



Sabor e Alegria

Receitas Práticas e Deliciosas para a Folia





Carnaval combina com alegria, música e, claro, muita energia para curtir cada momento da folia!

Pensando nisso, o Minha Receita preparou este e-book recheado de receitas práticas e saborosas para você aproveitar cada segundo, do esquentar ao descanso.

Aqui, você encontra opções rápidas para dar aquele gás antes da festa e receitas perfeitas para recarregar as energias depois.

Para completar, bebidas refrescantes, com e sem álcool, que combinam com qualquer ritmo.



Com o sabor e a praticidade garantidos, é só escolher a receita e cair na folia!

Índice



mr. MINHA
RECEITA



Suco detox
de frutas vermelhas **04**



Suco detox
de beterraba e laranja **06**



Suco detox
de abacaxi e hortelã **08**



Piña Colada **10**



Caipirinha
de limão com cerveja **12**



Caipirinha
de caju **14**



Crepioca Recheada
com Peito de Peru **16**



Sanduíche Natural
de Frango **18**



Wrap Natural
Levíssimo **20**



Torta Salgada de Frango
no Liquidificador **22**



Cachorro-Quente
no Pote **24**



Hambúrguer
na Airfryer **26**



Suco detox de frutas vermelhas



Rendimento
01 porção



Preparo
10 minutos



Ingredientes

- 1 xícara de morangos
- 1/2 xícara de framboesas
- Suco de 2 laranjas
- 1 colher de sopa de sementes de chia





Modo de preparo

[CONFIRA NO SITE](#)



- 1** Lave bem todas as frutas;
- 2** Em um liquidificador, adicione as frutas vermelhas congeladas e o suco de laranja;
- 3** Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se necessário, adicione mais água para ajustar a consistência;
- 4** Adicione as sementes de chia e misture com uma colher;
- 5** Transfira o suco detox de frutas vermelhas para um copo e consuma imediatamente para aproveitar todos os nutrientes e benefícios.





Suco detox de beterraba e laranja



Rendimento
02 porções



Preparo
10 minutos

Ingredientes

- **1 beterraba** média descascada e picada
- Suco de **02 laranjas**
- **1 pedaço** pequeno de gengibre descascado
APROXIMADAMENTE 2 CM
- **200 ml** de água de coco
OU MAIS, SE PREFERIR UMA CONSISTÊNCIA MAIS LEVE
- Gelo a gosto





Modo de preparo

CONFIRA NO SITE



- 1** Lave bem a beterraba e descasque-a;
- 2** Descasque o gengibre e corte-o em pedaços menores;
- 3** No liquidificador, adicione a beterraba picada, o suco das laranjas, o gengibre e a água de coco;
- 4** Bata todos os ingredientes em velocidade alta até obter uma mistura homogênea e sem pedaços;
- 5** Prove e, se necessário, adicione mais água de coco para ajustar a consistência. Se preferir um sabor mais doce, adicione um pouco de mel ou agave (opcional);
- 6** Coe o suco em uma peneira fina;
- 7** Adicione gelo a gosto e sirva o suco detox de beterraba e laranja imediatamente.





Suco detox de abacaxi e hortelã



Rendimento
01 porção



Preparo
10 minutos



Ingredientes

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 10 folhas de hortelã fresca
- 200 ml de água de coco
- Suco de 1 limão
- Gelo a gosto
- Mel a gosto OPCIONAL





Modo de preparo

CONFIRA NO SITE



- 1 Descasque o abacaxi e corte as fatias em pedaços menores;
- 2 Lave bem as folhas de hortelã;
- 3 Coloque no liquidificador o abacaxi, a hortelã, o suco do limão e a água de coco;
- 4 Bata tudo por cerca de 2 minutos ou até obter uma mistura homogênea;
- 5 Coe o suco, se preferir uma textura mais lisa;
- 6 Adicione gelo a gosto e adoce com o mel se desejar;
- 7 Sirva imediatamente e aproveite o seu suco detox de abacaxi e hortelã!





