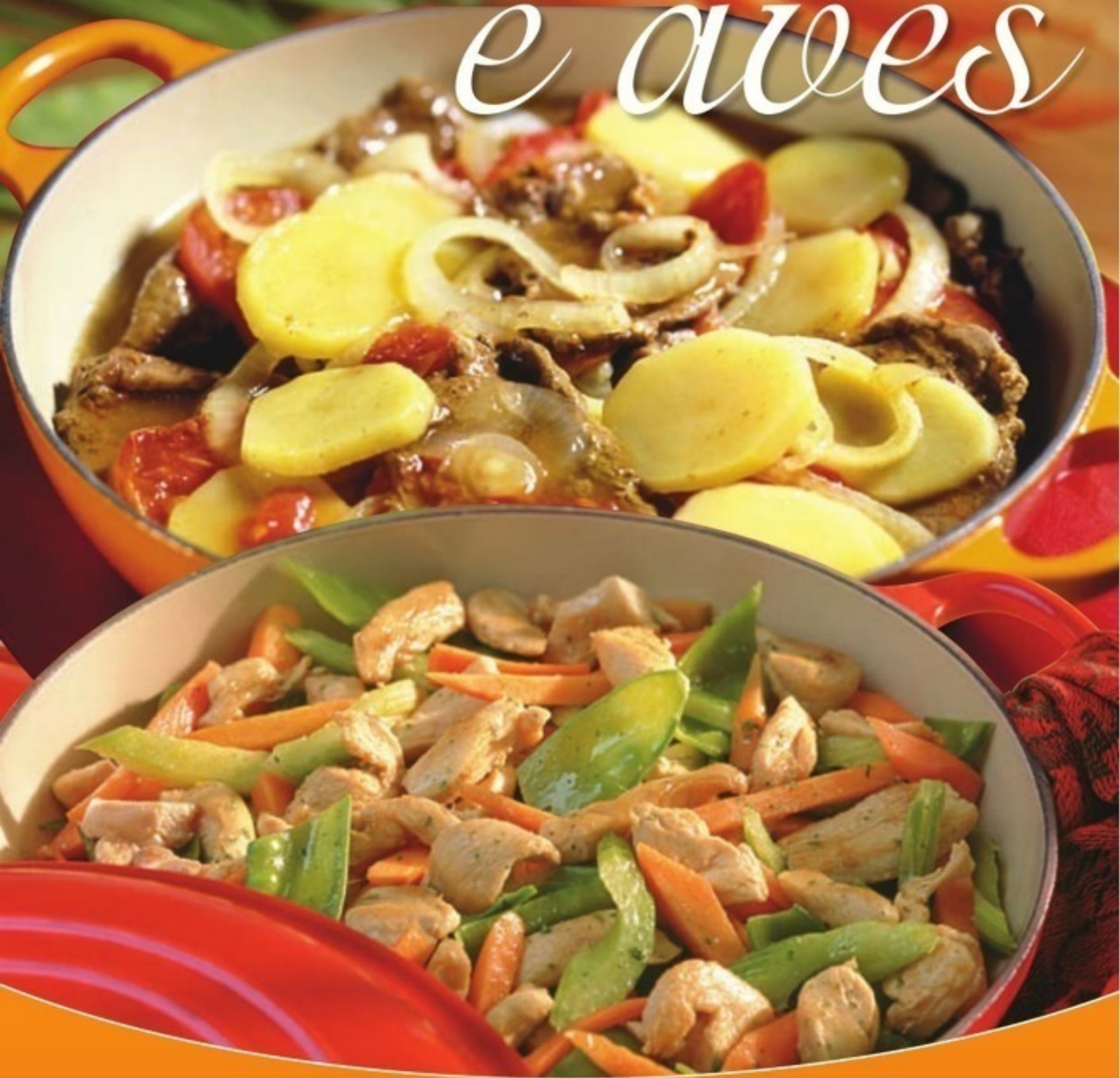


Atendendo a Pedidos



# CARNES e AVES



Serviço Nestlé ao Consumidor



Nestlé

Good Food, Good Life

# Carnes e

Presença obrigatória no cardápio do brasileiro, as carnes são as principais fontes de proteínas e sais minerais, fundamentais para o desenvolvimento e fortalecimento muscular. Assada, cozida, grelhada, ensopada, existem várias maneiras deliciosas de preparar carnes e aves para variar o cardápio da família. Assim, a Nestlé traz para você receitas gostosas e nutritivas para serem saboreadas em diversas ocasiões.

## *carnes de primeira*

são as carnes da parte traseira do boi, sua principal característica é serem mais macias e precisarem de menos tempo de cozimento. São ideais para bifês e assados. Algumas delas são: alcatra, contrafilé, lagarto, filé mignon, patinho, coxão mole, picanha, maminha.



## *dicas*

- ✿ Os melhores cortes para preparo de bifês são contra-filé, alcatra, coxão mole e filé mignon.
- ✿ Chama-se medalhão bifês de formato redondo ou oval e de espessura média.
- ✿ Chama-se escalope bifês finos feitos no sentido transversal das fibras da carne.

