 g de peito com osso, sem pele, cortado em 6 pedaços
- 1 colher (sopa) de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) de tomilho fresco
- 1 colher (chá) de folha de alecrim fresco
- ½ xícara (chá) de vinho Rosé (suave)
- 100 g de mini cebolas
- 150 g de uva tipo Thompson
- 150g de uva tipo Crinson
- 1 limão pequeno, em rodela, tipo Siciliano
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Páprica doce ou picante para polvilhar
- Papel manteiga para cobrir

Modo de Preparo:

Tempere as coxas, sobrecoxas e o peito com o sal, pimenta, ervas e o vinho Rosé. Deixe descansar por 10 minutos. Na base de sua panela a vapor Consul posicione as partes do frango temperadas, junte as mini cebolas, as uvas, metade das rodela do limão, regue com o azeite e polvilhe a páprica. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0180**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor com o auxílio de luvas, tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Decore com as rodela de limão e ramos de tomilho e sirva quente.

27 – BOLO CREMOSO DE MILHO VERDE

Rendimento: 12 porções

Classe: Lanche – saudável - nutritivo

Ingredientes:

- 400 g de milho verde (ou 2 latas milho em conservas, drenadas)
- 2 ovos
- 100 mL de leite desnatado
- 100 mL de óleo de canola
- 50 mL de leite de coco light
- ¾ xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de fubá
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó
- Canela com açúcar a gosto
- Óleo para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária para bolo com buraco no meio, de uso apropriado para micro-ondas. Reserve. Bata os grãos de milho, o leite desnatado, o óleo, o leite de coco e a açúcar no liquidificador por 3 minutos. Continue batendo e acrescentando o fubá, a farinha de trigo e o fermento em pó até obter uma massa homogênea. Coloque a massa na forma reservada, polvilhe canela com açúcar, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0080**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno e desenforme após o tempo de espera de 3 minutos.

28 – PUDIM DE CLARAS COM CALDA DE FRUTAS FRESCAS

Rendimento: 8 porções

Classe: Sobremesa - saudável

Ingredientes:

Para o pudim:

- 7 claras
- 14 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (chá) de amido de milho
- 2 colheres (chá) de raspas de casca de limão
- Óleo para untar

Para a calda:

- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 anis estrelado
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 xícara (chá) de manga Haden cortada em cubinhos
- 1 xícara (chá) de morango cortado em cubinhos
- ¾ xícara de kiwi cortado em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de licor de laranja
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de Preparo:

Para o pudim:

Unte levemente uma forma refratária com buraco no meio, de uso próprio para micro-ondas. Reserve. Bata as claras em neve, coloque a baunilha e acrescente o açúcar aos poucos sem parar de bater, até obter um suspiro firme. Diminua a velocidade, acrescente o amido de milho e bata só até que ele seja incorporado à mistura. Desligue e acrescente as raspas de limão misturando delicadamente.

Coloque a massa na forma reservada, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **4090**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, deixe em tempo de espera por 3 minutos com a forma virada para baixo sobre um prato grande de servir. Após esse tempo retire a forma, deixe esfriar e leve para geladeira.

Para a calda:

Em um recipiente refratário de uso apropriado para micro-ondas acrescente a água, o açúcar, o anis estrelado e a canela em pau, misture, leve ao forno de micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0030**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, espere amornar e junte as frutas e o licor. Guarneça o pudim com essa calda, decore com hortelã e sirva em seguida.

29 – SALADA DE LENTILHA, QUEIJO BRANCO AO MOLHO DE MOSTARDA

Rendimento: 6 porções

Classe: Entrada - Saudável – opção vegetariana

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha (lavada, escorrida, em molho por 1 hora com 2 xícaras (chá) de água quente)
- 1 xícara (chá) de água a temperatura ambiente
- 2 xícaras (chá) de água gelada
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (café) de pimenta do reino branca
- ½ colher (sopa) de cascas de limão Siciliano raladas
- ¼ xícara (chá) de suco de limão Siciliano
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de molho de mostarda
- 3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 xícara (chá) de salsão cortados em fatias finas
- 1 xícara (chá) tomate-cereja cortado ao meio
- 200 g de queijo de minas fresco, cortado em cubo
- Folhas de endívia e rúcula para decorar

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a lentilha juntamente com a água do molho e a água restante a temperatura ambiente. Tampe (nesta etapa a base perfurada não será utilizada), leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **8120**
3. Pressione LIGAR/+ 30 seg

Ao final do aquecimento, retire as lentilhas tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Escorra a água e transfira a lentilha para uma travessa. Tempere com o sal e a pimenta. Em uma tigela pequena junte a casca de limão siciliano, o suco de limão siciliano, o azeite, a mostarda e a cebolinha, mexa bem e acerte o sal. Adicione o salsão, o tomate-cereja e o queijo tipo minas fresco. Decore com folhas de endívia e rúcula e sirva com o molho à parte.

