



DELÍCIAS DE MAÇÃ BRASILEIRA

LIVRO DE RECEITAS

@abpmclubedamaca



CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA

Clube da Maça Brasileira

QUANDO VOCÊ PREPARA SEU ALIMENTO

Tudo fica mais gostoso e divertido quando preparamos aquele prato delicioso para a família ou amigos. É diversão, saúde e alegria com certeza! Hummm...

Prática, versátil, saudável e muito apreciada pelos brasileiros (terceira fruta mais consumida no País), a maçã brasileira é ingrediente em receitas que surpreendem em qualquer ocasião.



BOM APETITE! BOA SAÚDE!





Marcelo Duarte - Chef Executivo
@marceloduartechef



www.abpm.org.br/delicias/torta-de-maca-receita-do-chef

Ingredientes

Ingredientes Massa

- 200g de trigo
- 100g de manteiga
- 1 gema
- 3 colheres de água

Ingredientes Recheio

- 200g de açúcar
- 3 maçãs grandes descascadas e picadas
- 3 colheres de amido de milho
- 1 xícara de água

Ingredientes Creme

- 1 cx de leite condensado
- 1 cx de creme de leite
- 1 gema

Ingredientes cobertura

- 3 maçãs grandes
- canela a gosto

Modo de Fazer

- ✓ Em um recipiente misturamos todos os ingredientes até a massa ficar homogênea;
- ✓ Em uma panela derretemos o açúcar, até o mesmo formar um caramelo, em seguida colocamos as maçãs picadas junto ao caramelo, colocar uma xícara de água e deixar cozinhar, assim que levantar fervura engrossamos com amido de milho;
- ✓ Em outra panela, colocamos todos os ingredientes do creme e deixamos ferver até engrossar, mexendo para não grudar no fundo da panela;
- ✓ Para a cobertura, colocamos as maçãs cortadas (sua preferência) para decorar, assim que finalizar a torta polvilhamos com canela a gosto.

Deixe gelar por 30 minutos e sirva.

Ingredientes

- 3 maçãs brasileiras (Gala ou Fuji) com casca
- 1 litro de água

Modo de Fazer

- ✓ Lave a maçã, retire as sementes e corte em cubos;
- ✓ Junte os ingredientes e leve ao fogo em recipiente tampado;
- ✓ Deixe ferver por 5 minutos ou até a maçã amolecer;
- ✓ Retire do fogo, deixe no recipiente fechado por 5 minutos;
- ✓ Está pronto. Coe, pressione a maçã com uma colher para extrair todo o líquido e beba.

Chá de Maçã Tradicional



www.abpm.org.br/delicias/cha-de-maca-com-canela

Dicas do Clube

- 1) A maçã já deixa o chá doce. Caso ainda deseje adoçar, sugerimos que utilize mel ou açúcar mascavo.
- 2) A maçã cozida está pronta para o consumo, não desperdice, acrescente a ela iogurte, cereais ou outro ingrediente de sua preferência e coma na sobremesa ou no lanche.

Chá de Maçã com Goiabada



www.abpm.org.br/delicias/cha-de-maca-com-goiabada

Ingredientes

- 4 maçãs brasileiras (Gala ou Fuji) com casca
- 1 pacote de goiabada (300 g)
- 2 litros de água
- 3 cravos da Índia
- 1 pau de canela
- suco de 1/2 limão

Modo de Fazer

- ✓ Lave as maçãs, retire as sementes, corte em fatias finas;
- ✓ Em uma panela acrescente todos os ingredientes e deixe ferver até desmanchar a maçã e engrossar o chá;
- ✓ Desligue o fogo e sirva com concha em canecas.

POR QUE UTILIZAR MAÇÃ BRASILEIRA EM SUAS RECEITAS?



Para impressionar a todos com um prato inusitado, abuse do sabor e versatilidade da maçã brasileira. Além de uma das frutas mais apreciadas no mundo todo, é um ótimo ingrediente para adicionar frescor a receitas doces e salgadas, e está disponível o ano inteiro.

SEGURA E SAUDÁVEL

No Brasil, a produção de maçã obedece a critérios rigorosos para garantir a segurança da fruta que chega até você. Aproveite as dicas do Clube da Maçã Brasileira para explorar ao máximo as vantagens gastronômicas de uma das frutas mais consumidas pelos brasileiros.

4 BENEFÍCIOS



INFINITAS POSSIBILIDADES

A maçã brasileira é uma fruta extremamente versátil na cozinha, tanto para o preparo de pratos sofisticados como geléias, sucos, tortas, bolos, compotas e bebidas. O resultado é sempre incrível.



Rica em Vitaminas e Minerais

A maçã apresenta elevadas concentrações de fibras solúveis - o que auxilia no funcionamento intestinal - e é rica em vitaminas B, C e E. Essas características tornam a fruta um excelente "agente" anti-inflamatório, anti-hemorrágico e antialérgico.



Disponível o ano inteiro

Graças às condições climáticas encontradas no Brasil e a alta tecnologia usada em nossa produção, as maçãs produzidas por aqui - Gala e Fuji - são encontradas o ano todo.



Ideal para manter uma dieta saudável

Além de não conter sódio ou gorduras, cada maçã tem entre 50 e 80 calorias. A casca é rica em pectina, uma fibra que se transforma em um gel quando chega ao estômago e envolve parte da gordura ingerida, fazendo com que ela seja eliminada sem ser absorvida pelo organismo.

LIVRO DE RECEITAS DELÍCIAS DE MAÇÃ BRASILEIRA

BAIXE GRÁTIS: <http://bit.ly/DeliciasMaçãBrasileira>



abpmclubedamaca



Clube da Maçã Brasileira

Olá, eu sou o Superalimento e estou aqui para dizer que este livro é nosso presente para você! São 60 receitas, já publicadas pelo Clube da Maçã Brasileira, para você aproveitar todos os benefícios da nossa fruta também nos mais variados pratos (doces, salgados), sobremesas e bebidas.

Tenha também sempre à mão este e os outros E-Books do Clube. Baixe em seu celular e compartilhe com as amigas e amigos. Veja os links na próxima página! Obrigado!



Clube da Maçã Brasileira

E-BOOKS DO CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA

Acesse nosso site através do QR Code ou link e baixe gratuitamente nossos e-books.



<https://www.abpm.org.br/delicias/e-books-abpm>



60 receitas variadas para o dia a dia e para ocasiões especiais.



45 receitas de chás de maçã brasileira com ervas, raízes, frutas, verduras, etc...



25 receitas deliciosas para a Ceia de Natal e Festas de fim de ano.



Artigos exclusivos de profissionais da saúde e bem-estar, bem como de membros do Clube e suas histórias com a maçã brasileira.



Nossos bisavós já sabiam o que a ciência comprova em inúmeros Estudos: “pelo menos uma maçã por dia é saúde e alegria a vida toda”.

Índice

ACOMPANHAMENTOS

Arroz Integral com Maçã.....	01
Chutney de Maçã.....	02
Creme de Abóbora com Maçã.....	03
Maçã Brasileira com Mel.....	04
Petiscos de Maçã, Rúcula e Parma.....	05
Salada de Quinoa com Maçã.....	06
Salada Waldorf com Maçã.....	07
Sopa com Maçã Brasileira.....	08

BEBIDAS

Caipirinha de Maçã.....	09
Chá de Casca de Maçã.....	10
Chá de Maçã na Maçã.....	11
Conhaque de Maçã.....	12
Quentão com Maçãs.....	13
Sidra de Maçã.....	14
Sucos.....	15
• Suco de Maçã	
• Isotônico Natural de Maçã	
• Suco de Maçã para Colesterol	

BOLOS

Bolo de Maçã.....	16
Bolo de Maçã com Amêndoas.....	17
Bolo de Maçã com Café.....	18
Bolo de Maçã com Canela.....	19
Bolo de Maçã na Caneca.....	20
Bolo de Maçã do Amor.....	21
Bolo Light de Maçã.....	22
Brownie de Maçã.....	23

CARNES

Filé Mignon Suíno com Molho de Melaço de Maçã.....	24
Hambúrguer com Maçãs.....	25
Peixe com Damasco e Purê de Maçã.....	26
Peru de Natal com Maçãs.....	27

GELEIAS

Geleia de Maçã.....	28
Geleia de Maçã e Laranja.....	29

LANCHES

Chips de Maçã.....	30
Chips Light de Maçã.....	31
Empanados de Maçãs Assados.....	32
Panquecas com Maçã.....	33
Pastel de Maçã e Nozes.....	34
Pastel Doce de Maçã.....	35

SOBREMESAS

Crumble de Maçã.....	36
Cupcake de Maçã.....	37
Farofa de Maçã com Nozes.....	38
Fondue de Chocolate.....	39
Maçã Assada com Vinho.....	40
Maçã ao Vinho.....	41
Maçã Brasileira com Amor.....	42
Maçã com Gelatina.....	43
Mil Folhas de Maçã - Delícias de Réveillon	44
Picolé de Maçã.....	45
Pudim de Maçã.....	46
Sagú com Maçã.....	47
Sobremesa de Inverno.....	48