Piña Colada



Rendimento
01 porção



Preparo
05 minutos

Ingredientes

- 120 ml de suco de abacaxi
- 60 ml de leite de coco
- 60 ml de leite condensado
- 60 ml de rum branco
- Gelo a gosto





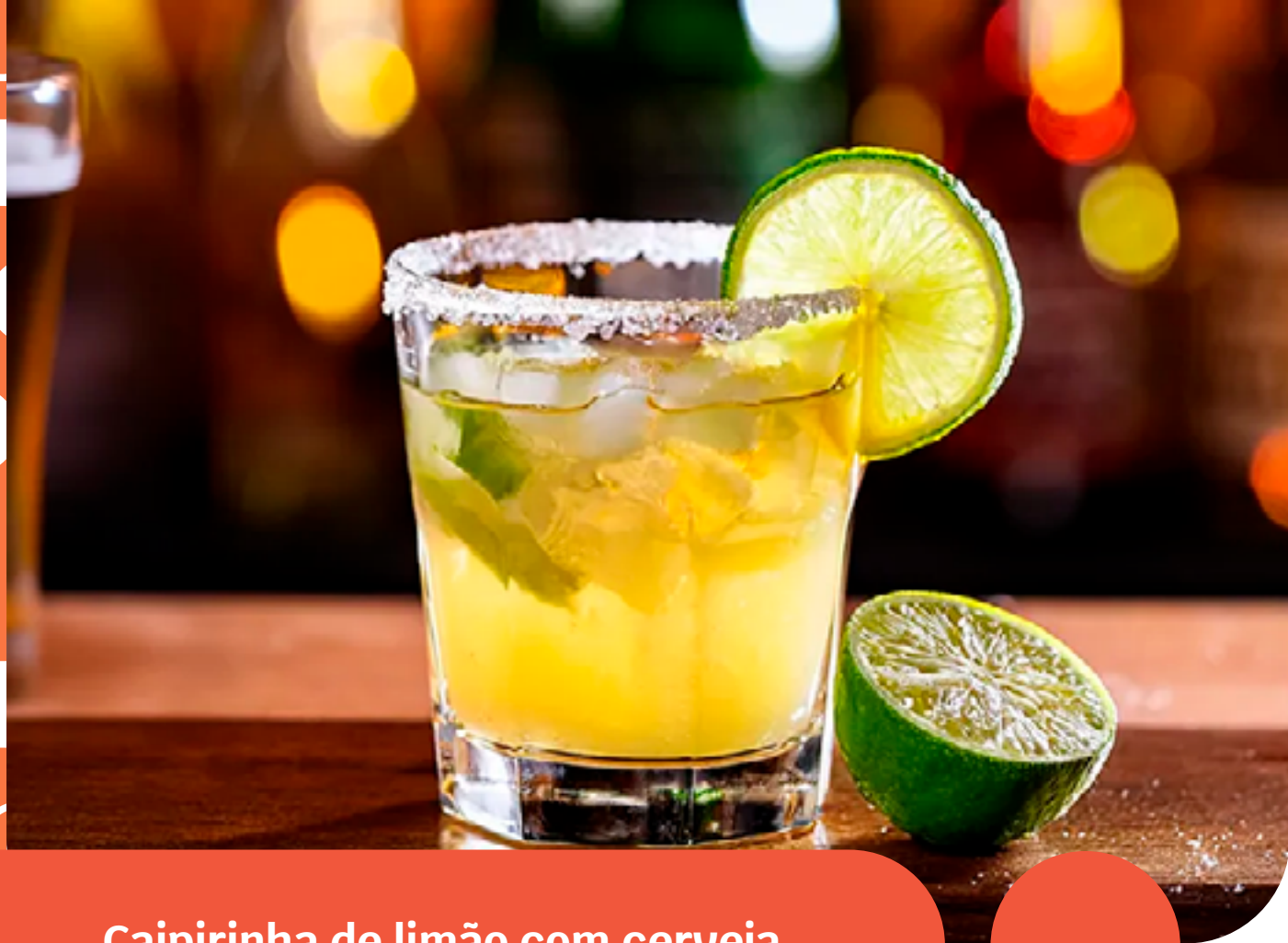
Modo de preparo

CONFIRA NO SITE



- 1** Em um liquidificador, adicione o suco de abacaxi, o leite de coco, o leite condensado e o rum branco;
- 2** Acrescente gelo a gosto. A quantidade de gelo pode ser ajustada para deixar a bebida mais cremosa ou mais líquida conforme sua preferência;
- 3** Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa;
- 4** Despeje a piña colada em um copo alto;
- 5** Sirva imediatamente e aproveite essa bebida tropical deliciosa!





