







Imagens ilustrativas

Receitas Mineiras
COMIDA COM HISTÓRIA

E-BOOK GRÁTIS

Receitas para o seu fim de ano

15 receitas de família, com passo a passo
e o que dá pra adiantar

receitasmineiras.com.br

BEM-VINDO À NOSSA MESA

Receitas para o seu fim de ano

Tem cheiro que leva a gente de volta pra casa: o assado no forno, o doce apurando no tacho, a família puxando cadeira. Aqui estão 15 receitas para os encontros de fim de ano, cada uma com passo a passo e o conselho de quem entende da cozinha da roça.



Vó Ditinha
doces e quitandas



Seu Tião
comida de panela



Dona Lurdinha
receitas de antigamente



Bia
receitas econômicas

NESTE E-BOOK

- **Pratos principais**
  - Costela bovina assada no forno
  - Pernil assado
  - Lombo à mineira
  - Frango recheado com farofa
- **Acompanhamentos**
  - Salpicão de frango
  - Farofa de banana-da-terra
  - Farofa de torresmo com couve
- **Doces e sobremesas**
  - Pavê de chocolate
  - Rabanada
  - Doce de pêssego em calda
  - Ambrosia
  - Rosca de frutas cristalizadas
- **Para presentear**
  - Licor de jabuticaba
  - Biscoito de nata
  - Doce de leite caseiro de panela

SEM CORRERIA

O que dá pra adiantar

Mesa de fim de ano boa é a que não deixa ninguém preso na cozinha no dia. Organize assim:

Um mês antes: o licor de jabuticaba, que precisa descansar pelo menos 30 dias antes de servir.

Uma semana antes: o doce de pêssego e o doce de leite, guardados em vidro limpo na geladeira.

Dois ou três dias antes: os biscoitos de nata e a rosca, em lata bem fechada.

Na véspera: temperar o pernil, o lombo, a costela e o frango, que ficam mais saborosos depois de uma noite no tempero. Montar o pavê e a ambrosia, que ficam melhores gelados.

No dia: forno para os assados, farofas na hora de servir e o salpicão com a batata palha só no último minuto, pra ficar crocante. A rabanada também é melhor feita na hora.

No fim do e-book tem uma **lista de compras** separada por açougue, hortifrúti, padaria e mercearia.



Pratos principais

Para a mesa grande, quando a família toda se junta.



Costela bovina assada no forno

⏱ 4h45 | Rende 6 pessoas | Fácil

Costela assada devagar, embrulhada no papel, até soltar do osso. Depois, uma douradinha no fim. Só sal grosso e paciência.

INGREDIENTES

- **2 ½ kg** de costela bovina (janela ou minga) em peça
- **2 colheres de sopa** de sal grosso
- **6** dentes de alho amassados
- **1 colher de chá** de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. **Tempere.** Esfregue o alho e a pimenta na costela e espalhe o sal grosso por todos os lados.
2. **Embrulhe.** Coloque a costela numa assadeira, com o osso para baixo, e cubra com duas camadas de papel-alumínio, bem fechadas nas bordas.
3. **Asse devagar.** Asse a 160 °C por 4 horas, até a carne ficar macia a ponto de soltar do osso.
4. **Doure.** Tire o papel, suba o forno para 220 °C e asse mais 20 a 30 minutos, até dourar por fora. Descanse 10 minutos antes de cortar.



Palavra do Seu Tião

Costela é carne de quem tem tempo. Fogo baixo e papel bem fechado, quatro horas no mínimo. Apressou, fica borrachuda.

DICAS

- O caldo que sai na assadeira é ótimo para regar a farofa ou fazer um arroz.
- Sobrou? Desfie e use num escondidinho de mandioca.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/costela-assada/


Imagem ilustrativa

Pernil assado

⏱ 3h10 | Rende 10 pessoas | Média

Pernil de porco marinado de véspera e assado devagar, primeiro coberto e depois descoberto, até ficar macio por dentro e dourado por fora. Prato de mesa grande.