TORTAS

Tartelete de Maçã.....	49
Tarte Tartin de Maçãs.....	50
Torta de Maçã.....	51
Torta de Maçã para a Ceia de Natal.....	52
Torta Holandesa de Maçã e Mel.....	53

VITAMINAS

Vitamina Light de Maçã.....	54
Vitamina de Maçã com Sementes.....	54
Vitamina de Maçã com Leite de Coco.....	54

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz integral parboilizado
- ¼ xícara (chá) de arroz selvagem (opcional)
- 1 maçã brasileira (Gala/Fuji)
- caldo de ½ limão
- ½ xícara (chá) de alho-poró
- 1 colher (chá) de manteiga
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



www.abpm.org.br/delicias/arroz-integral-com-maca-e-curcuma

Modo de Fazer

- ✓ Se for utilizar o arroz selvagem, coloque 4 xícaras (chá) de água e ½ colher (sopa) de sal numa panela. Leve ao fogo médio. Quando ferver, junte o arroz selvagem e deixe cozinhar por 40 minutos, com a tampa entreaberta. Escorra a água e reserve o arroz;
- ✓ Leve uma panela média com 2 ½ xícaras (chá) de água e ½ colher (sopa) de sal ao fogo alto. Quando ferver, junte o arroz integral. Deixe levantar fervura novamente e abaixe o fogo. Deixe cozinhar por 30 minutos com a panela parcialmente tampada ou até secar;
- ✓ Descasque a maçã, corte ao meio, retire o miolo e corte as metades em fatias finas. Transfira para uma tigela e regue com o suco de limão. Misture bem para as fatias de maçã não escurecerem;
- ✓ Numa tábua, corte o alho-poró em fatias bem finas;
- ✓ Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, coloque o alho-poró e refogue por 5 minutos. Junte a maçã e mexa bem. Tempere com ½ colher (chá) de sal, cúrcuma e pimenta-do-reino. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até que a maçã fique macia;
- ✓ Acrescente o arroz integral e o selvagem à frigideira e misture bem. Sirva quente.

Ingredientes

- 2 maçãs (Gala ou Fuji)
- 1 cebola pequena
- 70 ml de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó



www.abpm.org.br/delicias/chutney-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Refogue a cebola picada no azeite até que ela fique transparente;
- ✓ Adicione o gengibre e a canela e deixe refogar por mais 2 minutos;
- ✓ Coloque o açúcar e espere que ele derreta;
- ✓ Acrescente o vinagre e o gengibre e deixe ferver, tomando cuidado para não queimar o açúcar;
- ✓ Acrescente as maçãs descascadas e cortadas em cubinhos, tampe e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até as maçãs ficarem macias;
- ✓ Destampe e deixe cozinhar mais um pouco para engrossar o seu chutney.

Está pronto! Sirva quente com o prato de sua preferência.



Ingredientes

- 2 cebolas roxas
- 1 alho-poró
- 300 g de batatas
- 0,5 kg de abóbora
- 80 g de manteiga
- 1,2 l de caldo de galinha
- 2 maçãs brasileiras (Gala ou Fuji)
- 2 colheres (sopa) de açúcar amarelo
- sal a gosto



www.abpm.org.br/delicias/creme-de-abobora-com-maca-caramelizada

Modo de Fazer

- ✓ Lave e separe os legumes: corte a cebola e o alho-poró em rodela finas; a batata e a abóbora em cubos. Refogue a cebola em metade da manteiga; depois de murchar, retire-a e reserve-a. Na mesma gordura, junte o alho-poró, a batata e a abóbora. Deixe estufar lentamente, durante dez minutos. Regue com o caldo quente, tempere com um pouco de sal e cozinhe cerca de 25 minutos. No final, triture, envolva o restante da manteiga e a cebola;
- ✓ Lave as maçãs, corte-as em quadradinhos e regue-os com o sumo de limão. Numa frigideira, coloque o açúcar e salpique-o com água. Leve ao fogo a cozinhar até ficar um caramelo louro. Junte as maçãs e deixe-as cozinhar até obterem uma cor brilhante. Escorra o excesso de caramelo e coloque num recipiente para juntar à sopa quando servir.

Ingredientes

- 8 maçãs brasileiras pequenas
- 1 xícara de chá de caldo de laranja
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 ½ colher (sopa) de mel



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-brasileira-maca-com-mel

Modo de Fazer

- ✓ Lave e seque, mantendo a casca das maçãs. Corte ao meio no sentido do comprimento;
- ✓ Numa panela média, misture a água e o caldo da laranja. Adicione as maçãs e leve ao fogo médio;
- ✓ Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, até que estejam cozidas, mas ainda firmes. Transfira-as para uma travessa sem o líquido do cozimento;
- ✓ Pincele mel no lado cortado das frutas. Leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente grande. Assim que aquecer, adicione 1 colher de sopa de manteiga e deixe derreter;
- ✓ Coloque metade das maçãs com o lado cortado para baixo e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos, até dourar. Repita com a outra metade;

Sirva como acompanhamento de assados ou com chantilly para a sobremesa.

Ingredientes

- 7 maçãs (Fuji ou Gala)
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara ou refinado
- 1 colher de sobremesa de canela em pó

Para os rolinhos:

- 1/2 maço de rúcula
- 35 fatias de presunto de parma



www.abpm.org.br/delicias/petiscos-de-a-maca

Modo de Fazer

- ✓ Descasque as maçãs e corte-as em gomos;
- ✓ Em fogo médio, derreta a manteiga em uma frigideira e coloque os gomos de maçãs lado a lado, formando apenas uma camada;
- ✓ Polvilhe o açúcar e a canela;
- ✓ Assim que tiver formado uma casca fina e dourada escura, vire os gomos e deixe dourar o outro lado;
- ✓ Retire as maçãs e repita o processo, fazendo apenas uma camada de cada vez;
- ✓ Quando as maçãs tiverem esfriado, enrole cada gomo com uma folha de rúcula, uma lasca de presunto de parma, outra folha de rúcula e prenda com um palito;
- ✓ Se quiser, jogue um pouco de molho pesto por cima na hora de servir.

Rendimento: 70 rolinhos.



Ingredientes

- 500g de quinoa em grãos
- 1 litro de água
- 2 maçãs (Gala ou Fuji)
- 1 cebola roxa picada
- 150g de amêndoas em lascas
- suco de 1/2 limão
- 1/2 colher de chá de sal
- azeite a gosto
- pimenta a gosto
- salsinha a gosto



www.abpm.org.br/delicias/salada-de-quinoa-com-maca

Modo de Fazer

- ✓ Aqueça a água e, assim que ferver, adicione a quinoa.
- ✓ Deixe cozinhar até a água secar ou até que a quinoa esteja cozida;
- ✓ Em uma tigela, adicione a quinoa cozida, a maçã, a cebola, as amêndoas e misture;
- ✓ Tempere com o suco de limão, azeite, sal e pimenta;
- ✓ Salpique a salsinha por cima.

Depois é só servir!



Ingredientes

- 2 maçãs
- 2 xícaras de talos de salsão fresco picados
- 1 xícara de uvas sem caroço cortadas ao meio
- 1/4 xícara de nozes
- 1 limão
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 3/4 xícara de maionese
- sal a gosto
- pimenta-do-reino moída a gosto



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-brasileira-salada

Modo de Fazer

- ✓ Lave e seque as maçãs, os talos de salsão e as uvas; Reserve;
- ✓ Misture numa tigela o iogurte, a maionese, e o caldo de 1/2 limão. Tempere com sal e a pimenta. Reserve;
- ✓ Corte as maçãs em cubos, descartando as sementes e o talo;
- ✓ Transfira para uma tigela e regue com mais limão (evita que escureçam);
- ✓ Pique as nozes grosseiramente e misture o molho;
- ✓ Junte as frutas, o salsão, prove e corrija o tempero.

Sirva gelado.



Ingredientes

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 500 g de batatas
- 250 g de maçãs brasileiras (Gala ou Fuji)
- 100 ml de azeite
- 400 g de feijão vermelho cozido
- Sal e pimenta a gosto



www.abpm.org.br/maca-e-tudo-de-bom/sopa-de-maca-com-feijao-vermelho

Modo de Fazer

- ✓ Lave e descasque a cebola, os dentes de alho, as batatas e as maçãs;
- ✓ Corte a cebola grosseiramente, coloque na panela, junte o alho e o azeite e deixe refogar;
- ✓ Depois de refogado, adicione as batatas e água até cobrir e deixe cozinhar durante 20 minutos;
- ✓ Junte depois o feijão escorrido e a maçã cortada em cubos, reservando um pouco destes ingredientes para decorar;
- ✓ Junte mais um pouco de água e deixe cozinhar até que os alimentos estejam macios;
- ✓ Tempere com sal e pimenta e reduza tudo a purê;
- ✓ Se necessário, acrescente mais água para a sopa ficar suave, junte depois o feijão e a maçã que reservou e leve novamente ao fogo até ferver.