## *carnes de segunda*

são as carnes retiradas da parte dianteira do boi. Ideais para moer, para ensopados e assados de panela. Precisam de maior tempo de cozimento para amaciar. Algumas delas são: paleta, fraldinha, músculo, acém, costela.

## COMO COMPRAR

Ao comprar carne bovina, verifique se ela está conservada sob refrigeração, firme, com cor vermelho-vivo, além de ter aroma característico de carne. Sua gordura deve ser firme e ter coloração esbranquiçada e ao pressionar a carne com a ponta dos dedos, ela deve ceder ao toque e voltar ao normal.

Caso esteja escura, com gordura amarelada, com

cheiro desagradável ou muito mole, a carne já está em estado de decomposição.

Ao preparar a carne, passe-a ligeiramente pela água corrente e guarde-a em um recipiente tampado, em geladeira. Retire a carne da geladeira um pouco antes de prepará-la, para que readquira a consistência original.

# aves



## COMO COMPRAR

Ao comprar frango fresco ou refrigerado, observe a carne: deve ser firme e elástica. Sendo frango inteiro, aperte o osso do peito: se estiver flexível, a ave é jovem, tenra. Já o frango congelado deve estar num bloco só, bem embalado. Aves com cerca de 1 kg são mais tenras; as de maior peso têm carne mais rija.



## COMO CORTAR

Corte o frango cru pelas juntas; isso dá 8 pedaços. Mais as laterais do peito, são 10 partes, usadas em ensopados e molhos. Para fazer frango frito, "sauté" ou à caçadora, divida cada pedaço em dois. Para retirar os filés, abra o peito e a peça que vai da coxa à sobrecoxa.

## CONGELAMENTO

Carnes cruas podem ser congeladas. Coloque a carne em saco plástico para uso culinário, retire o ar e etiquete com informações de data, quantidade e corte da carne. Para descongelar, organize-se e deixe a carne de um dia para o outro em geladeira.

Se desejar, congele bifés, intercalando-os com filme plástico, em um recipiente com tampa. Assim, você pode descongelar quantos quiser de cada vez.

Uma vez descongelada a carne, utilize-a em uma receita. Se quiser congelar a receita pronta, basta verificar se esta pode ser congelada, colocar em um recipiente com tampa, retirar o ar e etiquetar.



## dicas

- ✿ Para stroganoffs, fricassês, recheios e picadinhos, prefira o peito ou o filé de coxa.
- ✿ Faça tiras a partir do peito inteiro ou filés, corte em 3 e pique as partes em tiras, em sentido perpendicular às fibras.



# Abóbora cremosa com carne seca

## ❖ Ingredientes

meio quilo de abóbora japonesa picada  
meia colher (sopa) de óleo  
meia colher (chá) de sal  
meio quilo de carne-seca cozida e desfiada  
1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**

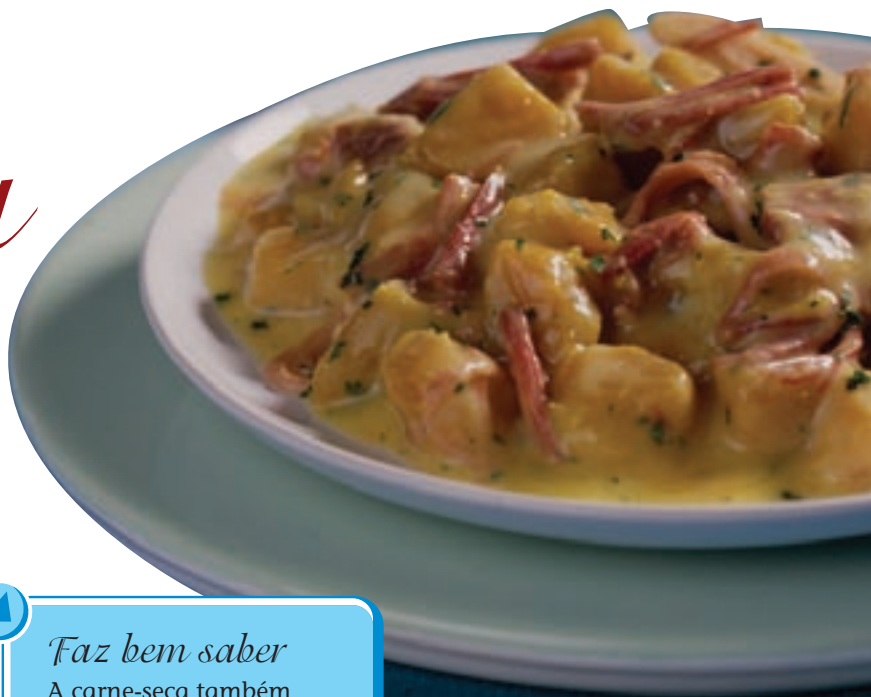
## ❖ Modo de preparo

Em uma panela refogue a abóbora no óleo e adicione o sal. Refogue até que fique cozida, porém firme.

Junte a carne-seca e o Creme de Leite e misture bem.

