

Receitas

com margarina

*Departamento de Alimentação
e Assistência ao Aluno*



**SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO**

**GOVERNO DE
SÃO PAULO**

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA UTILIZAÇÃO DE MARGARINA

SUMÁRIO

RECEITAS DOCES.....	2
1. * BICHO DE PÉ *	2
2. * BRIGADEIRO *	3
3. * BOLO DE SOBRAS DE BISCOITO *	4
4. * FALSO CHANTILY *	5
RECEITAS SALGADAS.....	6
1. * COXINHA CREMOSA (ASSADA) *	6
2. * BOBÓ DE FRANGO *	8
3. * OMELETE INCREMENTADO *	9
4. * BRASILEIRÃO *	10
5. * FAROFA DE ABOBRINHA *	11
6. * ROCAMBOLE À MODA CAPITÃO *	12

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA UTILIZAÇÃO DE MARGARINA

RECEITAS DOCES

1. * BICHO DE PÉ *

- **Ingredientes:**

- 1 pacote de creme de frutas vermelhas ou pudim de frutas ou bebida láctea frutas ou bebida láctea morango ou bebida láctea milk shake morango (2 kg);
- 1 litro de água;
- 200 g de margarina;
- Açúcar para confeitaria.

- **Modo de preparo:**

- Bata o creme (ou o pudim ou a bebida láctea) e a água no liquidificador até formar uma pasta. Coloque em uma panela e acrescente a margarina;
- Leve ao fogo médio por 15 minutos, sempre mexendo, até desgrudar da panela;
- Deixe esfriar e faça bolinhas, usando uma colher cheia de sobremesa para cada docinho.

Rendimento: 2,700 kg / 67 unidades de 40 g.

2. * BRIGADEIRO *

- **Ingredientes:**

- 1 pacote de bebida láctea sabor chocolate;
- 1 litro de água;
- 200 g de margarina;
- Chocolate Granulado.

- **Modo de preparo:**

- Dissolver a bebida láctea com a água até ficar homogênea;
- Colocar a margarina e levar ao fogo até desprender do fundo da panela;
- Deixar esfriar um pouco;
- Fazer bolinhas e passar no chocolate granulado.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Rendimento: 100 unidades.

3. * BOLO DE SOBRAS DE BISCOITO *

- **Ingredientes:**

- ½ kg de sobras de biscoito salgado ou doce;
- 4 copos americanos de açúcar;
- 6 ovos;
- 1 litro de leite;
- 6 copos de farinha de trigo;
- 250 g de margarina;
- 4 colheres de sopa de fermento.

- **Modo de preparo:**

- Bater os ingredientes no liquidificador (ovos, leite, margarina, açúcar e biscoito);
- Misturar a farinha de trigo e por último o fermento;
- Colocar em forma untada e enfarinhada;
- Levar ao forno pré aquecido para assar até dourar.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 30 porções.

4. * FALSO CHANTILY *

- **Ingredientes:**

- 300 g de margarina;
- 500 ml de leite;
- 9 colheres de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de amido de milho.

- **Modo de preparo:**

- Prepare um mingau com o leite e o amido de milho;
- Deixe esfriar com a colher dentro da preparação. Depois de frio, retire a colher para retirar toda a nata da superfície do creme;
- Coloque no liquidificador a margarina, o açúcar e acrescente aos poucos o creme nessa mistura, batendo sempre, até ficar bem cremosa.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Observação: Servir por cima de pavês ou sobremesas lácteas.

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA UTILIZAÇÃO DE MARGARINA

RECEITAS SALGADAS

1. * COXINHA CREMOSA (ASSADA) *

- **Ingredientes - Massa:**

- ½ litro de leite;
- ½ litro de água;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cebola grande picada (ou ralada);
- 4 colheres de sopa de óleo;
- 100 g de margarina;
- 1 xícara de chá de batata em flocos;
- 3 ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- Temperos naturais à gosto.

- **Ingredientes - Recheio:**

- 1 kg de peito de frango desfiado ou frango desfiado ao molho (com todos os temperos);
- 5 a 6 ovos;
- Óleo para untar e pincelar.

- **Modo de preparo:**

- Numa panela coloque o leite, a água, os temperos, o óleo, a margarina, a cebola e o alho. Deixe ferver;

- Junte as farinhas de trigo e a batata em flocos (misturadas). Mexa até engrossar e desprender da panela;
- Unte uma superfície lisa com óleo e trabalhe a massa com auxílio de uma espátula;
- Retire uma porção de massa, faça uma bolinha e aperte com as mãos até obter um disco com ½ cm de espessura;
- Recheie com uma colher de chá untada com óleo, pincele-as com óleo e leve ao forno alto por 30 minutos.