30 – COUVE FLOR COM CROSTA DE GRANOLA

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal – Saudável – Opção Vegetariana

Ingredientes:

- 1 couve flor, média, em buquezinhos (700g)
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta do reino branca a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado
- 50g de queijo tipo parmesão ralado
- Noz moscada a gosto
- 1 xícara (chá) de granola salgada

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água. Na base perfurada, posicione os buquês de couve-flor. Tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0202**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, em um refratário pequeno de uso apropriado para micro-ondas, misture o leite, a farinha, a manteiga, o queijo ralado, a cebola e a noz-moscada.

Na metade do aquecimento, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire então a panela a vapor, tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento. Leve a mistura preparada acima para o micro-ondas e pressione LIGAR/+30 SEG. Transfira os buquês para uma travessa de servir e tempere com sal, pimenta e azeite. Ao final do aquecimento do molho, distribua-o sobre a couve-flor e reaqueça por 3 minutos na potência máxima, se necessário.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo do molho, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0100**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

31 - ENSOPADO DE FRANGO COM FAROFA DE QUINUA

Rendimento: 6 porções

Classe: Prato Principal – Saudável

Ingredientes:

Para o frango:

- 500 g de peito de frango cortado em cubos
- ½ cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassado
- 1 xícara (chá) de salsão picado
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- 1 folha de louro
- 3 tomates sem semente picados
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Para a farofa:

- 1 cebola grande cortada em rodela
- 100 g de margarina

- 300 g de farinha de quinua
- 100 g de quinua vermelha em flocos
- 1 xícara (chá) de mix de frutas secas (maçã, nozes, uvas passas, coco ralado, etc..)
- ½ colher (chá) de sal
- Páprica picante a gosto

Modo de Preparo:

Para o frango:

Na base de sua panela a vapor Consul, coloque o frango, a cebola, alho, o salsão, os pimentões, o louro, os tomates, o sal e a páprica. Misture bem, tampe (nesta receita a base perfurada não será utilizada), leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0140**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire do forno, junte a salsa, misture bem e sirva com a farofa.

Para a farofa:

Em um recipiente refratário de uso apropriado para micro-ondas, coloque a cebola e a margarina, cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0061**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 4:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire do forno e junte a farinha e os flocos de quinua. Cubra com o papel manteiga e volte ao forno para continuar o cozimento. Ao final do aquecimento, acrescente o mix de frutas secas, misture bem, tempere com o sal e a páprica. Sirva com o ensopado de frango.

32 – COZIDO DE LEGUMES

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal – saudável – opção vegetariana

Ingredientes:

- 1 cebola média, cortada em rodela finas
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ pimentão vermelho, cortados em cubos (150g)
- ½ pimentão amarelo, cortados em cubos (150g)
- 1 berinjela média, cortada em cubos (300g)
- 1 amarrado de ervas (cheiro verde, louro, alecrim e manjeriço)
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 tomates grandes, sem pele, sem sementes, picados
- 1 abobrinha média, cortada em cubos (300g)
- 2 colheres (sopa) de azeitonas pretas fatiada
- 2 colher (sopa) de cheiro verde
- Pimenta dedo de moça (opcional)

Modo de preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione todos os ingredientes, com exceção das azeitonas. Misture bem, tampe (não utilize a base perfurada para esta receita), leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código 0150
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire a panela a vapor, tomando cuidado com o vapor proveniente do alimento ao destampá-la. Dispense então o amarrado de ervas, adicione a azeitona e o cheiro verde.