Caipirinha de limão com cerveja



Rendimento
01 porção



Preparo
05 minutos



Ingredientes

- 1 limão de casca lisa
- 1 lata (350ml) de cerveja pilsen
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 60 ml de cachaça
- Gelo a gosto





Modo de preparo

CONFIRA NO SITE



- 1 Lave o limão, descarte as pontinhas e corte ao meio para retirar a parte branca;
- 2 Depois, corte a fruta em fatias médias;
- 3 Coloque o limão e o açúcar em um copo;
- 4 Macere delicadamente para extrair o suco;
- 5 Adicione o gelo e a cachaça;
- 6 Complete com a cerveja e mexa suavemente para misturar os sabores;
- 7 Sirva em um copo grande e decore com uma rodela de limão.





Caipirinha de caju



Rendimento
01 porção



Preparo
05 minutos

Ingredientes

- 1/2 caju
- 1/2 limão de casca lisa
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 60 ml de cachaça
- Gelo a gosto





Modo de preparo

CONFIRA NO SITE



- 1 Descarte a castanha do caju, corte a fruta ao meio e fatie apenas uma das metades em pedaços grossos;
- 2 Faça o mesmo com o limão, removendo as pontinhas;
- 3 Coloque as fatias de $\frac{1}{2}$ limão em um copo baixo com o açúcar;
- 4 Macere bem para extrair o suco;
- 5 Adicione o caju fatiado e macere delicadamente;
- 6 Complete o copo com gelo e despeje a cachaça;
- 7 Misture com uma colher e sirva.





Crepioca Recheada com Peito de Peru



Rendimento
01 porção



Preparo
15 minutos



Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- 1 colher de chá de manteiga
- 80g de Peito de Peru Defumado Seara em tirinhas
- 50g de queijo minas padrão ralado





Modo de preparo

VEJA O VÍDEO



- 1** Em uma tigela adicione os ovos, a goma de tapioca, o queijo parmesão, sal e orégano, e bata muito bem;
- 2** Unte uma frigideira antiaderente com a manteiga e adicione metade da massa da crepioca;
- 3** Adicione o Peito de Peru Defumado Seara e o queijo minas padrão por cima da metade da massa na frigideira;
- 4** Cubra o recheio com o restante da massa, tampe a frigideira e leve ao fogo baixo por 3 minutos ou até que o fundo da crepioca esteja dourado;
- 5** Abra a frigideira e vire a crepioca com auxílio de uma espátula;
- 6** Leve ao fogo baixo novamente por mais 2 minutos e sirva na sequência.





Sanduíche Natural de Frango



Rendimento
01 porção



Preparo
15 minutos

Ingredientes

- 100g de Peito de Frango Desfiado Prepara Fácil Seara
- 50g de cream cheese
- 1 colher de sopa de azeitona verde fatiada
- 1 colher de sopa de uva-passas brancas
- Sal
- Pimenta do reino
- 1/4 xícara de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de azeite
- Folhas de rúcula a gosto
- 2 fatias de pão de forma integral