INGREDIENTES

- **2 ½ kg** de pernil de porco com osso (ou 2 kg sem osso)
- **8** dentes de alho amassados
- **1** cebola ralada
- **2** limões (suco)
- **100 ml** de vinagre
- **1 ½ colher de sopa** de sal
- **1 colher de chá** de pimenta-do-reino
- **3** folhas de louro
- **1 maço** de cheiro-verde picado
- **3 colheres de sopa** de óleo

MODO DE PREPARO

1. **Fure e tempere.** Faça furos fundos no pernil com uma faca de ponta. Misture o alho, a cebola, o sal, a pimenta, o limão, o vinagre e o cheiro-verde e esfregue bem por toda a peça, empurrando o tempero nos furos.
2. **Marine de véspera.** Coloque o pernil numa assadeira funda com o louro e o caldo do tempero, cubra e deixe na geladeira de 12 a 24 horas, virando uma ou duas vezes.
3. **Asse coberto.** Tire da geladeira 30 minutos antes. Ligue o forno a 180 °C. Regue o pernil com o óleo, cubra com papel-alumínio e asse por cerca de 2 horas, regando com o caldo da assadeira a cada 40 minutos.
4. **Doure.** Retire o papel-alumínio, suba o forno para 200 °C e asse por mais 30 a 40 minutos, regando de vez em quando, até dourar por igual.
5. **Descanse e fatie.** Desligue o forno e deixe o pernil descansar 15 minutos antes de fatiar, para o caldo voltar para dentro da carne.



Palavra da Dona Lurdinha

Pernil pede paciência: tempero na véspera e forno baixo. Quem tem pressa e aumenta o fogo fica com a casca queimada e o miolo cru.

DICAS

- Um termômetro de cozinha ajuda: o pernil está pronto quando o centro, perto do osso, marca entre 70 °C e 75 °C.
- Pernil sem osso assa mais rápido: comece a conferir com 1 hora e meia de forno coberto.
- O caldo que fica na assadeira, coado e engrossado no fogo, vira um molho para servir junto.
- O que sobrar desfia muito bem para sanduíche.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/pernil-assado/



Lombo à mineira

⏱ 2h | Rende 8 pessoas | Média

Lombo de porco marinado de véspera e assado até dourar, servido com tutu, couve e torresmo. O almoço de domingo e de festa em Minas.

INGREDIENTES

- **1 ½ kg** de lombo de porco em peça
- **2** limões (suco)
- **6** dentes de alho amassados
- **1** cebola ralada
- **100 ml** de vinagre ou cachaça
- **2** folhas de louro
- **1 colher de sopa** de sal
- **1 pitada** de pimenta-do-reino
- **1** maço de cheiro-verde picado
- **3 colheres de sopa** de óleo

MODO DE PREPARO

1. **Marine de véspera.** Fure o lombo com um garfo e esfregue o alho, a cebola, o sal e a pimenta. Regue com limão e vinagre, junte o louro e o cheiro-verde, cubra e deixe na geladeira de 12 a 24 horas, virando uma vez.
2. **Prepare o forno.** Tire o lombo da geladeira 30 minutos antes. Ligue o forno a 200 °C.
3. **Asse coberto.** Coloque o lombo numa assadeira com a marinada e o óleo, cubra com papel-alumínio e asse por 1 hora.
4. **Doure.** Tire o papel, regue com o caldo da assadeira e asse por mais 30 minutos, regando de vez em quando, até dourar bem.
5. **Descanse e fatie.** Deixe descansar 10 minutos antes de fatiar. Sirva com o molho da assadeira, tutu, couve e torresmo.



Palavra da Dona Lurdinha

Lombo bom é o que dorme no tempero. Faz de véspera, cobre e põe na geladeira. No outro dia é só forno.

DICAS

- Um termômetro de cozinha ajuda: o lombo está pronto quando o centro marca 65 °C.
- O que sobrar vira um ótimo sanduíche de pão francês com o molho.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/lombo-a-mineira/



Frango recheado com farofa

⏱ 2h30 | Rende 6 pessoas | Média

Frango inteiro recheado com farofa de bacon e assado devagar. Prato de festa de família, que rende e impressiona.