33 – TORTA INTEGRAL COM GRANOLA E BLUEBERRY

Rendimento: 8 fatias

Classe: Lanche – Nutritiva - Saudável

Ingredientes:

- ¾ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- ½ colher (chá) de sal
- 70 g de margarina light
- ¾ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 ovos
- 300 g de blueberry fresca ou congelada (misturada com 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral)
- 1 colher (sopa) de suco de limão(opcional)
- 150 g de granola (reserve 2 colheres (sopa) para usar no final)
- Margarina light para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar
- Açúcar de confeitiro para polvilhar

Modo de preparo:

Unte com margarina e polvilhe farinha de rosca torrada uma forma refratária redonda (sugestão: 23 cm de diâmetro) de uso próprio para micro-ondas. Reserve.

Em uma tigela, misture as farinhas, o fermento e o sal. Reserve.

Na batedeira, bata a margarina por 2 minutos, em seguida adicione o açúcar e a essência de baunilha, continue batendo até formar um creme fofo e claro. Adicione os ovos, 1 de cada vez, batendo em velocidade média. Reduza um pouco mais a velocidade e junte aos poucos a mistura de farinha e bata até obter um creme homogêneo.

Transfira a massa para forma reservada, por cima espalhe (mais nas laterais) a blueberry e regue suco de limão, polvilhe a granola, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno e deixe esfriar completamente. Polvilhe com a granola reservada e o açúcar de confeitiro.

Variação:

Substitua por uvas black com geléia de blueberry.

34 – BOLO DE CHOCOLATE E AVEIA

Rendimento: 12 porções

Classe: lanche – saudável – rico em fibras

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- ¾ xícara (chá) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos

Para cobertura:

- 1 barra (170g) de chocolate ao leite picado
- 1 colher (sopa) de aveia (opcional)
- 1 colher (sopa) de castanha de caju (opcional)
- Óleo para untar

- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária para bolo e de uso apropriado para micro-ondas.

Bata o leite desnatado, o óleo, os ovos, o açúcar e o chocolate em pó no liquidificador. Acrescente aos poucos a farinha de trigo integral e continue batendo até obter uma mistura homogênea. Desligue o liquidificador, adicione a aveia e o fermento, misture bem com o auxílio de uma colher.

Transfira a massa para a forma reservada, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0080**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, desenforme e ainda quente e cubra com chocolate picado, a aveia e a castanha sobre o bolo. Sirva frio.

Dica:

Se preferir uma cobertura cremosa: Coloque o chocolate picado em uma tigelinha refratária com 3 colheres (sopa) de creme de leite e leve ao forno de micro-ondas por 1 minuto. Retire, mexa bem e espalhe sobre o bolo.

35 – CUCA DE GOIABADA COM FAROFA DE AVEIA

Rendimento: 12 porções

Classe: lanches e/ou sobremesa – saudável – nutritivo

Ingredientes:

- 100 g de margarina (pode ser light)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar orgânico
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 200 g goiabada, cortada em cubos, passados na farinha de trigo integral

Para a farofa:

- 2 colheres (sopa) de margarina light
- ¾ xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ¼ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de açúcar orgânico
- 1 colher (chá) de canela em pó (opcional)
- Margarina para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária redonda (Sugestão: 24 cm de diâmetro) ou retangular média (Sugestão: 20x30cm). Reserve.

Prepare a farofa:

Misture bem a margarina em temperatura ambiente, a aveia, a farinha de trigo integral, o açúcar e a canela em pó. Reserve.

Bata a margarina, o leite desnatado, os ovos, o açúcar no liquidificador. Acrescente aos poucos a farinha de trigo misturada com o fermento e bata até a massa ficar homogênea.

Distribua a massa na forma reservada, espalhe a goiabada e por cima a farofa reservada. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código 0070
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno e sirva em seguida.

Dica:

Substitua a goiabada por maçã ou banana.

36 – CARNE DE VERÃO

Rendimento: 6 porções

Classe: Prato Principal e/ou Entrada

Ingredientes:

- 400 g de contra filé, cortado em tirinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- ½ colher (sopa) de sal
- ½ colher (sopa) de orégano
- Pimenta do reino branca a gosto
- 1 cebola grande, cortada em rodela finas
- 1 dente de alho picado
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- ¼ xícara (chá) de azeitonas pretas fatiadas
- 3 colheres (sopa) de cheiro verde
- 10 tomates- cereja cortados ao meio
- 1 lata de milho
- ½ xícara (chá) de queijo branco cortado em cubos

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a carne, o azeite, o vinagre, o sal, a pimenta, a cebola, o alho e o pimentão. Tampe (nesta receita a base perfurada não será utilizada), leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0090**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, acrescente o tomate cereja, o milho e o queijo minas, misturando bem. Sirva com alface, rúcula e ou agrião.