Rendimento: 100 coxinhas médias.

2. * BOBÓ DE FRANGO *

- **Ingredientes:**

- 15 kg de frango ao molho;
- 10 kg de batata em flocos;
- 16 litros de leite;
- 16 litros de água;
- 2 kg de margarina;
- 1 litro de óleo;
- 3 kg de vagem;
- 5 kg de cenoura;
- 3 maços de cheiro verde;
- 15 dentes de alho;
- 8 cebolas grandes;
- Temperos naturais a gosto.

- **Modo de preparo:**

- Prepare o purê;
- Escalde o frango, desfie e refogue com o óleo, alho e cebola. Reserve;
- Lave os legumes e o cheiro verde, pique, cozinhe e escorra. Reserve;
- Em seguida, junte ao purê todos os ingredientes;
- Para finalizar, acrescente o cheiro verde e misture-os lentamente.

Variações: Utilizar verduras e legumes da safra.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 500 porções de 50g.

3. * OMELETE INCREMENTADO *

- **Ingredientes:**

- 3 kg de batata;
- 2 kg de cenoura;
- 2 kg de abobrinha;
- 2 repolhos grandes;
- ½ kg de margarina;
- ½ kg de alho;
- 1 kg de cebola;
- 1 kg de pimentão;
- 2 kg de tomate;
- 1 ramo de manjeriço;
- 1 maço de cheiro verde;
- 4 bandejas de ovos;
- 2 pacotes de 100 g de queijo ralado;
- Temperos naturais à gosto.

- **Modo de preparo:**

- Descascar os legumes e cozinhar. Logo após escorrer e reservar;
- Refogar com a margarina o alho, a cebola, os temperos, o pimentão, o tomate, o manjeriço e o cheiro verde, depois acrescentar os legumes;
- Bater bem os ovos, colocar o queijo ralado e misturar com os legumes;
- Deixar por 15 minutos no fogo, mexendo sempre. Servir em seguida.

Sugestão: Acrescentar molho de tomate.

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rendimento: 117 porções.

4. * BRASILEIRÃO *

- **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de feijão cozido e temperado;
- 1 xícara (chá) de arroz parboilizado;
- 1 ½ xícara (chá) de cebola;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 3 dentes de alho;
- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de cenoura;
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- 4 unidades de banana;
- 4 colheres (sopa) de salsa;
- Sal a gosto.

- **Modo de Preparo:**

- Faça o arroz com ½ xícara de cebola, 1 dente de alho, 1 colher de margarina e sal;
- Doure o restante da cebola e doure alho na manteiga;
- Coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar;
- Acrescente o arroz, o feijão sem caldo e a farinha de mandioca;
- Misture tudo muito bem. Tempere com sal a gosto (evitar excesso);
- Acrescente as bananas cortadas em pedaços, a cenoura ralada bem fina, a salsa e mexa delicadamente.

Rendimento: 12 porções de 50g.

5. * FAROFA DE ABOBRINHA *

- **Ingredientes:**

- 4 abobrinhas;
- 3 colheres de sopa de margarina;
- 1,5 kg de carne moída ou carne desfiada;
- 2 cebolas;
- 4 dentes de alho;
- 6 ovos;
- 1 kg de farinha de mandioca;
- 1 maço de cheiro verde;
- Temperos naturais a gosto.

- **Modo de preparo:**

- Rale as abobrinhas e refogue na margarina, juntamente com a carne moída e os temperos (exceto o cheiro verde);
- Cozinhe os ovos e corte em pedaços pequenos;
- Quando as abobrinhas e a carne estiverem refogadas, junte a farinha de mandioca e misture;
- Em seguida, acrescente os ovos e o cheiro verde. Servir em seguida.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Rendimento: 15 porções.

6. * ROCAMBOLE À MODA CAPITÃO *

- **Ingredientes:**

- 1,5 kg de frango ao molho;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 12 ovos;
- 1 cebola picada;
- 4 tomates picados;
- 8 colheres de farinha de trigo;
- Cheiro verde e sal a gosto;
- Margarina para untar a forma.

- **Modo de preparo:**

- Massa: coloque os ovos inteiros em uma tigela e bata bem. Acrescente a farinha, o sal, o cheiro verde e bata até obter uma massa homogênea (desempelotar);
- Unte a assadeira grande e coloque a massa. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos;
- Recheio: coloque a margarina em uma frigideira, acrescente a cebola e deixe refogando. Em seguida, adicione o frango, o tomate e o cheiro verde;
- Montagem do rocambole: recheie a massa e enrole como rocambole.

Variações: Substituir o frango ao molho por carne moída e acrescentar legumes.

Tempo de preparo: 20 minutos.

Rendimento: 20 porções de 3 cm.