Sirva de imediato.

Ingredientes

- 1/2 maçã média (descascada e cortada em cubos pequenos)
- 2 colheres de sopa – cheias de açúcar
- 1/2 colher de café de canela em pó
- 6 cubos grandes de gelo
- 150 ml de rum



www.abpm.org.br/delicias/caipirinha-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Coloque a maçã e o açúcar na coqueteleira, esprema com um socador até criar uma calda;
- ✓ Coloque a canela e o gelo e despeje o rum contando até 10. Mexa a coqueteleira como se estivesse batendo.

Despeje em um copo de 500 ml e sirva-se!

Ingredientes

- meio litro de água
- 2 canelas em pau
- casca de 4 maçãs brasileiras



www.abpm.org.br/delicias/cha-de-casca-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Em uma panela, coloque meio litro de água, 2 canelas em pau e a casca de quatro maçãs brasileiras;
- ✓ Com todos os ingredientes juntos, leve ao fogo e deixe ferver por cerca de dez minutos;
- ✓ Então, retire do fogo, coe e beba.

Saúde!



Ingredientes

- 1 maçã para cada xícara
- 1 pau de canela
- 1 pedacinho de gengibre, anis estrelado ou cravo, rodela de limão (opcionais)
- açúcar ou adoçante
- 400 ml de água



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-brasileira

Modo de Fazer

- ✓ Lave bem as maçãs;
- ✓ Faça uma abertura na parte de cima com uma faca;
- ✓ Escave o interior de cada uma, com uma colher pequena, até ficar totalmente oca. Coloque os pedacinhos de maçã e a canela em uma panela com água e ferva durante 10 minutos;
- ✓ Se desejar, acrescente açúcar ou adoçante;
- ✓ Despeje cuidadosamente o chá nas maçãs e insira o pau de canela para aromatizar e decorar.



Ingredientes

- 2 xícaras de maçãs vermelhas descascadas e fatiadas
- 3 pedaços de canela com 8 cm de comprimento
- 2 colheres de sopa (30 ml) de água;
- 2 ½ xícaras de açúcar
- 2 xícaras (480 ml) de conhaque
- 3 xícaras (720 ml) de vinho branco e seco



www.abpm.org.br/delicias/conhaque-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Descasque e fatie duas maçãs vermelhas. Coloque as maçãs fatiadas, 3 pedaços de canela e 2 colheres de sopa (30 ml) de água em uma panela e misture. Ligue o fogo no médio e aqueça as maçãs, a canela e a água por 10 minutos. Tampe a panela durante o aquecimento. Coloque 2 ½ xícaras (580 ml) de açúcar e misture;
- ✓ Continue mexendo até o açúcar dissolver. Desligue o fogo e deixe a panela de lado para esfriar;
- ✓ Arranje um pote de vidro hermeticamente fechado. Coloque 2 xícaras (480 ml) de conhaque no pote e misture com a mistura de maçã/canela/açúcar. Misture 3 xícaras (720 ml) de vinho branco com o conhaque e a mistura de maçã no pote de vidro. Coloque o pote contendo todos os ingredientes em um lugar fresco e escuro. A cada 3 dias sacuda o pote para misturar bem os ingredientes. Espere 3 semanas;
- ✓ Abra o pote de vidro e coe a mistura (conhaque/maçã/vinho) em duas camadas de pano de queijo depois que 3 semanas tiverem passado. Coloque a mistura em uma garrafa de vidro e feche-a bem. Coloque a mistura coada em uma área fresca e escura. Espere 2 semanas, e pronto!

Abra a garrafa e aproveite uma deliciosa taça de conhaque de maçã caseiro!

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de cachaça
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado (um pedaço de cerca de 3 cm x 3 cm)
- casca de uma laranja
- casca de um limão
- 2 ramos de canela
- 5 cravos-da-índia
- 2 maçãs



www.abpm.org.br/delicias/quentaomacaspanelinha

Modo de Fazer

- ✓ Numa caçarola média, coloque o açúcar, o gengibre ralado, as cascas de laranja e de limão, a canela e o cravo. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até o açúcar derreter completamente e formar um caramelo dourado – mexa para não queimar;
- ✓ Retire a panela do fogo e regue com a água aos poucos. Cuidado: se a panela estiver muito quente o líquido pode borbulhar. Mexa delicadamente para misturar – não se preocupe se parte do açúcar endurecer, ele vai dissolver durante o cozimento;
- ✓ Volte a panela ao fogo médio e misture a cachaça. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos;
- ✓ Enquanto o quentão cozinha, lave e seque as maçãs. Corte cada uma em 4 metades e descarte as sementes e o cabinho. Apoie o lado cortado de cada metade na tábua e faça fatias finas;
- ✓ Desligue o fogo e, com uma concha, sirva o quentão direto da caçarola.

Distribua as maçãs nas canecas e sirva a seguir.

Ingredientes

- 6 maçãs Gala
- 6 maçãs Fuji
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 noz-moscada inteira
- 4 paus de canela
- 1 colher de sopa de cravo-da-índia



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-sidra-feita-em-casa

Modo de Fazer

- ✓ Lave bem as maçãs Gala e Fuji e corte-as em quatro partes. Coloque-as em uma panela, adicione o açúcar mascavo e reserve;
- ✓ Em um pano de prato limpo, coloque a canela, os cravos-da-índia e a noz-moscada cortada em lascas;
- ✓ Amarre o tecido com um barbante e coloque-o na panela com o restante dos ingredientes;
- ✓ Adicione água mineral ou filtrada na panela até cobrir todos os ingredientes, tampe e deixe ferver por pelo menos uma hora, até que as maçãs fiquem bem cozidas e macias;
- ✓ Tire do fogo, amasse bem as maçãs, tampe a panela novamente e deixe cozinhar por mais duas horas em fogo baixo;
- ✓ Deixe esfriar completamente e retire o pano com as especiarias;
- ✓ Em uma vasilha, coloque um coador com o pano por cima. Utilize uma concha para transferir todo o líquido da panela para o coador;
- ✓ Para finalizar, esprema bem o pano com as mãos até sair todo o líquido.

Está pronto! Você pode servir a sua sidra quente ou fria. Aproveite!

Suco de Maçã

Ingredientes:

- 4 maçãs
- 2 litros de água gelada
- açúcar a gosto
- cubos de gelo

Preparo:

- ✓ Descasque e tire as sementes das maçãs. Bata as maçãs no liquidificador, sem sementes e descascadas, e a água;
- ✓ Coe com uma peneira o suco, depois bata o açúcar com metade do suco no liquidificador. Coloque o suco em uma jarra e jogue os cubos de gelo.

www.abpm.org.br/delicias/suco-de-maca

Isotônico Natural de Maçã

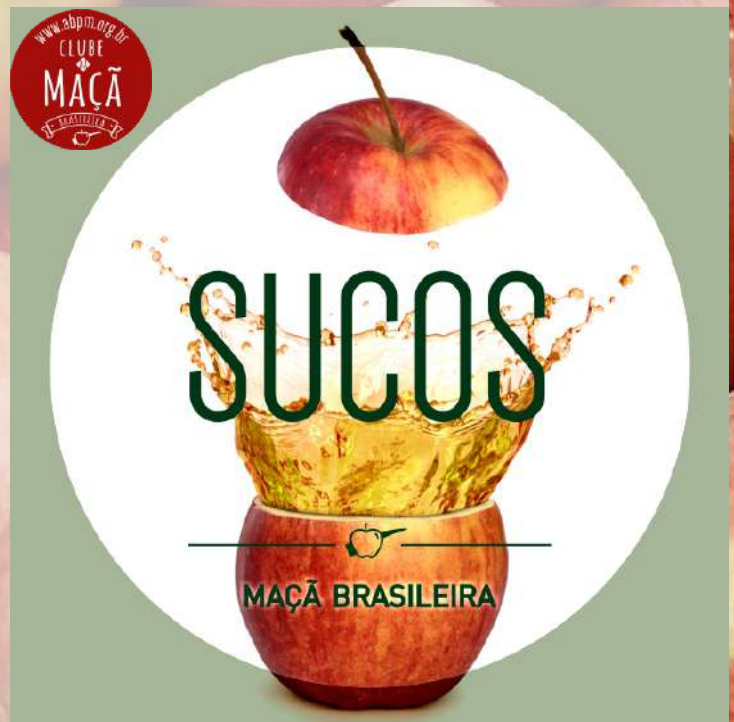
Ingredientes:

- 300 ml de água de coco
- 2 maçãs brasileiras (Gala ou Fuji)
- 1 talo de couve

Preparo:

- ✓ Bater os ingredientes no liquidificador e coar a seguir.

www.abpm.org.br/maca-e-tudo-de-bom/isotonico-natural-para-tomar-durante-o



www.abpm.org.br/tipo-delicias/sucos

Suco de Maçã para Reduzir o Colesterol

Ingredientes:

- 3 maçãs;
- 300 ml de água;
- Açúcar mascavo.