Dica:

Se preferir substitua o contra filé por filé mignon.

37 – PAMONHA LIGHT

Rendimento: 6 porções

Classe: Sobremesa – saudável

Ingredientes:

- 6 espigas de milho verde
- 1.½ xícara de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de fubá fino
- ½ xícara (chá) de adoçante para forno e fogão
- 1 colher (sobremesa) de margarina light derretida
- Margarina light para untar
- Canela em pó para polvilha
- Papel manteiga

Modo de preparo:

Unte com margarina e polvilhe canela em pó, um refratário tipo torta quadrado (Sugestão: 20x20cm) e de uso apropriado para micro-ondas. Reserve.

Retire os grãos da espiga passando uma faca rente ao sabugo.

No copo do liquidificador coloque os grãos de milho com o leite e bata bem.

Passa a mistura de milho por uma peneira, apertando bem, dispensando a palha. Acrescente o fubá, o adoçante e a margarina, mexendo bem até formar um creme. Transfira para o refratário reservado, tampe com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0090**

3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Sirva a pamonha polvilhada com canela.

38 – BATATA RECHEADA COM CHESTER DEFUMADO, RICOTA E REQUEIJÃO

Rendimento: 3 porções

Classe: Lanche e/ou prato principal – saudável e nutritivo

Ingredientes:

- 3 batatas, com casca lisa, formato regular

Para o recheio:

- 150 g de peito de chester defumado, picado

- 2 colheres (sopa) de cebola, picada

- 1 colher (sopa) de azeite

- 2 colheres (sopa) de cheiro verde, picado

- 100 g de ricota fresca, amassada

- 1 colher (chá) de sal

- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso

- 1 colher (sopa) margarina

- Queijo parmesão para polvilhar

Modo de Preparo:

Lave as batatas, seque-as, perfure-as com um garfo, leve-as diretamente ao prato giratório forrado com papel toalha e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0153**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, em um refratário de uso apropriado para micro-ondas, misture o chester picado, a cebola, o azeite, a ricota, o sal e o requeijão. Quando o display mostrar 5:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire então as batatas e embrulhe-as em papel alumínio, deixando desta forma por 5 minutos. Leve a mistura preparada acima ao micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG.

Passado o tempo de espera, pegue uma batata, faça um corte na casca em forma de cruz. Posicione os indicadores e os polegares em cada ponta da batata e pressione-as para dentro, para que a cruz se abra. Com uma colher, empurre delicadamente o centro da batata contra as laterais, abrindo espaço para o recheio, tomando cuidado para não desmanchá-las.

Finalizado o aquecimento do recheio, passe primeiramente uma leve camada de margarina na base criada no interior da batata. Acomode então o recheio e polvilhe queijo parmesão. Reaqueça, se necessário e sirva quente.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo do recheio, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0050**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

39 – TERRINE DE BRÓCOLIS COM QUEIJO

Rendimento: 6 porções

Classe: Entrada e/ou lanche – saudável

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de brócolis cozido, picado

- 3 claras

- 3 gemas

- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

- 2 colheres (sopa) de suco de limão

- ½ xícara (chá) de queijo branco, picado

- 1 colher (chá) de sal

- Pimenta do reino branca a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- Azeite para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária retangular tipo bolo inglês (ou quadrada – sugestão: 20x20cm). Bata as claras em neve. Reserve.

No processador coloque o brócolis cozido, as gemas, o parmesão, o suco de limão, o sal, a pimenta, o queijo branco e a farinha de trigo, processe até obter uma mistura homogênea.

Transfira a mistura de brócolis para tigela com as claras reservadas, acrescente o fermento, misture lentamente e coloque na forma reservada. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **7070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, deixe em tempo de espera por 2 minutos, desenforme, espere esfriar e leve para gelar.

Dica:

Substitua o brócolis por 1 xícara (chá) de espinafre, bem espremido e picado.

40 – BOLO DE IOGURTE E GRANOLA COM COBERTURA BRANCA

Rendimento: 12 fatias

Classe: Lanche – prático – saudável

Ingredientes:

- 80 g manteiga em temperatura ambiente
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 2 copos de iogurte natural
- Suco de meio limão
- 2½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de granola
- ½ xícara (chá) de nozes picadas

Para cobertura:

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeitiro
- 1 colher (sopa) de leite
- Manteiga para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de Preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária com buraco no meio de uso apropriado para micro-ondas. Reserve.