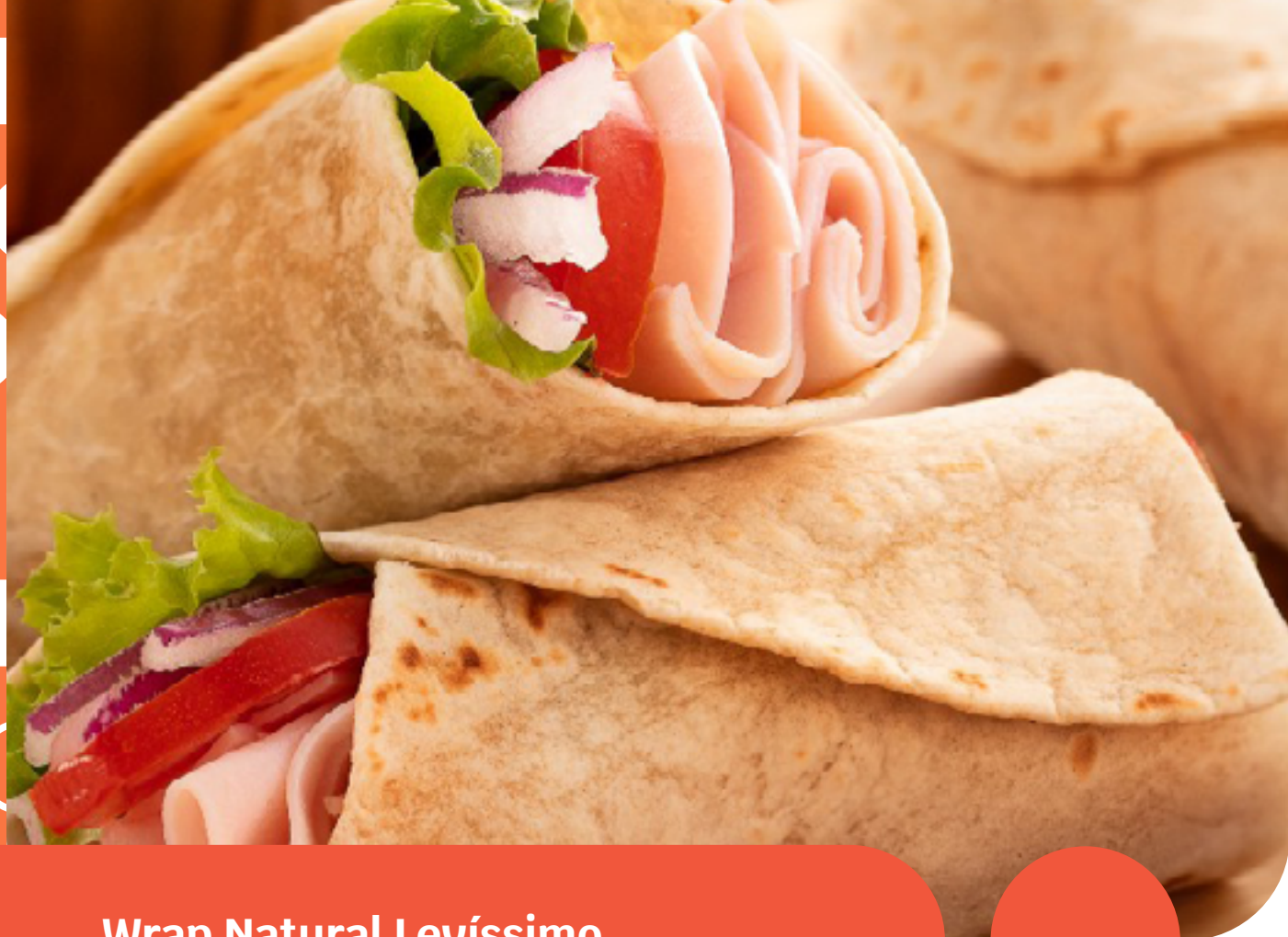
Modo de preparo

VEJA O VÍDEO



- 1** Descongele o **Peito de Frango Desfiado Prepara Fácil Seara** de acordo com as instruções da embalagem;
- 2** Em uma tigela, junte o frango desfiado, o cream cheese, azeitona verde, a uva-passas e tempere com sal e pimenta do reino;
- 3** Em uma tigela, junte a cenoura, o azeite, tempere com sal e pimenta do reino;
- 4** Em uma das fatias, adicione a mistura de frango desfiado, por cima a cenoura temperada e por último as folhas de rúcula;
- 5** Feche o sanduíche com a outra fatia e sirva.





Wrap Natural Levíssimo



Rendimento
03 porções



Preparo
15 minutos



Ingredientes

- 9 fatias finas de **Levíssimo Seara**
APROXIMADAMENTE 130G
- **3 fatias** de pão para wrap
PODE SER O PÃO SÍRIO, PÃO FOLHA OU OUTRO DA SUA PREFERÊNCIA
- **6 folhas** de alface
- **6 fatias** de tomate cortadas ao meio
MEIA LUA
- **1 colher de sopa** rasa de cebola cortada em anéis finíssimos





Modo de preparo

VEJA O VÍDEO



- 1 Enrole as fatias de **Levíssimo**;
- 2 Com as fatias do pão folha abertas, adicione todos os ingredientes: os rolinhos de Levíssimo, as folhas de alface, o tomate e a cebola, formando um caminho no centro do pão, passando de ponta a ponta;
- 3 Enrole o pão como em um rocambole, fazendo com que o recheio fique no centro e corte ao meio. Amarre com um cordão ou enrole um guardanapo, e agora é só servir;
- 4 Sirva com maionese, molho rosé ou até mesmo com azeite;