INGREDIENTES

- **2 kg** de frango inteiro
- **6** dentes de alho amassados, para o tempero
- **1** limão (suco)
- **1 colher de sopa** de sal
- **2 colheres de chá** de colorau ou páprica doce
- **1 colher de chá** de pimenta-do-reino
- **3 colheres de sopa** de óleo
- **150 g** de bacon em cubinhos
- **1** cebola picada
- **2** dentes de alho, para a farofa
- **250 g** de farinha de mandioca (2 xícaras)
- **2** ovos cozidos picados
- **50 g** de azeitonas picadas (opcional)
- **1** maço de cheiro-verde picado
- **2 colheres de sopa** de manteiga

MODO DE PREPARO

1. **Tempere o frango.** Na véspera, misture o alho amassado, o suco de limão, o sal, o colorau, a pimenta e o óleo. Esfregue o tempero no frango por dentro e por fora, cubra e deixe na geladeira até o dia seguinte.
2. **Faça a farofa.** Frite o bacon até dourar, junte a manteiga, a cebola e o alho e refogue. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até tostar de leve. Desligue e misture os ovos, as azeitonas e o cheiro-verde.
3. **Recheie.** Encha a cavidade do frango com a farofa, sem apertar. Feche a abertura com palitos ou costure com barbante e amarre as coxas.
4. **Asse.** Cubra com papel-alumínio e asse a 200 °C por 1h20. Descubra, regue com o caldo e asse mais 30 minutos para dourar.
5. **Confira o ponto.** O frango está pronto quando o caldo da coxa sai claro e o recheio, no centro, está bem quente.



Palavra do Seu Tião

Recheio não pode ir apertado, que a farofa incha lá dentro. Põe frouxinho e o que sobrar vai numa travessa do lado.

DICAS

- Recheio de frango precisa ficar bem quente por dentro (74 °C) por segurança. Na dúvida, asse mais 15 minutos.
- Sobrou farofa? Leve numa travessa ao forno nos últimos 20 minutos.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/frango-recheado-assado/



Acompanhamentos

Os que nunca sobram na travessa.



Salpicão de frango

⏱ 1h10 | Rende 10 porções | Fácil

Salada fria de frango desfiado com cenoura, milho, maçã e maionese, coberta de batata palha na hora de servir. Rende bastante e sai em conta.

INGREDIENTES

- **700 g** de peito de frango
- **1** cebola (metade para cozinhar, metade picadinha)
- **2** folhas de louro
- **2** cenouras raladas
- **1** lata de milho verde escorrido (170 g)
- **1** maçã picada em cubinhos (opcional)
- **50 g** de uvas-passas (opcional)
- **1 maço** de cheiro-verde picado
- **300 g** de maionese (cerca de 1 xícara e um quarto)
- **200 g** de creme de leite (1 caixinha)
- **1** limão (suco)
- **1 colher de chá** de sal, ou a gosto
- **100 g** de batata palha

MODO DE PREPARO

1. **Cozinhe o frango.** Cozinhe o frango em água com meia cebola, o louro e uma pitada de sal por uns 25 a 30 minutos, até ficar macio. Deixe amornar no próprio caldo.
2. **Desfie.** Desfie o frango bem fininho, com dois garfos ou com as mãos. Guarde o caldo para outra receita.
3. **Misture.** Numa tigela grande, junte o frango, a cenoura, o milho, a cebola picadinha, a maçã, as passas e o cheiro-verde.
4. **Tempere.** Misture a maionese, o creme de leite e o limão, junte ao frango e mexa bem. Acerte o sal.
5. **Gele e sirva.** Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Na hora de servir, cubra com a batata palha.



Palavra da Bia

Salpicão é o prato que faz a mesa parecer de festa gastando pouco. O segredo é desfiar bem o frango e só pôr a batata palha na hora, senão murcha.

DICAS

- Molhe a maçã picada com um pouco do limão para ela não escurecer.
- Dá para trocar o peito por sobra de frango assado desfiado.
- Sem a batata palha, o salpicão aguenta até 2 dias bem fechado na geladeira.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/salpicao-de-frango/



Farofa de banana-da-terra

⏱ 25 min | Rende 6 porções | Fácil

Banana-da-terra dourada na manteiga com cebola e farinha de mandioca. Doce e salgada ao mesmo tempo, acompanha carne assada, frango e feijão.