Em uma tigela grande, misture bem a manteiga e o açúcar. Acrescente os ovos mexendo por mais alguns minutos. Adicione o iogurte, o suco de limão, a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio, o sal e o fermento, misture bem até obter uma massa homogênea. Acrescente a granola e as nozes, mexa levemente e transfira a massa para a forma reservada. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0080**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, espere esfriar e desenforme em recipiente adequado.

Para cobertura:

Misture o açúcar de confeitado com o leite até obter uma pasta. Distribua sobre o bolo e sirva em seguida.

Dica:

Substitua o leite por suco de limão ou suco de laranja.

41 – PERA ASSADA COM MEL E VINHO

Rendimento: 3 porções

Classe: Sobremesa - saudável

Ingredientes:

- 3 peras tipo Winter
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (chá) de raspas de laranja
- ¼ xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- ½ xícara (chá) de mel
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- ¼ xícara (chá) de pistache, sem sal

Modo de preparo:

Em um refratário de uso apropriado para micro-ondas, coloque as peras com casca, perfuradas com garfo. Acrescente o suco de laranja, a raspa de laranja, o suco de limão, a raspa de limão, o mel, o vinho e o pistache. Cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

4. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
5. Insira o código **0050**
6. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, deixe esfriar e sirva com sorvete.

42 – BRIGADEIRO DE LEITE COM AMENDOIM

Rendimento: 13 unidades

Classe: sobremesa – festas

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de margarina light
- ½ xícara (chá) de amendoim torrado, sem pele, picado (reserve 2 colheres (sopa) para decorar)

Modo de Preparo:

Em um refratário de bordas altas (Sugestão: 18 cm de altura) e de uso apropriado para micro-ondas, coloque o leite condensado, o leite, a essência de baunilha e a margarina. Misture bem, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0050**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno de micro-ondas, acrescente o amendoim, misture bem e distribua em copinhos. Decore com o amendoim restante e leve à geladeira até o momento de servir.

43- PUDIM DE COCO E QUEIJO COM AMEIXAS EM CALDA

Rendimento: 8 porções

Classe: Sobremesa

Ingredientes:

Para calda:

- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 7 colheres (sopa) de água

Para o pudim:

- 1 ½ xícara (chá) de leite
- 5 ovos
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- ¾ xícara (chá) de queijo ralado
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ¾ xícara (chá) de açúcar
- 1 lata (150g) ameixa preta, sem caroço, em calda

Modo de Preparo:

Para calda:

Misture o açúcar e a água em uma panela e leve ao fogo até caramelizar. Feito isso, espalhe a calda em uma forma com buraco no meio e espere esfriar.

Para o pudim:

Bata o leite, os ovos, o coco, o queijo, a farinha de trigo e o açúcar no liquidificador. Transfira a mistura para forma refratária com caramelo, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire do forno, espere esfriar e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas. Desenforme em prato adequado e leve a geladeira até servir. Decore com as ameixas em calda.

44 – BOLO DE BANANA E NOZES

Rendimento: 12 fatias

Classe: Lanche e/ou sobremesa – nutritivo - saudável

Ingredientes:

- ¾ xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de banana amassada
- ½ xícara (chá) de nozes picadas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 copo (170g) de coalhada
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de banana em rodela
- Margarina para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de Preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária com buraco no meio. Reserve.

Bata a margarina na batedeira até que forme um creme. Junte lentamente o açúcar, em seguida os ovos e o sal. Misture bem.

Desligue a batedeira, acrescente em ordem a banana amassada, as nozes, a essência de baunilha e a coalhada. Mexa bem. Acrescente as farinhas e o fermento aos poucos e continue mexendo até a massa ficar homogênea. Em seguida incorpore delicadamente as bananas em rodela. Transfira a massa para forma reservada, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0080**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Espere esfriar e desenforme em prato adequado. Deixe esfriar e decore com rodela de banana, nozes picadas e canela com açúcar (opcional).