Coloque em um recipiente refratário médio (20x30cm) e leve ao forno médio-alto (200°C), pré aquecido, por 15 minutos para gratinar. Sirva a seguir.

❖ **Rendimento:** 6 porções



## Faz bem saber

A carne-seca também é conhecida como charque. Ela é seca ao sol e ao vento ou através de estufas apropriadas, contendo apenas 10% de água. Antes de ser cozida, deve ser colocada em água para dessalgar.

## d i c a s

- ❖ Se desejar acrescente duas colheres (sopa) de salsa picada.
- ❖ Se desejar, polvilhe com queijo ralado antes de levar ao forno.



# Bife de marinheiro

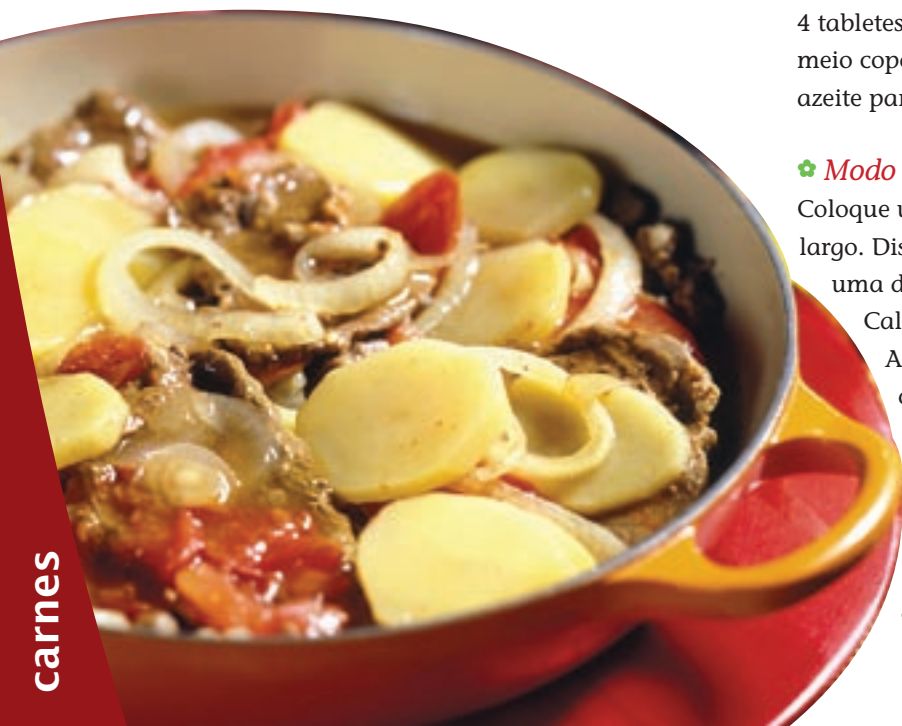
## ❖ Ingredientes

meio quilo de coxão mole, em bifes pequenos  
4 batatas grandes, em rodelas  
2 cebolas em rodelas  
4 tomates em rodelas  
4 tabletes de **Caldo MAGGI® de Carne**  
meio copo de vinho branco seco  
azeite para regar

## ❖ Modo de preparo

Coloque um pouco de azeite em uma panela de fundo largo. Distribua uma camada de bifes, uma de tomate, uma de cebola e uma de batata. Dissolva os tabletes de Caldo MAGGI em meia xícara (chá) de água fervente. Acrescente o vinho e misture bem. Espalhe a metade deste líquido sobre a camada da panela. Regue com um pouco de azeite. Repita mais uma vez a camada, junte o resto do líquido, torne a regar com o azeite. Tampe a panela e leve ao fogo baixo por aproximadamente 40 minutos.

❖ **Rendimento:** 6 porções





# Bifes recheados especiais

## ❖ Ingredientes

- 1 xícara (chá) de brócolis aferventado e picado
- 1 cebola picada
- 100g de mussarela ralada
- meia colher (chá) de sal
- 1 stick de **Caldo em Pó MAGGI®**
- GOODLIGHT de Carne**
- meio quilo de alcatra em bifes
- 1 colher (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de vinho tinto seco
- 1 colher (sopa) de maisena

## Faz bem saber

Procure retirar a gordura aparente da carne antes de consumir. Esta receita tem como diferencial o recheio, que pode ser uma alternativa ao bife à rolê que você costuma preparar.

## d i c a

- ❖ Se desejar, polvilhe salsa picada no momento de servir.

## ❖ Modo de preparo

Misture o brócolis, a cebola, a mussarela, o sal e reserve. Polvilhe metade do Caldo em Pó MAGGI sobre os bifes e recheie cada um deles com a mistura reservada. Enrole-os, fechando as laterais, e prenda com o auxílio de linha para uso culinário.

Em uma panela de pressão aqueça o óleo e doure os bifes. Junte o vinho, o restante do Caldo em Pó e duas xícaras (chá) de água fervente. Tampe e leve ao fogo médio até que a carne esteja macia (cerca de 40 minutos). Espere sair a pressão, abra a panela com cuidado, retire os bifes e junte a maisena dissolvida em duas colheres (sopa) de água fria ao caldo formado. Deixe ferver, mexendo até engrossar. Despeje sobre os bifes e sirva a seguir.