Preparo:

- ✓ Lavar bem as maçãs, cortá-las em pequenos pedaços e retirar os seus caroços. Posteriormente a fruta deve ser adicionada no liquidificador juntamente com a água e o açúcar para que sejam bem batidos, após esse procedimento o remédio caseiro está pronto para ser bebido.

www.abpm.org.br/delicias/suco-de-maca-para-reduzir-o-colesterol



Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/3 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 ovos
- 1/3 xícara de óleo
- 1/3 xícara de leite
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de doce de leite
- 3 maçãs descascadas e cortadas em fatias finas
- sorvete de baunilha



www.abpm.org.br/delicias/bolo-de-maca-invertido-e-sensacional

Modo de Fazer

- ✓ Pré aqueça o forno a 180° C;
- ✓ Em um recipiente grande, misture a farinha, açúcar, fermento, ovos, óleo, leite e baunilha até homogeneizar. Reserve;
- ✓ Derreta a manteiga em um recipiente pequeno com o forno a meia potência;
- ✓ Acrescente o doce de leite e mexa até a mistura ferver;
- ✓ Imediatamente coloque a mistura de doce de leite em uma forma redonda;
- ✓ Coloque as fatias de maçã em círculo de forma sobreposta. Repita até cobrir todo o fundo da forma;
- ✓ Coloque a massa por cima das maçãs e espalhe de forma uniforme;
- ✓ Asse por 25 minutos, deixe esfriar até que o fundo esteja levemente quente;
- ✓ Coloque um prato grande sobre a forma e vire rapidamente. Bata algumas vezes para se certificar de que o bolo soltou, depois retire a forma.

Corte e sirva com sorvete.

Ingredientes

- 450g de maçã
- 2 ovos
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- ¾ xícara de farinha de trigo
- amêndoas laminadas a gosto



www.abpm.org.br/delicias/torta-super-facil-de-macas-com-amendoas

Calda:

- ½ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- ½ xícara de creme de leite

Modo de Fazer

- ✓ Preaqueça o forno a 170°C;
- ✓ Descasque as maçãs e remova o miolo. Corte-as em fatias finas. Mergulhe-as em água com limão para que não mudem de cor;
- ✓ Em uma tigela média, bata os ovos e o açúcar até a mistura ficar clara. Acrescente leite e manteiga derretida e misture bem. Peneire a farinha e misture. Acrescente as maçãs em fatias. Utilizando uma espátula de borracha, cubra-as bem com a massa.



Ingredientes

- 2 maçãs brasileiras
- 2 ovos
- 150 g de farinha de trigo
- 150 g de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 50 ml de café forte



www.abpm.org.br/delicias/bolo-de-maca-com-cafe

Modo de Fazer

Passo 1

- ✓ Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolos retangular com margarina e polvilhe com farinha.

Passo 2

- ✓ Numa batedeira elétrica, bata na velocidade média os ovos e o açúcar até obter uma mistura cremosa. Adicione o café e misture cerca de 2 a 3 minutos até incorporar bem. Reduza para a velocidade mínima, adicione a farinha misturada com o fermento em pó e bata até ficar uma mistura cremosa e homogênea;
- ✓ Lave, descasque as maçãs e retire as sementes. Corte-as em pedaços, adicione ao creme;
- ✓ Envolve as maçãs e coloque a mistura na forma já untada. Leve ao forno cerca de 35 a 40 minutos (o tempo depende do forno). Espete um palito no meio, se sair seco o bolo está cozido.

Ingredientes

- 250 g de maçã brasileira (2 ou 3 maçãs)
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite quente
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal.



www.abpm.org.br/delicias/bolomacaecanela

Modo de Fazer

- ✓ Descasque as maçãs, pique-as em cubinhos e reserve a casca;
- ✓ No liquidificador, coloque os ovos, o óleo e as cascas de maçã. Bata bem e despeje a mistura numa tigela;
- ✓ Adicione agora os cubinhos da fruta, o açúcar, a canela, a farinha de trigo a pitada de sal e, por último, o fermento. Acrescente a mistura do liquidificador e o leite quente;
- ✓ Mexa a massa delicadamente, até ela ficar homogênea;
- ✓ Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada;
- ✓ Leve ao forno pré-aquecido para assar por 40 minutos.



Ingredientes

- 1 ovo pequeno
- ½ pão amanhecido
- 4 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1 colher (café) de fermento em pó
- ½ maçã pequena picada
- canela em pó a gosto



www.abpm.org.br/delicias/bolo-de-maca-de-caneca

Modo de Fazer

- ✓ Desmanche o pão em pouquinho de leite. Reserve;
- ✓ Coloque o ovo na caneca e bata muito bem com o auxílio de um garfo;
- ✓ Adicione o óleo, o pão desmanchado, o leite e o açúcar;
- ✓ Misture muito bem;
- ✓ Acrescente a farinha e o fermento e misture até obter uma massa homogênea;
- ✓ Adicione a maçã, a canela e misture delicadamente;
- ✓ Leve para assar no micro-ondas, por 3 minutos, na potência alta;

Dicas de Mãe

- ✓ Para essa receita, utilize caneca de sopa. Em caneca como a da foto, o bolo transborda e sujará o seu micro-ondas;
- ✓ Se preferir, no momento de servir, decore com mais maçãs picadas envolvidas em canela.

Ingredientes

- 3 maçãs cortadas em fatias
- 4 ovos
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 100 g de manteiga
- 1 pote de iogurte natural
- 1 xícara (chá) de groselha



www.abpm.org.br/delicias/bolo-de-maca-do-amor-receita-incrivel-para-a-festa-junina

Modo de Fazer

- ✓ Comece untando uma forma com manteiga e, em seguida, polvilhando açúcar por toda ela;
- ✓ Em seguida, distribua as fatias de maçã por toda a forma e, logo após, espalhe a groselha delicadamente por cima das fatias de maçã. Reserve a forma;
- ✓ Separe as claras das gemas e, em seguida, bata as claras em neve em uma batedeira. Reserve em um recipiente a parte;
- ✓ Na batedeira, coloque as gemas, o açúcar e a manteiga e bata até obter um creme esbranquiçado. Ao chegar nesse ponto, com a batedeira ainda ligada, vá adicionando aos poucos a farinha de trigo, alternando com o iogurte;
- ✓ Assim que obter uma massa homogênea, desligue a batedeira e vá incorporando as claras em neve à massa, misturando delicadamente com o auxílio de uma espátula;
- ✓ Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente até ficar uma massa lisa e homogênea novamente.
- ✓ Despeje a massa na forma reservada e leve para assar em forno preaquecido a 200° C. Mas fique de olho: assim que o bolo crescer, abaixe a temperatura para 180° C e deixe assar até que, ao espetar um palito, ele saia limpo.
- ✓ Prontinho! Procure desenformar o bolo ainda quente, pois do contrário, se você esperar demais e o bolo e a calda já estiverem frios, a cobertura de maçã do amor poderá ficar grudada no fundo da forma.

Ingredientes

- 1 maçã brasileira
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 1/2 xícara de óleo de canola
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1 colher sopa de canela em pó
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 colher sopa de fermento



www.abpm.org.br/delicias/bolo-light-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Descasque as maçãs e bata somente as cascas com o ovo, o óleo, a canela e o açúcar demerara no liquidificador, até obter uma massa homogênea;
- ✓ Despeje a massa em uma vasilha e acrescente a farinha, a aveia, a polpa da maçã cortada em cubinhos e o fermento;
- ✓ Misture bem até que a massa fique bem incorporada;
- ✓ Despeje a massa em uma forma redonda com furo forrada com papel manteiga;
- ✓ Leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar;
- ✓ Desenforme e sirva em seguida!

Ingredientes

- 3 ovos batidos;
- 2 xícaras de açúcar mascavo;
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio;
- meia xícara de óleo;
- 1 xícara de nozes picadas;
- 1 xícara de passas de uva sem semente passadas na farinha;
- 4 maçãs Fuji cortadas em cubos, com a casca.



www.abpm.org.br/delicias/brownie-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Misture os seis primeiros ingredientes em uma vasilha, acrescente as nozes, as passas e as maçãs e leve ao forno em assadeira untada e enfarinhada por cerca de 35 minutos;
- ✓ Não tente desenformar;
- ✓ Corte em cubos e retire-os da assadeira. Cubra ainda quente com chocolate de cobertura fatiado bem fininho e espalhe-o conforme vai derretendo com o calor da massa.

Ingredientes

- filé mignon suíno (400g)
- melão de cana (2 colheres de sopa)
- azeite de oliva (2 colheres)
- manteiga (1 colher sopa)
- caldo de carne líquido (100ml)
- vinho branco (50ml)
- sal e pimenta a gosto
- maçã mini (3 unidades)
- alecrim fresco (1 colher chá)
- alho in natura (2 dentes laminados)



www.abpm.org.br/delicias/file-mignon-suino-com-molho-de-melaco-e-macas

Modo de Fazer

Maçãs:

- ✓ Cortar as maçãs em duas partes. Limpar as sementes. Temperar com sal, pimenta e alecrim. Levar ao forno por 20 minutos (180°C).