Torta Salgada de Frango no Liquidificador



Rendimento
06 porções



Preparo
45 minutos

Ingredientes

Para a massa

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 ½ xícara de leite integral
- 2 colheres de sopa de queijo ralado de saquinho
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de orégano para salpicar
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Para o recheio

- 400g Peito de Frango Desfiado Seara
- ½ cebola
- 1 lata de milho verde
- ½ xícara de molho de tomate
- ¼ xícara azeitona verde fatiada
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 200g de requeijão cremoso
- Óleo para untar





Modo de preparo

VEJA O VÍDEO



- 1** Em um liquidificador, junte os ovos, o óleo, o leite, o queijo ralado, o orégano e a páprica. Bata por 1 minuto;
- 2** Junte a farinha de trigo e bata até formar um creme homogêneo. Junte o fermento e bata somente para incorporar;

Para o recheio

- 3** Pique a cebola, salsa e cebolinha a gosto, bem fino. Em uma tigela misture todos os ingredientes com exceção do requeijão cremoso. Reserve;

Montagem

- 4** Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma assadeira com óleo e adicione metade da massa no fundo da assadeira. Adicione o recheio de frango desfiado e junte o requeijão a colheradas;
- 5** Cubra o recheio com o restante da massa, salpique o orégano e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva morno.





Cachorro-Quente no Pote



Rendimento
15 porções



Preparo
30 minutos

Ingredientes

Para o cachorro-quente

- 2 embalagem de **Salsicha Rezende**
- 500g de purê de batata
- 1 colher de sopa de manteiga
- 30 unid de pão de forma
- 1/2 xícara de mostarda
- 1 xícara de ketchup
- 1 xícara de maionese
- 1 xícara de milho
- 1 xícara de batata palha

Para o molho

- 400ml de molho de tomate
- 1 colher de azeite
- 1 unidade de cebola
- 2 unidades de tomate
- 1 unidade de pimentão amarelo





Modo de preparo

VEJA O VÍDEO



- 1 Ferva as **Salsichas Rezende** e corte em rodela;

Para o molho

- 2 Em uma panela adicione o azeite as cebolas picadas em cubos pequenos e refogue;
- 3 Adicione as salsichas e o pimentão picados em cubos pequenos e adicione o molho de tomate deixe ferver por 10 minutos;
- 4 Corte o pão com aro redondo de acordo com tamanho do pote;

Montagem

- 5 Em um pote, adicione o molho de salsicha, o milho, uma fatia de pão, mais uma camada de molho, mostarda, maionese, ketchup e purê. Finalize com batata palha.





Hambúrguer na Airfryer



Rendimento
01 porção



Preparo
45 minutos

Ingredientes

Para o hambúrguer

- 1 Frango Crispy Burguer Seara Gourmet
- 1 pão francês para hambúrguer cortado ao meio
- 2 colheres de sopa de cream cheese
- Fatias de cebola roxa a gosto
- Alface crespa a gosto

Para o tomate

- 1 caixa de tomate cereja
- 1 xícara de azeite
- 2 dentes de alho cortados ao meio
- 1 ramo de tomilho
- 1 colher de chá de pimenta do reino em grãos





Modo de preparo

VEJA O VÍDEO



Para o tomate

- 1 Preaqueça o forno a 160°C. Junte os tomates, o alho, o tomilho e os grãos de pimenta em um tabuleiro, regue com o azeite e leve ao forno por 40 minutos. Retire do forno e reserve;

Para o hambúrguer e montagem

- 2 Preaqueça a AirFryer a 200°C. Acomode o **Frango Crispy Burguer Seara Gourmet** na cesta da AirFryer ainda congelado e asse por 15 minutos, virando na metade do tempo;
- 3 Na metade inferior do pão de hambúrguer, acomode o frango crispy burger e por cima, junte o cream cheese. Junte o alface, as fatias de cebola roxa e por último, drene a quantidade de tomates que desejar e acomode sobre a cebola;
- 4 Feche com a metade superior do pão e sirva na sequência.



E aí, bora curtir um Carnaval cheio de sabor?

Agora que você tem receitas práticas para o pré e pós-bloco, além de drinks incríveis para animar (ou acalmar) o ritmo, é só colocar tudo em prática e se jogar na festa!



Quer mais inspirações?

Visite nosso site e descubra novas receitas que vão deixar o seu Carnaval ainda mais gostoso e cheio de energia.



VISITE AGORA



mr. MINHA
RECEITA