- ❖ **Rendimento:** 4 porções

# Fileés com molho de ameixas

## ❖ Ingredientes

meio quilo de filé mignon cortado em medalhões

1 cebola ralada

2 sticks de **Caldo em Pó**

**MAGGI® GOODLIGHT de Carne**

2 colheres (sopa) de azeite

1 xícara (chá) de vinho tinto seco

meia xícara (chá) de ameixas

pretas sem caroço

## Faz bem saber

Prefira carnes vermelhas magras. Além de ricas em proteínas, são ótima fonte de ferro.



## ❖ Modo de preparo

Tempere os bifes com a cebola e espalhe um stick de Caldo em Pó MAGGI. Reserve. Em uma frigideira aqueça o azeite aos poucos e doure os bifes. Reserve e mantenha aquecido. Na mesma frigideira, despeje o vinho tinto, o outro stick de Caldo em Pó MAGGI dissolvido em meia xícara (chá) de água quente e as ameixas e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até as ameixas ficarem macias. Despeje o molho sobre os bifes e sirva a seguir.

❖ **Rendimento:** 4 porções

## d i c a

❖ Você pode substituir o filé mignon por contra-filé cortado em bifes grossos.

# Salada de carne



## ❖ Ingredientes

1 cebola picada

1 colher (sopa) de **Gril MAGGI®**

2 colheres (sopa) de salsa picada

4 colheres (sopa) de azeite

3 colheres (sopa) de suco de limão

meio quilo de músculo cozido e desfiado

1 pimentão verde em tiras

2 tomates sem pele e sem sementes picados

meia xícara (chá) de azeitona verde

6 folhas de alface lisa

4 pães sírios torrados

## ❖ Modo de preparo

Faça um molho misturando bem a cebola, o Gril MAGGI, a salsa, o azeite e o suco de limão. Junte a carne desfiada, o pimentão, o tomate, a azeitona e misture cuidadosamente. Em uma travessa, faça um berço com as folhas de alface e disponha a salada de carne no centro. Sirva a seguir, com as torradas de pão sírio.

❖ **Rendimento:** 4 porções

## d i c a

❖ Para cozinhar o músculo corte-o em pedaços e doure-o em uma panela de pressão com um pouco de óleo quente. Junte cerca de 1 litro de água fervente, feche a panela e

cozinhe por cerca de 30 minutos em fogo baixo, após ferver. Aguarde sair toda a pressão da panela antes de abrir, espere a carne amornar e desfie.



# Cozido brasileiro

## ✿ *Ingredientes*

- 2 colheres (sopa) de óleo
- meia cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- meio quilo de braço ou acém, cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 tabletes de **Caldo MAGGI® de Costela**
- 4 batatas médias, cortada em pedaços
- 2 cenouras médias, cortada em pedaços
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

## ✿ *Modo de preparo*

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte os cubos de carne passados pela farinha de trigo e deixe dourar. Junte os tabletes de Caldo MAGGI, meio litro de água fervente, a batata e a cenoura. Feche a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 10 minutos, após fervura. Retire a panela do fogo, espere sair a pressão e acrescente a vagem picada. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até apurar o caldo. Retire do fogo e adicione a salsa. Sirva a seguir.

✿ *Rendimento:* 6 porções



### *Faz bem saber*

Bastante nutritivo, devido à presença da carne e dos legumes, o cozido é uma receita ideal para o inverno, época em que nosso organismo pede mais energia para manter-se aquecido.

# Rocambole Maggi

## ❖ *Ingredientes*

4 batatas médias  
meio quilo de carne moída  
1 ovo  
1 envelope de **Creme MAGGI® de Cebola**  
100g de presunto fatiado  
2 colheres (sopa) de azeitonas pretas, picadas  
manteiga para untar

## ❖ *Modo de preparo*

Cozinhe as batatas até ficarem macias. Enquanto isso, em uma tigela, misture a carne, o ovo e o Creme MAGGI até obter uma massa firme. Reserve. Retire as batatas do fogo, descasque-as e passe-as ainda quentes por um espremedor. Reserve. Abra a massa de carne moída em cima de um filme plástico para uso culinário, em forma de um retângulo. Disponha

## *Faz bem saber*

Para uma refeição completa, acompanhe esta receita com uma salada de hortaliças variadas e assim você terá a combinação balanceada de todos os grupos de alimentos.

as fatias de presunto por cima. Espalhe o purê de batatas e as azeitonas. Enrole como rocambole e coloque-o em uma assadeira grande (26 x 38 cm) untada. Espalhe pedaços de manteiga por cima e leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até que o rocambole esteja dourado.

❖ *Rendimento:* 5 porções



## *d i c a*

- ❖ Utilize esta base de carne e Creme de Cebola MAGGI® (não precisa usar ovo) para preparar almôndegas, hambúrgueres, kibes, pois além do sabor delicioso, consegue-se uma liga perfeita.