45 – TORTA DE FRUTAS FRESCAS

Rendimento: 8 porções

Classe: Sobremesa - saudável

Ingredientes:

Para massa:

- 6 colheres (sopa) de manteiga sem sal, em temperatura ambiente ou derretida
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 100g de bolacha tipo Maisena triturada

Para o creme:

- ½ xícara (chá) de açúcar tipo orgânico
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícara (chá) de creme de leite (com soro)
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Para cobertura:

- 300g de morango cortado ao meio (deixe 2 morangos inteiros para decorar)
- 100g de uva black
- 1 kiwi, em rodela
- 4 colheres (sopa) de geléia de morango
- 1 colher (sopa) de água

Modo de Preparo:

Para massa:

Em uma forma refratária rasa de uso apropriado para micro-ondas (Sugestão: 22 cm de diâmetro) coloque a manteiga, o açúcar mascavo e a bolacha triturada e misture bem até formar uma farofa. Pressione com a colher no fundo e nos lados da forma até formar uma camada firme de massa. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0142**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, em um refratário de uso apropriado para micro-ondas, misture o açúcar e o amido. Junte o creme de leite, as gemas e a baunilha, batendo bem.

Quando o display mostrar 7:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire então a massa e coloque a mistura contendo as gemas. Pressione LIGAR/+ 30 SEG. Ao final do aquecimento, retire o creme, deixe esfriar e coloque sobre a massa de torta reservada.

Arrume as frutas (morango, kiwi e as uvas) sobre o creme. Decore com os morangos reservados e, com um pincel, cubra as frutas com a geléia diluída em 1 colher de sopa de água. Leve à geladeira por 20 minutos ou até que a geléia fique firme.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo da cobertura, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0070**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

46 – LINGUADO AO MOLHO DE IOGURTE E ALECRIM

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 600 g de filé de linguado ou Pangasus
- ½ colher (sopa) de sal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

Para o molho:

- 1 tablete de caldo de galinha
- ½ xícara (chá) de água quente
- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de alecrim fresco picado
- 1 colher (sopa) de margarina light

Modo de Preparo:

Corte os filés de peixe em pedaços médios, enxugue com papel toalha e tempere com o sal.

Passes os filés em 3 colheres (sopa) da farinha de trigo integral. Disponha-os em forma refratária de uso apropriado para micro-ondas. Cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0093**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, em um refratário pequeno coloque o caldo dissolvido na água, 1 colher (sopa) de farinha de trigo e 1 colher (sopa) de margarina e mexa bem. Quando o display mostrar 3:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire o peixe, leve a mistura ao micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG. Retire do forno, misture o iogurte e o alecrim e adicione sobre o peixe.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo do molho, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0030**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

47 – PEITO DE PERU ASSADO AO MOLHO DE TOMATE E MEL E FAROFA DE NOZES

Rendimento: 6 pessoas

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 1 kg de peito de peru (fresco e em uma única peça)
- 250 mL de purê de tomate
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de sal
- 2 dentes de alho, picado
- 2 colheres (sopa) de mostarda

Para a farofa:

- 3 colheres (sopa) de margarina light
- 1 cebola média, picada
- 3 dentes de alho, picado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de farinha de milho, tipo flocos pequenos
- 1 xícara (chá) de nozes, picadas
- ½ xícara (chá) de uvas passas branca
- ½ xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroço, fatiadas
- ½ xícara (chá) de cheiro verde
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Em um refratário de uso apropriado para micro-ondas, coloque o peito de peru (sem tirar a rede interna que manterá o formato, se tiver) e reserve.

Misture o suco de tomate, o mel, o molho inglês, o azeite, o sal, o alho e a mostarda. Coloque esse molho sobre o peito de peru, espalhe bem, cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS

2. Insira o código **7303**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 10:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Inverta a posição do peito de peru, regue com molho novamente, cubra e volte ao forno para continuar o cozimento. Retire do forno, deixe em tempo de espera por 10 minutos coberto com papel alumínio. Remova a rede (se tiver) e fatie em até 12 fatias. Reserve.

Prepare a farofa:

Em um refratário fundo, coloque a margarina, a cebola e o alho. Cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0064**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 4:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire do forno, acrescente os ovos, misture bem com os temperos, cubra novamente e volte ao forno para continuar o cozimento. Aos 2 minutos finais o produto fará outra pausa. Retire do forno, acrescente as farinhas, as nozes, as uvas passas e as azeitonas, misture bem e retorne ao forno para finalizar o tempo de preparo. Retire, junte o cheiro verde, acerte o sal e a pimenta, mexa bem e guarneça o peito de peru. Sirva quente.