Filé Mignon:

- ✓ Filé mignon: Temperar o filé com sal e pimenta. Aquecer o azeite em uma frigideira e dourar as lâminas de alho (reservar). Na mesma frigideira, acrescentar a metade da manteiga e dourar o filé mignon (reservar). Retirar o excesso de óleo da frigideira e deglacear com o vinho branco. Acrescentar o caldo de carne, a manteiga e o melão até reduzir. Ajustar sal e pimenta (peneirar).

Montagem:

- ✓ Fatiar o filé, e cobrir com o molho e alho dourado. Servir acompanhado das maçãs assadas.

Ingredientes

- pão australiano
- queijo mussarela de búfala (opcional de sua preferência)

Recheio:

- 2 maçãs
- 70 g de manteiga sem sal
- 3 cebolas
- 2 colheres (sopa) açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) vinagre de maçã

Hambúrguer:

- 600 g peito de frango (triturado)
- 4 dentes de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) salsa fresca picada
- 1 colher (café) de pimenta do reino moída
- sal rosa a gosto

Modo de Fazer

Recheio:

- ✓ Descasque as maçãs, corte em fatias e reserve;
- ✓ Doure levemente as cebolas cortadas em fatias na manteiga. Adicione as maçãs e deixe aquecer. Adicione o açúcar mascavo e cozinhe em fogo baixo até caramelizar. Depois adicione o vinagre de maçã.

Hamburguer:

- ✓ Misture todos os ingredientes com as mãos até que todos os ingredientes estejam bem unificados. Molde os burgers e em uma frigideira untada com azeite de oliva deixe dourar dos dois lados.

Montagem:

- ✓ Corte o pão ao meio e posicione o hambúrguer, cobrindo com o recheio de maçãs e cebolas caramelizadas. Por cima o queijo de búfala (ou qualquer um de sua preferência).



www.abpm.org.br/delicias/hamburguer-com-macas-caramelizadas



Ingredientes

- 4 filés de tilápia (400g)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta caiena
- 1 pote de iogurte
- 1 xícara (chá) de nozes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 maçãs picadas, sem casca
- 100g de damasco seco
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de gengibre picado
- 1 limão



www.abpm.org.br/delicias/peixe-em-crosta-de-nozes-com-pure-de-maca-e-damasco

Modo de Fazer

- ✓ Tempere os filés de tilápia com o sal, pimenta e iogurte. Adicione as nozes no processador e triture rapidamente. Coloque em um prato e empane os filés com as nozes. Depois, em uma assadeira untada com uma colher de azeite, pincele os peixes com o restante dos ingredientes. Leve ao forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos.
- ✓ Para o purê, coloque em uma panela as maçãs, o damasco, o suco de limão, o açúcar demerara e o gengibre. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Retire a panela do fogo e bata no mixer até ficar um creme. Arrume em quatro pratos os filés de tilápia ao lado. Corte rodela de limão, faça um corte no meio e torça, formando um twist. Enfeite os pratos e sirva.

Ingredientes

- 1 peru de aproximadamente 4 kg
- 12 maçãs Fuji médias
- 300 ml de vinho branco seco
- alecrim
- 10 cravos
- 2 paus de canela
- 2 cebolas em cubos
- 10 dentes de alho picados grossos
- 5 folhas de louro
- sal e pimenta



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-brasileira-peru-de-natal-com-macas

Modo de Fazer

- ✓ Lave bem o peru e coloque em um saco plástico;
- ✓ Retire o talo da maçã fazendo um buraco redondo;
- ✓ Adicione o vinho, cravo, canela, cebola, alho, alecrim, sal e pimenta;
- ✓ Massageie bem por dentro e por fora. Coloque as maçãs dentro do saco, feche e deixe marinar de véspera;
- ✓ Arrume o peru e as maçãs em uma assadeira, despeje a marinada sobre o peru e os furinhos das maçãs;
- ✓ Leve ao forno quente por duas horas até que esteja macio e dourado. Sirva com as maçãs.

Ingredientes

- 1kg de maçã brasileira picada sem casca
- suco de 1 limão
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de gelatina sem sabor.



www.abpm.org.br/delicias/geleia-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Em um refratário, misture as maçãs com o suco do limão e leve ao micro-ondas em potência alta por 10 minutos;
- ✓ Retire do forno, acrescente o açúcar, misture e volte ao micro-ondas em potência alta por mais 10 minutos;
- ✓ Desligue, adicione a gelatina e retorne novamente ao forno por mais 10 minutos. Está pronto!

Dica do Clube da Maçã Brasileira

- ✓ Ferva as cascas da maçã em ½ litro de água com canela a gosto para ter um delicioso e aromático chá.

Ingredientes

- 6 unidades de maçãs
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 4 xícaras de chá de suco de laranja sem coar (cerca de 12 laranjas)
- 3 xícaras de chá de açúcar
- cravo a gosto – opcional



www.abpm.org.br/delicias/geleia-de-maca-e-laranja

Modo de Fazer

- ✓ Corte as maçãs ao meio e retire as sementes;
- ✓ Reserve os pedaços de maçãs no suco de limão;
- ✓ Em uma panela, leve ao fogo médio o suco de laranja com o açúcar;
- ✓ Quando começar a ferver, adicione os pedaços de maçãs e os cravos;
- ✓ Cozinhe por 45 minutos, mexendo até a maçã se desmanchar e a mistura ficar espessa;
- ✓ Deixe amornar para guardar em potes de vidros esterilizados;
- ✓ Depois é só tampar bem e guardar em um lugar fresco.

Ingredientes

- 3 maçãs Fuji ou Gala
- canela em pó
- açúcar (opcional)



www.abpm.org.br/delicias/chips-de-maca-brasileira-2

Modo de Fazer

- ✓ Pré-aqueça o forno a 150°C;
- ✓ Retire os cabinhos e as sementes das maçãs e corte-as em fatias bem fininhas (se tiver um mandolin em casa, esse é o momento ideal para utilizá-lo);
- ✓ Forre uma forma com papel manteiga e posicione as fatias de maçã uma ao lado da outra;
- ✓ Polvilhe a canela e o açúcar sobre as fatias de maçã (o açúcar é opcional);
- ✓ Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos, até que as maçãs fiquem bem sequinhas.

Ingredientes

- 1 maçã brasileira (Gala ou Fuji)
- 1 colher de sopa de canela



www.abpm.org.br/delicias/chips-light-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Corte a maçã em fatias finas.
- ✓ Coloque em um prato coberto com papel toalha e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
- ✓ Retire, vire e volte ao micro-ondas por mais 2 minutos em potência alta.
- ✓ Polvilhe a canela e sirva em seguida.

Dica

- ✓ Após o preparo, deixe esfriar e conserve em um recipiente de vidro, assim eles duram mais tempo sem murchar.

Ingredientes

- 3 maçãs
- 130 g de farinha
- 100 ml de leite desnatado
- 1 ovo
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- a casca ralada de 1 limão



www.abpm.org.br/delicias/a-receita-de-empanados-de-maca-assados

Modo de Fazer

- ✓ Pré-aqueça o forno a 180 graus;
- ✓ Descasque as maçãs, corte-as em fatias horizontais, remova o núcleo central. Rale a casca de limão, reserve. Esprema o suco de limão e polvilhe-o nas maçãs. Bata o ovo com o açúcar até obter uma mistura espumosa, adicione a farinha, o fermento, o leite e as raspas de limão e misture bem até obter uma mistura suave e homogênea;
- ✓ Mergulhe as fatias de maçã na massa e coloque-as em uma assadeira forrada com papel manteiga. Cozinhe por cerca de 15 minutos no forno até que elas estejam douradas;
- ✓ Retire do forno e polvilhe com açúcar de confeitado.

Agora é só saborear com prazer!

Ingredientes

- 200ml de leite
- 150 gramas de iogurte natural
- 50ml de suco de Laranja
- raspas de uma Laranja
- 3 ovos
- 4 colheres de sopa de Mel (100g)
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de farinha de trigo (120g)
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 3 maçãs
- 1 colher de sopa de mel
- 2 xícaras de açúcar
- 60ml de suco de laranja
- raspas de uma laranja
- 100 gramas de manteiga sem sal
- 50 gramas de noz pecan para decorar



www.abpm.org.br/delicias/panqueca-de-aveia-com-calda-de-caramelo

Modo de Fazer

- ✓ Misture todos os ingredientes líquidos junto com as raspas de laranja e a pitada de sal. Acrescente a aveia e misture até ficar homogêneo. Peneirar a farinha, o fermento e o bicarbonato de sódio sobre a mistura e incorpore delicadamente. Deixe essa massa descansar na geladeira por pelo menos 12h (ou até 24h). Com a massa descansada, frite as panquecas uma a uma em frigideira antiaderente untada com um pouco de manteiga. Use uma concha de massa para cada panqueca e frite dos dois lados até dourar.