## d i c a

♦ A cebola-pérola é também conhecida como mini-cebola. Você pode substituí-la por duas cebolas em rodelas.

♦ Sabe-se que o abacaxi está maduro quando as folhas da coroa se soltam com facilidade.

♦ O lombo é deixado marinando com o Gril MAGGI®, suco de limão e vinho por algumas horas para absorver o sabor dos temperos e para amaciar um pouco. Esta técnica é bastante usada para assados em geral.

# Lombo dourado com abacaxi

## ♦ Ingredientes

2 kg de lombo de porco  
3 colheres (sopa) de **Gril MAGGI®**  
2 xícaras (chá) de vinho branco seco  
suco de 2 limões  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 abacaxi em rodelas  
250g de mini-cebola

## ♦ Modo de preparo

Com a ponta de uma faca faça pequenos furos na superfície da carne. Tempere o lombo com o Gril MAGGI, coloque-o em uma assadeira grande e junte o vinho branco e o limão. Cubra com papel de alumínio e leve-o à geladeira por cerca de 2 horas, regando-o com o caldo a cada 30 minutos. Leve o lombo para assar coberto com papel de alumínio,

em forno médio-alto (200°C), pré aquecido, por cerca de 1 hora, regando-o com o caldo de vez em quando. Retire o papel e volte-o ao forno por cerca de 1 hora ou até que esteja dourado, regando na metade do tempo.

Em uma frigideira grande, aqueça o açúcar até caramelizar. Junte o abacaxi e a cebola e cozinhe por 5 minutos ou até ficar dourado. Sirva com o lombo.

♦ **Rendimento:** 12 porções





# Hambúrguer com tomate

## ❖ *Ingredientes*

meio quilo de carne moída  
1 tablete de **Caldo MAGGI® de Picanha**  
1 colher (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de cebola picada  
4 tomates picados em cubos pequenos  
1 pitada de açúcar  
meia colher (sopa) de **Fondor MAGGI®**  
1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado  
óleo para untar

## ❖ *Modo de preparo*

Em uma tigela misture a carne moída e o Caldo MAGGI dissolvido em três colheres (sopa) de água quente, até ficar uniforme. Modele os hambúrgueres, unte uma frigideira com óleo e doure-os aos poucos, untando mais quando necessário. Reserve

em local aquecido. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Junte o tomate, o açúcar e o Fondor MAGGI, misture e cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até os pedaços de tomate ficarem macios. Misture o manjeriço e sirva sobre os hambúrgueres.

❖ **Rendimento:** 5 porções (10 unidades)



## *Faz bem saber*

As proteínas são importantes para a manutenção das funções do organismo e fundamentais para o crescimento de crianças e adolescentes. As principais fontes são as carnes em geral, o leite e seus derivados e os feijões.

## d i c a s

- ❖ Sirva com folhas de alface fresca.
- ❖ Se desejar, acrescente fatias de queijo mussarela sobre cada hambúrguer e leve ao forno preaquecido até derreter. Cubra com o molho e sirva.



# Stroganoff

## ❖ Ingredientes

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

## ❖ Modo de preparo

Derreta três colheres (sopa) de manteiga em uma frigideira grande e vá fritando a carne, aos poucos, em fogo alto. Retire a carne da frigideira e coloque a manteiga restante. Doure a cebola, junte a carne, tempere com o sal e a pimenta e despeje o conhaque. Espere aquecer e incline levemente a frigideira para que o conhaque incendeie. Aguarde acabar a chama. Junte os champignons, tampe a

frigideira e deixe por alguns minutos. Acrescente o purê de tomate, a mostarda e o catchup, misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por mais cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o Creme de Leite e retire do fogo antes de ferver. Sirva a seguir com arroz branco.

❖ **Rendimento:** 10 porções

## d i c a

❖ Não deixe juntar suco da carne. Para isso, doure em fogo alto e aos poucos.



# Espetinhos de filé e legumes

## ❖ Ingredientes

300g de filé mignon em pedaços  
1 cebola cortada em quatro  
2 tomates sem sementes, em cubos  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de **Gril MAGGI®**  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de salsa picada



## ❖ Modo de preparo

Em um espeto de metal ou madeira para churrasco, intercale pedaços de carne com pedaços de cebola e de tomate. Regue com o suco de limão, tempere com o Gril MAGGI e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e doure os espetinhos. Reserve, mantendo-os aquecidos. Na mesma frigideira, junte cerca de meia xícara (chá) de água, deixe levantar fervura até ficar levemente encorpado. Junte a salsa, retire do fogo e sirva quente sobre os espetinhos.

❖ **Rendimento:** 2 espetos





# Rocambole de frango recheado

## ❖ Ingredientes

### Farofa

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 stick de **MAGGI® Meu Segredo**
- 1 xícara (chá) de abóbora aferventada, cortada em cubos pequenos
- 1 pacote de **Biscoito Água TOSTINES®**, triturado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

### Rocambole

- 4 filés de peito de frango (cerca de 600g)
- 2 sticks de **Meu Segredo MAGGI®**
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 fatias de bacon defumado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

## ❖ Modo de preparo

### Farofa

Aqueça a manteiga, acrescente o MAGGI Meu Segredo, a abóbora, o Biscoito e a salsa. Desligue o fogo e reserve.