INGREDIENTES

- **2** bananas-da-terra maduras em cubos
- **3 colheres de sopa** de manteiga
- **1** cebola picada
- **200 g** de farinha de mandioca (1 xícara e meia)
- **½ colher de chá** de sal
- **1** punhado de cheiro-verde

MODO DE PREPARO

1. **Doure a banana.** Derreta metade da manteiga numa frigideira grande e doure a banana em fogo médio, sem mexer demais, até ficar caramelizada. Reserve.
2. **Refogue a cebola.** Na mesma frigideira, derreta o resto da manteiga e refogue a cebola até ficar dourada.
3. **Toste a farinha.** Junte a farinha e o sal e mexa por 3 a 4 minutos, até ficar soltinha e cheirosa.
4. **Junte a banana.** Volte a banana, misture com cuidado para não desmanchar e finalize com cheiro-verde.



Palavra do Seu Tião

Banana tem que estar madura, com a casca já pintadinha. Verde não doura, fica amarrando a boca.

DICAS

- Bacon em cubinhos frito antes da cebola deixa a farofa ainda mais rica.
- Não tem banana-da-terra? Use banana-nanica bem firme, mas doure mais rápido.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/farofa-de-banana-da-terra/



Farofa de torresmo com couve

⏱ 35 min | Rende 6 porções | Fácil

Torresmo crocante, couve picadinha e ovo, tudo misturado na farinha de mandioca torrada na própria gordura. Farofa que é quase um prato.

INGREDIENTES

- **300 g** de toucinho em cubinhos
- **4** folhas de couve em tirinhas
- **2** ovos
- **1** cebola picada
- **3** dentes de alho picados
- **250 g** de farinha de mandioca (2 xícaras)
- **½ colher de chá** de sal

MODO DE PREPARO

1. **Faça o torresmo.** Frite o toucinho em fogo médio, sem óleo, até soltar a gordura e os cubinhos ficarem dourados e crocantes. Tire os torresmos e deixe 3 colheres da gordura na panela.
2. **Refogue.** Na gordura, doure a cebola e o alho. Junte os ovos e mexa até ficarem cozidos e soltinhos.
3. **Junte a couve.** Acrescente a couve e mexa só até murchar.
4. **Toste a farinha.** Junte a farinha e o sal e mexa por 3 a 4 minutos, até ficar soltinha. Desligue e misture os torresmos.



Palavra do Seu Tião

A farinha tem que torrar na gordura do torresmo. É dali que vem o gosto. Óleo novo não faz o mesmo serviço.

DICAS

- Ponha os torresmos só no final, para continuarem crocantes.
- Vai bem com feijão tropeiro, frango assado e churrasco.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/farofa-de-torresmo-com-couve/



Doces e sobremesas

Pra fechar a mesa com gosto de casa de vó.



Pavê de chocolate

⏱ 55 min | Rende 12 porções | Fácil

Camadas de bolacha maisena umedecida, creme de leite condensado e cobertura de chocolate, montadas na véspera e servidas bem geladas.

INGREDIENTES

- **800 ml** de leite, para o creme
- **1** lata de leite condensado (395 g)
- **3 colheres de sopa** de amido de milho
- **2** gemas
- **1 colher de chá** de essência de baunilha (opcional)
- **400 g** de bolacha maisena (2 pacotes)
- **240 ml** de leite, para molhar as bolachas (1 xícara)
- **200 g** de chocolate meio amargo picado
- **200 g** de creme de leite (1 caixinha)

MODO DE PREPARO

1. **Faça o creme.** Numa panela, dissolva o amido no leite frio. Junte o leite condensado e as gemas e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar, uns 10 minutos. Desligue, misture a baunilha, cubra com filme encostado no creme e deixe amornar.
2. **Faça a cobertura.** Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, de 30 em 30 segundos, e misture o creme de leite até ficar liso e brilhante.
3. **Monte.** Num refratário médio, faça uma camada de bolachas passadas rapidamente no leite, cubra com creme e repita, terminando com creme.
4. **Cubra e gele.** Espalhe a cobertura de chocolate por cima e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, de preferência de um dia para o outro.



Palavra da Vó Ditinha

Pavê é doce de véspera. Montou hoje, esquece na geladeira, que amanhã a bolacha já virou bolo.

DICAS

- Passe a bolacha no leite bem rápido: se encharcar, o pavê fica mole demais.
- Raspas de chocolate ou bolacha triturada por cima dão um bom acabamento.
- Bem coberto, dura até 3 dias na geladeira.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/pave-de-chocolate/



Rabanada

⏱ 40 min | Rende 24 rabanadas | Fácil

Fatias de pão amanhecido molhadas no leite adoçado, passadas no ovo, fritas até dourar e envolvidas em açúcar com canela. Macia por dentro, douradinha por fora.