CALDA

- ✓ Em uma frigideira grande, misture o mel, o açúcar, o suco de laranja e as raspas e cozinhe em fogo alto até atingir uma cor âmbar;
- ✓ Em seguida, acrescente a manteiga e misture bem. Depois, adicione as maçãs descascadas e picadas em cubos (a maçã diminui de tamanho, por isso os cubos são grandes). Cozinhe a calda por aproximadamente 40 minutos em fogo alto, até que ela reduza bastante. Regue as panquecas com essa calda deliciosa e finalize com as nozes picadinhas por cima!

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de sal
- 200 gramas de queijo cremoso
- 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal
- 4 unidades de gema de ovo
- 4 unidades de ovo
- 10 unidades de maçã sem casca
- 4 xícaras (chá) de Água
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 paus de canela
- 1/4 xícara (chá) de noz picadas
- 1 unidade de gema de ovo batida (para pincelar)



www.abpm.org.br/delicias/pastelzinho-de-maca-e-nozes

Modo de Fazer

- ✓ Numa tigela, peneire a farinha e o sal;
- ✓ Junte o queijo, a manteiga, as gemas e os ovos;
- ✓ Misture e deixe a massa descansar por 10 minutos;
- ✓ Abra a massa com ajuda de um rolo e corte-a com um cortador de 10 cm;
- ✓ Ponha 2 colheres (sopa) de recheio e feche como um pastel;
- ✓ Pincele com a gema batida. Leve ao forno até dourar;
- ✓ Polvilhe com açúcar e sirva.

Ingredientes

- massa de pastel pronta
- 3 maçãs Fuji cortadas em fatias finas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 xícaras (chá) de água (para cozinhar as maçãs)
- suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de água para dissolver o amido



www.abpm.org.br/delicias/pastel-doce-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Em uma panela, coloque as maçãs, o açúcar, a água, o limão e a canela. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Acrescente, aos poucos, o amido de milho dissolvido na água. Deixe esfriar;
- ✓ Para a montagem, corte a massa no tamanho que quiser, e coloque o recheio já frio sobre a massa. Feche bem, aperte as laterais com um garfo ou uma carretilha. Frite em óleo não muito quente;
- ✓ Depois polvilhe com açúcar e canela.

Ingredientes

- 1 kg de maçã – descascada, sem caroço e fatiada
- 1 xícara (200 g) de açúcar
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 xícara (120 ml) de água

Cobertura:

- 1 xícara (80 g) de aveia em flocos
- 1 xícara (125 g) de farinha de trigo
- 1 xícara (220 g) de açúcar mascavo
- 1/4 colher (chá) de fermento em pó
- 1/4 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara (115 g) de manteiga, derretida



www.abpm.org.br/delicias/crumble-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Pré aqueça o forno a 180 °C;
- ✓ Numa forma refratária que meça 23×33 cm, arrume a maçã fatiada. Em um outro recipiente misture o açúcar, 1 colher de sopa de farinha de trigo e a canela. Polvilhe a maçã com essa mistura;
- ✓ Para fazer a cobertura: Misture a aveia em flocos, 125 g de farinha de trigo, o açúcar mascavo, o fermento, o bicarbonato de sódio e a manteiga derretida. Polvilhe a cobertura sobre a maçã fatiada, deixando-a toda coberta pelos pedacinhos de massa;
- ✓ No forno pré aquecido, asse o crumble de maçã por aproximadamente 45 minutos.

Ingredientes

- 1/2 xícara. (chá) de manteiga sem sal
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 2 colher (chá) de canela em pó
- 1 maçã grande sem casca em cubinhos
- 1 pitada de sal

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de cream cheese gelado
- 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 pitada de noz moscada em pó
- confeitos de sua preferência



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-brasileira-cupcake-de-maca

Modo de Fazer

- ✓ Preaqueça o forno a 180 graus e prepare a forma de cupcake com as forminhas de papel. Peneire a farinha, o fermento e a canela e reserve. Bata a manteiga com o açúcar na batedeira até que fique bem misturado e de uma cor clara. Acrescente os ovos, um a um e continue batendo até que fique tudo bem misturado. Coloque metade da mistura de farinha e bata em velocidade baixa até incorporar bem. Coloque o leite e bata mais um pouco. Coloque o restante da mistura de farinha e bata até que fique homogêneo. Acrescente a maçã picada e misture. Coloque a mistura nas forminhas e leve ao forno de 20 a 25 minutos. Depois de assado, deixe esfriar bem antes de colocar a cobertura.

Cobertura:

- ✓ Bata o cream cheese, a manteiga e a metade do açúcar de confeiteiro até a mistura ficar bem cremosa. Adicione o restante do açúcar de confeiteiro e bata bem. Adicione a essência de baunilha e a noz moscada. Acrescente o corante verde e misture bem. Para decorar: coloque o creme no saco de confeitar e faça uma espiral de duas voltas em cima do cupcake. Decore com confeitos de sua preferência.

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (café) de noz-moscada ralada
- 1 colher (café) de gengibre em pó
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 5 maçãs grandes
- 1 colher (sopa) de suco de limão



www.abpm.org.br/delicias/maca-com-farofa-de-nozes

Modo de Fazer

- ✓ Triture as nozes, a farinha, o açúcar, a canela, a noz-moscada e o gengibre. Junte a manteiga e misture até obter uma farofa e reserve.
- ✓ Descasque as maçãs, retire as sementes, corte em fatias, coloque em um refratário de 30 cm de diâmetro e misture o suco de limão.
- ✓ Por cima, coloque a farofa e leve ao micro-ondas em potência alta por 15 minutos ou até que a maçã esteja macia.
- ✓ Se desejar, sirva com chantilly.

Ingredientes

- 200 g de chocolate ao leite
- 100 g de chocolate meio amargo
- 200 ml de creme de leite
- 1 colher de sopa de conhaque (opcional),
- 4 maçãs brasileiras cortadas em pedaços médios.



www.abpm.org.br/delicias/fondue-de-chocolate-com-maca

Modo de Fazer

- ✓ Corte as maçãs, derreta o chocolate em uma panela e acrescente o creme de leite e o conhaque;
- ✓ Passe para a panela de fondue para manter quente e sirva.

Bom apetite!

Ingredientes

- 4 maçãs brasileiras pequenas
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 200 ml de vinho
- canela para polvilhar
- canela em casca para decorar



www.abpm.org.br/delicias/maca-brasileira-assada-com-vinho

Modo de Fazer

- ✓ Lave as maçãs e não as descasque;
- ✓ Retire as sementes e coloque-as numa assadeira ou refratário;
- ✓ Despeje o açúcar e a canela por cima e leve ao forno.

Quando estiverem cozidas, É só retirar e servir. Decore com a canela em casca!

Se servida quente, cai muito bem com sorvete de creme.



Ingredientes

- 1 litro de vinho tinto suave
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 8 maçãs brasileiras



www.abpm.org.br/delicias/maca-ao-vinho

Modo de Fazer

- ✓ Coloque o vinho e o açúcar em uma panela e leve ao fogo brando por 15 minutos;
- ✓ Lave, descasque e retire as sementes da maçã;
- ✓ Corte-as em fatias e adicione ao vinho;
- ✓ Deixe ferver por 15 minutos;
- ✓ Retire do fogo, deixe esfriar e mantenha sob refrigeração.

Sirva frio.

Ingredientes

- 500g barra de chocolate ao leite fracionada
- 12 maçãs brasileiras (Gala ou Fuji) médias
- coco
- confete, granulado ou chocolate branco (para polvilhar)
- palito de churrasco
- papel alumínio



www.abpm.org.br/delicias/maca-brasileira-com-amor

Modo de Fazer

- ✓ Pique a barra de chocolate em pedaços, coloque no micro-ondas, de 30 em 30 segundos até derreter;
- ✓ Lave as maçãs, seque bem e espete um palito de churrasco em cada uma delas;
- ✓ Em seguida mergulhe no chocolate derretido e decore como preferir: com granulado, coco ou com chocolate branco;
- ✓ Reserve as maçãs sobre o papel alumínio;
- ✓ Como o chocolate é fracionado, não é necessário levar à geladeira.

Ele seca em torno de 10 minutos.



Ingredientes

- 6 maçãs brasileiras
- 1 xícara de água
- 1 xícara de chá de açúcar
- canela em pau a gosto
- 1 caixa de gelatina sabor morango



www.abpm.org.br/delicias/maca-com-gelatina

Modo de Fazer

- ✓ Lave e descasque as maçãs;
- ✓ Coloque na panela de pressão. Junte a água, o açúcar, a canela e por cima o pó da gelatina. Tampe a panela e leve ao fogo;
- ✓ Quando começar a pegar pressão marque 3 minutos. Desligue o fogo, deixe esfriar, coloque em um refratário e leve para gelar.