### Rocambole

Abra os filés de frango, deixando-os com espessura fina e tempere com o Meu Segredo MAGGI e a cebola. Corte um retângulo de papel de alumínio (cerca de 40 x 30 cm) e espalhe metade da manteiga. Arrume os filés lado a lado, sem deixar espaço, formando

um retângulo, e coloque as fatias de bacon. Espalhe a farofa (tomando cuidado para não espalhar até muito próximo das bordas) e enrole com o auxílio do papel de alumínio. Feche bem as extremidades, coloque em uma assadeira e leve para assar em forno médio (180°), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire o papel e retorne ao forno para dourar. Quando estiver dourado, corte em fatias e reserve aquecido. Leve a assadeira à chama do fogão, acrescente o restante da manteiga e a farinha e misture bem. Junte uma xícara (chá) de água e deixe ferver até formar um molho espesso. Sirva sobre o rocambole fatiado.

❖ **Rendimento:** 5 porções



# Tardineira de frango

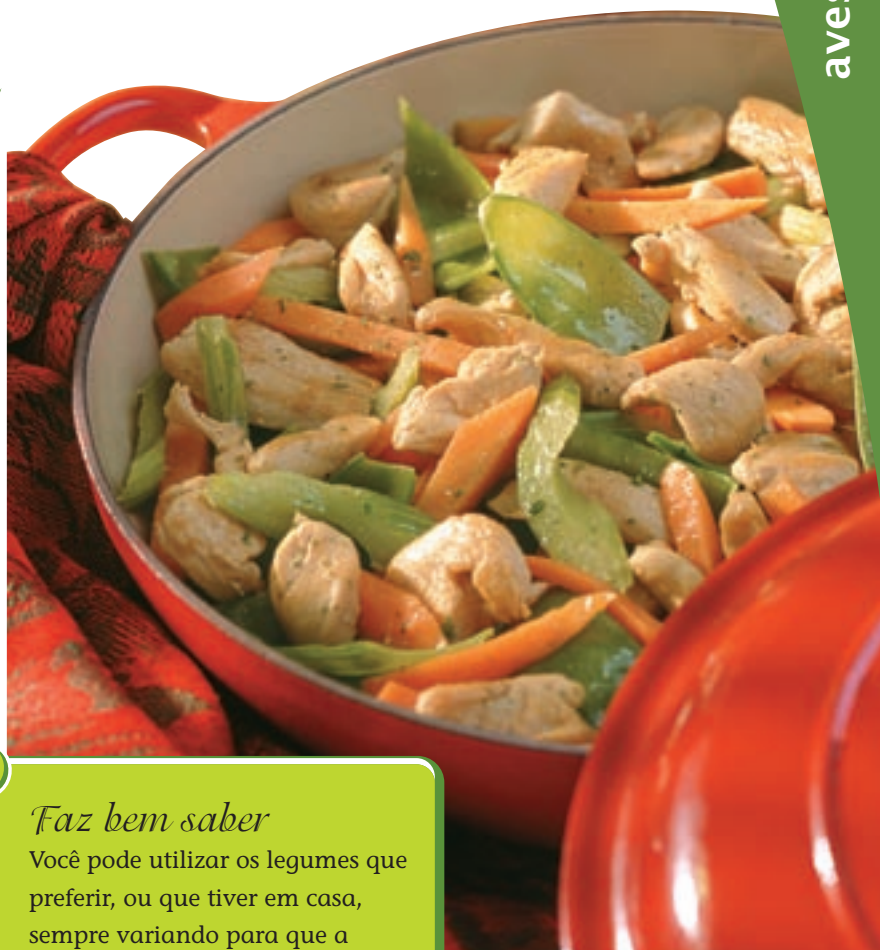
## ❖ Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite  
1 kg de peito de frango em tiras  
2 sticks de **Meu Segredo MAGGI**<sup>®</sup>  
250g de cenouras cortadas em tiras  
250g de ervilha torta (ou orelha de frade)  
5 talos de salsão cortados em tiras

## ❖ Modo de preparo

Aqueça uma panela com o azeite, acrescente o frango e o Meu Segredo MAGGI e deixe dourar. Junte meia xícara (chá) de água e a cenoura para cozinhá-la ligeiramente. Junte a ervilha, o salsão e refogue mais um pouco, mexendo até que os legumes fiquem cozidos e crocantes. Pingue água se necessário.

❖ **Rendimento:** 6 porções



### Faz bem saber

Você pode utilizar os legumes que preferir, ou que tiver em casa, sempre variando para que a receita fique colorida e nutritiva.

## d i c a s

- ❖ Se preferir, substitua as sobrecoxas por asas de frango.
- ❖ O alecrim também pode ser substituído por salsa ou orégano.