Obs.: Caso você perca a programação durante o preparo da farofa, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0042**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

48 - BOLO DE CARNE E ABOBRINHA

Rendimento: 8 porções

Classe: Prato Principal e/ou Lanches

Ingredientes:

- 300 g de abobrinha ralada, no ralo grosso e espremida para retirar o excesso de água
- 500 g de carne moída
- 200 g de lingüiça tipo calabresa defumada moída
- 1 cebola média picada
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de molho inglês
- 1 colher (sobremesa) de molho de mostarda
- 1 colher (chá) sal
- ½ colher (chá) de pimenta do reino branca
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de farinha rosca
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- Azeite para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar

Modo de Preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária de uso apropriado para micro-ondas e com buraco no meio. Reserve.

Em uma tigela, misture bem os ingredientes pela ordem até a metade do queijo parmesão.

Distribua a mistura de carne e abobrinha na forma reservada, cubra com papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0120**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire com o auxílio de luvas, desenforme e polvilhe com o queijo restante. Sirva com salada ou arroz branco.

49 – COXAS DE FRANGO CROCANTES COM ERVAS E CONDIMENTOS

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de maionese light
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca torrada
- ¼ xícara (chá) de farinha de milho em flocos pequenos
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de sálvia fresca picada
- ½ colher (chá) de pimenta do reino branca
- 1 colher (chá) de tempero alho com sal
- 8 coxas ou sobrecoxas de frango, sem pele
- Gomos de limão siciliano

Modo de Preparo:

Em uma tigela pequena, junte a mostarda e a maionese.

Em um prato misture a farinha de rosca, os flocos de milho, a salsa, a sálvia, a pimenta do reino e o tempero sal com alho.

Pincele as coxas de frango com a mistura de mostarda e maionese e passe-as pela mistura de farinhas e ervas.

Em uma forma refratária rasa ou prato grande raso (Sugestão: 32 cm de diâmetro) forrado com papel toalha, acomode as coxas com as partes finas voltadas para o centro, cubra com o papel manteiga, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **8242**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 12:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Inverta a posição dos pedaços de frango, cubra novamente e volte ao forno para continuar o cozimento. Retire do forno e sirva quente, guarnecido com gomos de limão siciliano.

Obs.: Caso você perca a programação para virar o frango, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0120**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

51 – BOLO PUDIM DE LIMÃO

Rendimento: 12 porções

Classe: Sobremesa – saudável

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de raspas de limão
- 3 claras batidas em neve
- 3 gemas
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de margarina light derretida
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 1 pote de iogurte desnatado
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó
- Farinha de rosca torrada para polvilhar
- Limão em fatias para decorar

Para a calda:

- 2 colheres (sopa) de suco de limão

- 1 colher (chá) de raspas de limão
- ½ xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de amido de milho

Modo de Preparo:

Unte e polvilhe uma forma refratária de uso apropriado para micro-ondas e com buraco no meio. Reserve.

Em uma tigela, misture o açúcar, a farinha de trigo, o sal e as raspas de limão. Reserve.

Bata as gemas em uma batedeira até ficarem esbranquiçadas. Junte o suco de limão, a margarina, o leite e o iogurte. Em seguida, reduza a velocidade da batedeira, acrescente a mistura de farinha e mexa até ficar uma massa homogênea. Junte delicadamente as claras em neve.

Transfira a massa para a forma reservada, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **7100**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, espere o bolo esfriar e desenforme em um prato. Decore com fatias de limão e sirva gelado.

Prepare a calda:

Em uma tigela pequena, coloque os ingredientes para a calda, mexa bem e leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0010**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Retire do forno, misture bem e deixe esfriar para utilizar.