Ingredientes

- 4 maçãs brasileiras
- 1 xícara de chá de açúcar
- 125 gramas (aproximadamente 2 xícaras de chá) de amêndoas raladas
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de café de noz-moscada
- 1 ovo
- 1 colher de suco de limão
- Caramelo líquido a gosto



www.abpm.org.br/maca-e-tudo-de-bom/abpm-clube-da-maca-brasileira-delicia_27

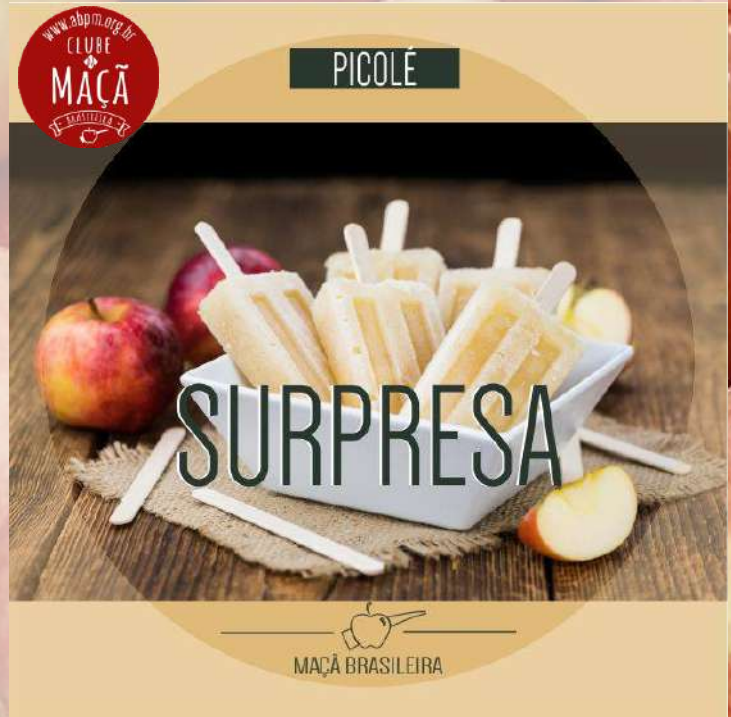
Modo de Fazer

- ✓ Corte as maçãs em rodela finas e coloque em uma vasilha com o suco de limão para não escurecer;
- ✓ Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes exceto as maçãs e o caramelo e misture até virar um creme homogêneo;
- ✓ Pré-aqueça o forno a 180°;
- ✓ Empilhe novamente as rodela de maçãs passando o creme em cada uma das fatias;
- ✓ Coloque as maçãs em uma assadeira e jogue o caramelo líquido sobre elas;
- ✓ Leve ao forno por 15 minutos.

Está pronto! Sirva em seguida.

Ingredientes

- 4 maçãs
- 2 l de água gelada
- açúcar a gosto
- cubos de gelo



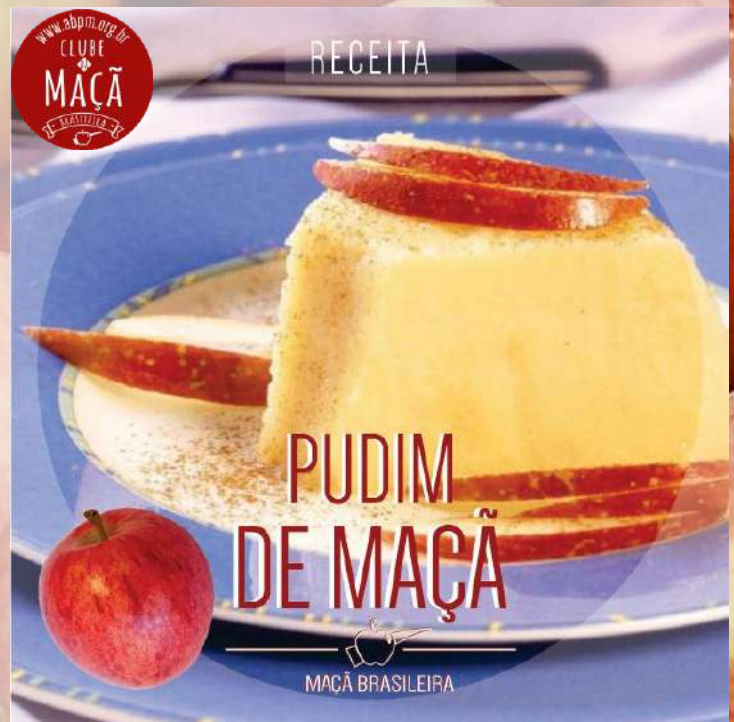
www.abpm.org.br/delicias/picole-de-maca-brasileira

Modo de Fazer

- ✓ Descasque e tire as sementes das maçãs. Bata as maçãs no liquidificador, sem sementes e descascadas, e a água;
- ✓ Coe com uma peneira o suco, depois bata o açúcar com metade do suco no liquidificador. Coloque o suco em uma jarra e jogue os cubos de gelo;
- ✓ Disponha em forminhas de sorvete, coloque palitinhos de madeira e deixe no congelador por algumas horas;
- ✓ Desenforme e pronto: picolés de maçã brasileira saborosos e geladinhos para amenizar o calor!

Ingredientes

- 13 maçãs médias
- 1 pau de canela
- suco de 1 limão
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 6 ovos
- margarina para untar
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- canela em pó para polvilhar



www.abpm.org.br/delicias/pudim-de-maca-2

Modo de Fazer

- ✓ Reserve 1 maçã para decorar o pudim;
- ✓ Descasque as maçãs restantes e corte em fatias, retirando o talo e as sementes. Leve ao fogo médio junto com o pau de canela, o suco de limão e o açúcar;
- ✓ Cozinhe até ficar macia. Tampe a panela e deixe em fogo baixo até a mistura ficar parecida com um purê;
- ✓ Peneire, acrescente a fécula de batata e a margarina;
- ✓ Volte ao fogo baixo para cozinhar um pouco mais e mexa até ficar bem firme;
- ✓ Desligue o fogo e deixe esfriar. Acrescente os ovos e bata;
- ✓ Coloque em uma forma de buraco no meio de 22cm de diâmetro untada e enfarinhada com a farinha de rosca;
- ✓ Leve ao forno médio, pré aquecido, em banho-maria por 45 minutos;
- ✓ Retire do forno, deixe descansar por 15 minutos e desenforme;
- ✓ Leve à geladeira por 1 hora antes de servir;
- ✓ Para decorar, corte a maçã reservada em fatias bem finas e distribua por todo pudim. Polvilhe um pouco de canela em pó antes de servir;

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sagú
- 1 xícara (chá) de suco de uva integral
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 anis estrelado
- meia xícara (chá) de maçã com casca picada em cubos



www.abpm.org.br/delicias/sagu-com-maca-ao-creme

Modo de Fazer

- ✓ Em uma panela pequena, ferva 2 xícaras (chá) de água. Acrescente o sagú, o suco de uva, o açúcar, a canela em pau e o anis estrelado. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela;
- ✓ Depois que iniciar fervura, coloque em fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até as bolinhas ficarem transparentes e macias;
- ✓ Desligue o fogo, acrescente a maçã picada e a deixe panela tampada por cerca de 5 minutos;
- ✓ Retire o pedaço de canela e o anis e transfira para um copo de servir. Reserve.

Rendimento: 1 porção.

Ingredientes

- 4 maçãs brasileiras
- 4 colheres (sopa) de flocos de aveia
- 2 colheres (sopa) de amêndoas
- 1 colher (sopa) de chia
- 2 colheres (sopa) de uva passa branca sem semente
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de mel
- mel para regar



www.abpm.org.br/delicias/sobremesa-de-inverno-macas-recheadas

Modo de Fazer

- ✓ Retire o miolo das maçãs com cuidado;
- ✓ Em uma tigela misture a aveia, a amêndoa, a chia, o açúcar mascavo e o mel;
- ✓ Recheie as maçãs, coloque em uma forma e leve ao forno médio pré-aquecido por 30 minutos;
- ✓ Regue com mel e sirva quente ou morna;

Ingredientes

Massa:

- 400 g de farinha de trigo
- 200 g de manteiga sem sal
- 5 colheres de sopa de água gelada
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 ovos

Recheio:

- 1 kg de maçã
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de açúcar (160 g)
- 1 colher e meia de sopa de farinha de trigo (25 g)
- raspas de 1/2 limão
- suco de 1 limão
- 1 colher de chá de canela em pó (10 g)



www.abpm.org.br/delicias/tartelete-de-maca

Modo de Fazer

Massa:

- ✓ Prepare a massa, misturando primeiramente os ingredientes secos, e depois os outros ingredientes, até formar uma massa lisa e homogênea;
- ✓ Descansar em geladeira por 15 minutos;
- ✓ Depois abra a massa, recheie-a com as maçãs formando um círculo, leve ao forno, pré-aquecido à 180°C, até que as maçãs fiquem douradas (aproximadamente 30 minutos).

Recheio:

- ✓ Descasque as maçãs e corte-as em gomos, deixe descansar numa tigela com o suco de limão, a canela, a farinha, a manteiga e o açúcar, depois recheie a massa.