# Frango no vinho e alecrim

## ❖ Ingredientes

1kg de sobrecoxas desossadas  
2 colheres (sopa) de **Fondor MAGGI**<sup>®</sup>  
1 xícara (chá) de vinho branco seco  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 raminho de alecrim

## ❖ Modo de preparo

Na véspera, misture as sobrecoxas de frango, o Fondor MAGGI, o vinho, o azeite e o alecrim. Cubra e deixe marinando na geladeira, virando os pedaços de vez em quando, para temperar por igual. No dia, coloque os pedaços de frango na grelha e asse até dourarem. Para saber se o frango já está assado, espete os pedaços. O suco que sai deve ser transparente.

❖ **Rendimento:** 4 porções



# Frango à passarinho

## ✿ Ingredientes

meio quilo de frango cortado em pequenos pedaços  
meia colher (sopa) de **Fondor MAGGI®**  
meia colher (sopa) de suco de limão  
óleo para fritar

## ✿ Modo de preparo

Com pelos menos 1 hora de antecedência, tempere os pedaços de frango com o Fondor MAGGI e o suco de limão e deixe tomar gosto. Aqueça bem o óleo e doure os pedaços de frango até ficarem crocantes. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir.

✿ **Rendimento:** 4 porções



# Farofa de miúdos

## ✿ Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite  
150g de coração de galinha picados  
150g de moelas picadas  
100g de fígado de galinha em tiras  
1 stick de **Caldo em Pó MAGGI® GOODLIGHT de Galinha**  
1 dente de alho picado  
1 cebola picada  
meia xícara (chá) de vinho branco seco  
4 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas  
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada  
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

## ✿ Modo de preparo

Aqueça o azeite e doure os miúdos, acrescentando água aos poucos até que estejam macios. Junte o Caldo em Pó MAGGI, o alho, a cebola, o vinho e deixe reduzir. Acrescente as azeitonas, a farinha e mexa até obter uma farofa úmida. Acrescente o cheiro-verde e sirva a seguir.

✿ **Rendimento:** 6 porções

### Faz bem saber

Os miúdos do frango (coração, moela e fígado) são bastante nutritivos, com boas quantidades de ferro e vitamina A. Porém, têm valor energético e quantidade de gordura um pouco maior que as partes brancas do frango.



## Frango indiano

### ❖ *Ingredientes*

- 1 colher (chá) de azeite
- 2 peitos de frango em cubos
- 2 cebolas em cubos
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 2 tabletes de **Caldo MAGGI® de Legumes**
- meia colher (chá) de curry
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 pote de **Iogurte Natural NESTLÉ®**
- meia lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada

### ❖ *Modo de preparo*

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue ligeiramente o frango. Acrescente as cebolas, o pimentão e o Caldo MAGGI, dissolvido em uma xícara (chá) de água fervente. Junte o curry, o gengibre e a farinha. Misture bem e deixe ferver. Retire do fogo, acrescente o Iogurte e o Creme de Leite, misture para incorporar os ingredientes e sirva a seguir.

❖ *Rendimento:* 6 porções

### d i c a

- ❖ Depois de limpar o frango, lave-o e espalhe o suco de meio limão. Lave novamente e deixe escorrer bem.

### *Faz bem saber*

- Curry é um tempero de origem indiana, composto da mistura de várias ervas e especiarias, que podem variar de acordo com a região e o costume. Em geral contém cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre.
- Gengibre é um condimento picante extraído da raiz da planta de mesmo nome. O gengibre é amarelo-claro e pode ser encontrado fresco nas feiras ou supermercados ou em pó.



# Frango escondidinho

## ❖ Ingredientes

1kg de mandioca cozida  
meio quilo de peito de frango  
2 tabletes de **Caldo MAGGI® de Galinha**  
1 cebola média ralada  
1 colher (sopa) de salsa picada  
1 colher (chá) **Fondor MAGGI®**  
1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**  
2 copos de **Requeijão Cremoso NESTLÉ®**  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
manteiga para untar

## ❖ Modo de preparo

Descasque a mandioca, lave bem e cozinhe-a coberta com água até ficar macia. Enquanto isso, cozinhe o peito de frango em uma xícara (chá) de água fervente com os tabletes de Caldo MAGGI, pingando mais água fervente se necessário, durante o cozimento. Assim que estiver cozido, desfie o peito de frango, misture o caldo que sobrou do cozimento, a cebola e a salsa e reserve.

## Faz bem saber

O “escondidinho” é uma receita típica da região Nordeste, geralmente preparado com carne-seca (charque) e mandioca (macaxeira). O seu preparo pode variar de estado para estado, especialmente quanto os ingredientes. Esta é uma versão adaptada, com carne de frango.

Assim que a mandioca estiver cozida, escorra a água e passe-a ainda quente pelo espremedor. Tempere com o Fondor MAGGI, acrescente o Creme de Leite e misture bem até obter um purê.

Despeje o purê de mandioca em um recipiente refratário (20x30cm) untado e espalhe o recheio de frango. Cubra com o Requeijão, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio-alto (200°C) para gratinar (cerca de 20 minutos). Sirva a seguir.