52 – ROLINHOS DE RICOTA E ASPARGOS AO MOLHO DE AÇAFRÃO

Rendimentos: 2 porções

Classe: Prato Principal – saudável – vegetariano

Ingredientes:

- 6 folhas de massa de lasanha cozida, formato 10x10 cm

Para o recheio:

- 1 cebola pequena, picada
- 1 dente de alho, picado
- 4 colheres (sopa) de margarina light
- 1 vidro de aspargos em conserva picados (150g)
- 2 tomates, sem pele e sem semente picados
- 150 g de ricota fresca passada em peneira para retirar a umidade
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite para untar

Para o molho:

- 1 colher (sopa) de margarina light
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (chá) de açafrão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de cheiro verde

Modo de Preparo:

Para o recheio:

Em uma tigela refratária de uso apropriado para micro-ondas, coloque 2 colheres (sopa) de margarina light, a cebola e o alho. Leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0042**

3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 2:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire o refogado do forno, acrescente o aspargo e o tomate, mexa bem, volte para o micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG. Ao final do aquecimento, retire e acrescente a margarina restante, a ricota, o cheiro verde e o sal. Misture até ficar homogêneo. Unte um refratário quadrado com o azeite. Distribua parte do recheio em uma folha de massa, enrole na transversal e acomode no refratário. Proceda desta forma até finalizar a massa e o recheio. Reserve.

Prepare o molho:

Em uma tigela refratária pequena coloque a margarina, o amido de milho, a água, o açúcar e o sal. Misture bem, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0042**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Quando o display mostrar 2:00, o produto fará uma pausa, emitirá um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Com o auxílio de um fouet, mexa bem, leve de volta ao micro-ondas e pressione LIGAR/+30 SEG. Ao final do aquecimento, retire do forno, acrescente o cheiro verde e misture bem com o fouet. Regue os rolinhos com o molho. Se necessário, aqueça por alguns minutos antes de servir, polvilhando com queijo parmesão.

Obs.: Caso você perca a programação após as pausas, siga os passos abaixo (para as duas etapas):

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0020**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

53 – CAÇÃO AO MOLHO DE QUEIJO

Rendimento: 4 porções

Classe: Prato Principal

Ingredientes:

Para o molho:

- 1 xícara (chá) de cerveja
- 200 g de requeijão tipo catupiry
- Sal e pimenta do reino a gosto

Para o peixe:

- 600 g de postas de cação
- ½ colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ¾ xícara (chá) de purê de tomate
- 1 pimentão verde picado
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (sopa) de páprica doce ou picante
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado

Modo de preparo:

Lave e corte as postas de cação em pedaços médios. Enxugue com papel toalha, tempere com o sal e o limão. Na base de sua panela a vapor Consul, adicione o azeite, a cebola, o alho, o purê de tomate, o pimentão e o orégano. Misture bem e posicione as postas de peixe sobre o molho. Polvilhe a páprica por cima, tampe, leve ao micro-ondas e:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0123**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, em uma tigela refratária pequena de uso apropriado para micro-ondas, coloque a cerveja e o requeijão e misture bem. Quando o display mostrar 8:00, o produto fará uma pausa, emitirá

um bipe e a palavra “virar” aparecerá no display. Retire o peixe, tomando cuidado com o vapor proveniente dele. Coloque a mistura preparada no micro-ondas e pressione LIGAR/+ 30 SEG. Retire do forno e sirva juntamente com o peixe, acompanhado de cheiro verde e arroz.

Obs.: Caso você perca a programação para o preparo do molho, siga os passos abaixo:

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **0040**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

54 – SUFLÊ DE BATATA E ESPINAFRE

Rendimento: 4 porções

Classe: Lanche – nutritivo – saudável

Ingredientes:

- 300 g de batatas cortadas em cubos
- 100 mL de água
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido picado
- 3 gemas
- ½ lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta do reino branca a gosto
- 3 claras em neve
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó
- Margarina para untar
- Farinha de rosca torrada para polvilhar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de Preparo:

Na base de sua panela a vapor Consul, adicione a água. Na base perfurada, as batatas. Tampe, leve ao micro-ondas e:

4. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
5. Insira o código **0060**
6. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Enquanto isso, unte e polvilhe 4 ramequins de 180 g e em seguida bata as claras em neve. Ao final do aquecimento, retire as batatas, tomando cuidado com o vapor proveniente delas. Amasse com o garfo e acrescente o espinafre, as gemas, o creme de leite, a maionese, a farinha de trigo, o queijo parmesão, o sal e a pimenta, misture bem. Incorpore as claras em neve delicadamente à mistura e distribua nos ramequins untados e polvilhados. Leve-os então ao micro-ondas, dispondo-os nas extremidades do prato giratório.

1. Pressione a tecla RECEITAS ESPECIAIS
2. Insira o código **7090**
3. Pressione LIGAR/+ 30 SEG

Ao final do aquecimento, retire os suflês e polvilhe queijo parmesão antes de servir.