Ingredientes

- 1/3 limão-cravo
- 6 maçãs vermelhas
- 3 pimentas de cheiro
- pimenta dedo de moça
- 100 ml de creme de leite fresco
- 100 ml de leite
- 125 g de açúcar refinado
- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de manteiga
- 5 ovos



www.abpm.org.br/delicias/tarte-tartin-de-maca-master-chef

Modo de Fazer

Modo de preparo da massa

- ✓ Em uma tigela, coloque 200 g de farinha de trigo, 100 g de manteiga gelada, 25 g de açúcar, uma pitada de sal, uma gema e uma colher de água gelada. Misture e deixe uma massa homogênea. Estique a massa do tamanho da forma ou da frigideira. Coloque no papel alumínio e deixe descansar na geladeira por 15 minutos.

Modo de preparo das maçãs

- ✓ Coloque na frigideira 4 colheres de açúcar refinado e 4 colheres de água. Coloque 1/4 da pimenta dedo de moça, sem sementes, cortada em brunoise e deixe caramelizar por 10 minutos. Coloque suco de 1/2 limão-cravo e mais uma colher de açúcar. Tire a massa da geladeira, monte ela sobre uma frigideira. Coloque um pino no centro para evaporar a água e não umedecer a massa. Coloque no forno a 180 °C por 22 minutos e depois a 260 °C por 10 minutos.

Modo de preparo do creme inglês

- ✓ Coloque 100 ml do leite em uma panela. Leve ao fogo médio com 3 pimentas de cheiro e um pequeno pedaço de dedo de moça. Assim que levantar fervura desligue e deixe descansar por cinco minutos. Retire as pimentas e adicione 50 ml do creme de leite fresco. Deixe em fogo mínimo. Enquanto isso, bata 4 gemas peneiradas em 100 g de açúcar até esbranquiçar. Tempere as gemas com uma concha do leite aromatizado quente. Volte a mistura para a panela em fogo baixo. Reduza até ficar com o ponto de creme.

Ingredientes

Massa:

- 400 g de farinha de trigo
- 200 g de manteiga sem sal
- 5 colheres de sopa de água gelada
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 ovos para a massa

Para Finalizar:

- 1 ovo
- 2 colheres de chá de água

Recheio:

- 1 kg de maçã brasileira
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher e meia de sopa de farinha de trigo
- raspas de 1/2 limão
- 1 colher de chá de canela em pó

Massa:

- ✓ Misture a farinha, o açúcar e o sal;
- ✓ Adicione a manteiga e a água fria;
- ✓ Misture com as mãos até que a manteiga esteja bem dissolvida e a mistura pareça uma farofa;
- ✓ Quebre os dois ovos num copo e misture levemente com um garfo;
- ✓ Junte os ovos à farofa e misture rapidamente, sem sovar, até obter uma massa homogênea;
- ✓ Embrulhe em papel filme e guarde na geladeira enquanto prepara o recheio.

Recheio:

- ✓ Descasque as maçãs e corte-as em cubinhos, sem utilizar o miolo (cabos e sementes);
- ✓ Numa tigela misture a canela, o açúcar, a farinha de trigo, as raspas de limão e as maçãs;
- ✓ Estique a massa com um rolo formando dois discos, sendo que um deles ligeiramente maior para forrar a forma embaixo e dos lados;
- ✓ Numa forma redonda de 20 ou 30 cm, untada com azeite e farinha de trigo, coloque o disco maior, sobre esse disco coloque o recheio, cubra o recheio com o resto da massa e una as massas apertando com os dedos;
- ✓ Utilize uma gema batida com a água para passar sobre a massa, para que ela fique douradinha ao assar;
- ✓ Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.



www.abpm.org.br/delicias/torta-de-maca-delicioso-icone-da

Modo de Fazer



Ingredientes

- 300 g de farinha
- 200 g de manteiga
- 1 ovo

Para o recheio:

- 400 g de creme de leite
- 2 ovos
- 1 gema
- 40 g de açúcar
- raspas de limão siciliano
- 50 ml de licor amaretto
- 1 pacotinho de pudim instantâneo

Para as maçãs assadas:

- 150 g de açúcar de confeitiro
- 200 g de amêndoas moídas
- 50 ml de licor Amaretto
- 7 maçãs
- 4 canelas em pau
- lascas de amêndoa



www.abpm.org.br/delicias/clube-da-maca-brasileira-torta-de-macas-para-a-ceia-de-natal

Modo de Fazer

- ✓ Bata a farinha, manteiga e o ovo, formando a massa, e modele em formato de bola. Deixe o restante na geladeira por uma hora. Em seguida, abra a massa em uma assadeira de quiche. Deixe a espessura da base homogênea. Use garfo para espetar a massa – isso evita que bolhas se formem ao assar. Leve ao forno a 175°C por 20 minutos;
- ✓ Misture o creme de leite com os ovos, a gema, açúcar, raspas de limão e amaretto até obter uma massa macia. Só misture o pudim instantâneo no final. Agora, despeje a mistura em cima da massa;
- ✓ Para criar marzipã, bata açúcar de confeitiro, amêndoas moídas e amaretto até conseguir uma bola firme e levemente pegajosa. Isso requer esforço e tempo. Se o marzipã começar a quebrar, adicione mais amaretto em quantidades bem pequenas;
- ✓ Retire o miolo das maçãs e faça espirais decorativas na casca. Corte ao redor do topo das maçãs com uma faca e corte também a parte de baixo, deixando-a plana, para que a maçã fique em pé;
- ✓ Recheie as maçãs com o marzipã e espete metade de uma canela em pau em cada uma. Você também pode fazer sem a canela, se preferir. Coloque as maçãs no recheio assim: uma no meio e as outras ao redor dessa. Jogue as lascas de amêndoas por cima e leve ao forno a 170°C por 50 minutos.



Ingredientes

Massa:

- 3 ovos grandes
- 3/4 xícara de leite
- 3/4 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga

Recheio:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 maçãs grandes fatiadas
- 1/2 xícara de mel
- 2 a 3 colheres (chá) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) canela em pó
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 2 colheres (chá) de água fria

Modo de Fazer

- ✓ Pré-aqueça o forno a 400°. Em uma tigela grande, misture os quatro primeiros ingredientes até obter uma mistura homogênea;
- ✓ Coloque a manteiga em uma frigideira refratária de 25 centímetros de diâmetro. Leve ao forno até derreter, por 2 ou 3 minutos;
- ✓ Gire a frigideira, inclinando-a, para que a manteiga cubra o fundo e os lados;
- ✓ Despeje a massa na frigideira quente. Asse até que a massa estufe e as bordas fiquem levemente douradas, por 16 a 20 minutos;
- ✓ Enquanto isso, em uma panela grande, prepare o recheio: aqueça a manteiga em fogo médio e refogue as maçãs até dourar levemente. Junte o mel, o suco de limão e a canela. Em um recipiente separado, dissolva o amido de milho na água e depois junte à mistura da maçã. Deixe ferver e cozinhar, mexendo sempre, até a calda engrossar, por 1 ou 2 minutos. Arrume sobre a base da torta já assada e sirva imediatamente.



www.abpm.org.br/delicias/torta-holandesa-de-maca-com-mel



Vitamina Light de Maçã

Ingredientes:

- 1 maçã vermelha com casca e sem sementes;
- 1 copo de leite desnatado gelado
- adoçante a gosto
- 2 gotas de essência de baunilha

Preparo:

- ✓ Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva em seguida.



www.abpm.org.br/delicias/vitaminas-de-maca

Vitamina de Maçã com Sementes

Ingredientes:

- 200 ml de leite desnatado gelado
- 1 maçã com casca
- 1 colher de chá de grão de chia
- 1 colher de chá de farelo de aveia
- 1 colher de sopa rasa de linhaça

Preparo:

- ✓ Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Lembre-se de descartar as sementes da maçã. Se quiser pode substituir o leite por iogurte natural desnatado, que contém mais lactobacilos.

Vitamina de Maçã com Leite de Coco

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco sem açúcar
- 2 maçãs vermelhas picadas, com casca e sem sementes
- adoçante a gosto (estévia)
- 1 colher de sopa de chia

Preparo:

- ✓ Leve todos os ingredientes para bater no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione estévia para adoçar e sirva gelado.

Clube da Maçã Brasileira

PARA MAIS DELÍCIAS DE MAÇÃ BRASILEIRA ACESSE:

www.abpm.org.br/receitas

São mais de 2 mil receitas disponíveis para você variar o cardápio e incluir esta fruta incrível nas refeições e horas de lazer.

DOCES



SALGADOS



SUCOS



PÃES



SOBREMESAS



PANQUECAS



LANCHES



PUDINS



TORTAS



E MUITO MAIS! VEM CONFERIR!

Clube da Maça Brasileira

CONHEÇA OS PRODUTORES DA MAÇA BRASILEIRA

www.abpm.org.br/associados-abpm





f www.facebook.com/abpmclubedamaca/

t www.twitter.com/abpmclubedamaca

in au.linkedin.com/company/clube-da-maçã

ig www.instagram.com/abpmclubedamaca/

y www.youtube.com/c/ABPMmacabrasileira