❖ **Rendimento:** 8 porções





# Frango à pizzaiolo

## ❖ Ingredientes

meio quilo de filé de frango  
 1 colher (sopa) de suco de limão  
 1 colher (sopa) de óleo  
 1 tablete de **Caldo MAGGI® de Galinha com Azeite**  
 3 tomates sem pele e sem sementes, em cubos  
 2 colheres (chá) de orégano  
 3 mussarelas de búfala em rodelas

## ❖ Modo de preparo

Regue o frango com suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o óleo, adicione o Caldo MAGGI esfarelado e doure o frango. Reserve-o, mantendo aquecido. Na mesma frigideira, refogue ligeiramente o tomate com o orégano. Misture o queijo, despeje sobre o frango e leve ao forno médio (180°C), para derreter. Decore com manjerição fresco e sirva a seguir.

❖ **Rendimento:** 6 porções

## d i c a

❖ Se desejar, polvilhe um pouco de queijo ralado no momento de servir.



## d i c a

❖ Caso não encontre mussarela de búfala, utilize cerca 150 g de mussarela fatiada.



# Frango zóis-tróis

## ❖ Ingredientes

meio pacote de **Biscoito Água TOSTINES®**  
 1 envelope de **Creme de Cebola MAGGI®**  
 1 lata de **Creme de Leite NESTLÉ®**  
 meio quilo de peito de frango desossado (cortado em filés ou cubos)

## ❖ Modo de preparo

Bata os Biscoitos no liquidificador, transformando-os em farinha e reserve.

Misture o Creme MAGGI com o Creme de Leite e passe os filés ou os cubos de frango, envolvendo-os bem.

Passa cada pedaço no Biscoito e arrume-os em uma assadeira forrada com papel de alumínio. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até dourar.

❖ **Rendimento:** 8 porções





# Frango ensopado

## ❖ *Ingredientes*

meio quilo de frango em pedaços (coxa ou sobrecoxa)

suco de meio limão

1 colher (sopa) de óleo

1 cenoura cortada em rodela fina

1 tablete de **Caldo MAGGI® de Galinha**

1 colher (sopa) de farinha de trigo

meia xícara (chá) de vagem picada

1 cebola pequena, em rodela fina

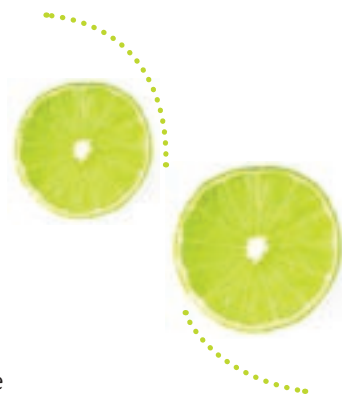
meio alho-poró cortado em rodela fina

1 colher (sopa) de salsa picada

## ❖ *Modo de preparo*

Retire a pele, lave os pedaços de frango e regue com o suco de limão. Doure-os no óleo quente, junte a cenoura, os tabletes de Caldo MAGGI e meia xícara (chá) de água e mexa bem para dissolvê-los. Polvilhe a farinha de trigo, aos poucos, e acrescente uma xícara (chá) de água, sempre mexendo até dissolver a farinha. Tampe a panela e cozinhe até que o frango esteja macio. Adicione a vagem, a cebola, o alho-poró e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Quando os legumes estiverem macios, retire do fogo, misture a salsa e sirva a seguir.

❖ *Rendimento:* 4 porções



# Frango com Laranja

## ❖ *Ingredientes*

1 tablete de **Caldo MAGGI® de Galinha**  
1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente  
meio quilo de peito de frango  
meia xícara (chá) de suco de laranja  
1 colher (sopa) de salsa picada

## ❖ *Modo de preparo*

Misture bem com um garfo o Caldo MAGGI com a manteiga, até obter uma pasta. Besunte o frango com esta pasta. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos (ou até dourar ligeiramente). Regue com o suco de laranja e leve novamente ao forno até dourar bem (cerca de 20 minutos). Retire do forno, passe o frango para uma travessa e conserve em local aquecido. Leve a assadeira ao fogo alto e deixe o molho ferver bem, raspando com uma colher o fundo da assadeira até que fique encorpado. Salpique a salsa sobre o frango e sirva com o molho, à parte.

❖ *Rendimento:* 4 porções



## FAZ BEM SABER



Bem-estar é aquela sensação gostosa de simplesmente estar bem ou de estar com quem se gosta. Para proporcionar o que há de mais gostoso à mesa e tornar inesquecíveis os seus bons momentos, o Serviço Nestlé ao Consumidor presenteia você com receitas muito saborosas e de fácil preparo.

A missão do Serviço Nestlé ao Consumidor é atender e orientar consumidores e público em geral sobre alimentação e nutrição.

Se você desejar mais receitas ou informações sobre produtos Nestlé, entre em contato conosco: Caixa Postal: 21144  
CEP 04602-970; telefone: 0800-7702458;  
e-mail: falecom@nestle.com.br.  
Visite nosso site: [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)