INGREDIENTES

- **6** pães franceses amanhecidos
- **500 ml** de leite
- **½** lata de leite condensado (ou 3 colheres de sopa de açúcar)
- **3** ovos
- **100 g** de açúcar, para polvilhar (meia xícara)
- **1 colher de sopa** de canela em pó
- **500 ml** de óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. **Corte o pão.** Corte os pães em fatias de uns 2 dedos de espessura, na diagonal.
2. **Prepare as misturas.** Misture o leite com o leite condensado num prato fundo. Em outro prato, bata os ovos com um garfo. Num terceiro, misture o açúcar e a canela.
3. **Molhe e passe no ovo.** Passe cada fatia rapidamente no leite, só até umedecer sem encharcar, e depois no ovo batido.
4. **Frite.** Aqueça o óleo em fogo médio e frite poucas fatias por vez, uns 2 minutos de cada lado, até dourar.
5. **Passe no açúcar.** Escorra em papel-toalha e, ainda quentes, passe as rabanadas na mistura de açúcar e canela.



Palavra da Vó Ditinha

Pão bom pra rabanada é o de ontem. Pão fresquinho bebe o leite todo e desmancha na frigideira.

DICAS

- Versão de forno: depois do ovo, arrume as fatias numa assadeira untada com manteiga e asse a 200 °C por uns 20 minutos, virando na metade.
- Se o óleo estiver frio, a rabanada absorve gordura e fica pesada; se estiver quente demais, escurece por fora antes de aquecer o miolo.
- Rabanada também pode ser servida gelada, guardada na geladeira de um dia para o outro.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/rabanada/



Doce de pêssego em calda

⏱ 45 min | Rende 8 porções | Fácil

Metades de pêssego cozidas em calda leve com cravo até ficarem macias e brilhantes. Sobremesa de domingo, gelada, com creme ou sozinha.

INGREDIENTES

- **1 kg** de pêssegos firmes
- **400 g** de açúcar (2 xícaras e meia)
- **600 ml** de água
- **4** cravos-da-índia
- **1** pau de canela

MODO DE PREPARO

1. **Tire a pele.** Faça um corte em cruz na base dos pêssegos, mergulhe em água fervente por 1 minuto e depois em água gelada. A pele sai fácil.
2. **Corte.** Corte ao meio e tire o caroço.
3. **Faça a calda.** Ferva o açúcar com a água, o cravo e a canela por 5 minutos.
4. **Cozinhe.** Junte os pêssegos e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos, até ficarem macios e translúcidos. Deixe esfriar na calda.



Palavra da Vó Ditinha

Pêssego firme, ainda não muito maduro, aguenta o cozimento sem desmanchar.

DICAS

- Guardado em vidro esterilizado, cheio de calda, dura semanas na geladeira.
- Uma colher de creme de leite ou de nata por cima é o jeito de vó de servir.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/doce-de-pessego/



Ambrosia

⏱ 1h15 | Rende 8 porções | Média

Doce de leite e ovos cozido devagar em calda, que talha em grumos dourados com cheiro de cravo e canela. O doce das festas de antigamente.

INGREDIENTES

- **1 l** de leite
- **6** ovos
- **400 g** de açúcar (2 xícaras e meia)
- **4** cravos-da-índia
- **1** pau de canela
- **1** casca de limão

MODO DE PREPARO

1. **Faça a calda.** Numa panela larga, leve o açúcar, o cravo, a canela e a casca de limão com 200 ml do leite ao fogo, até ferver.
2. **Bata os ovos.** Bata os ovos com o resto do leite, só para misturar, sem fazer espuma.
3. **Junte devagar.** Com a calda fervendo, despeje a mistura de ovos aos poucos, em fio, sem mexer.
4. **Deixe talhar.** Cozinhe em fogo baixo por 50 minutos a 1 hora, mexendo só de vez em quando com cuidado, do fundo para cima, até formar grumos dourados numa calda grossa.
5. **Sirva.** Tire a canela, o cravo e a casca e sirva frio ou em temperatura ambiente.



Palavra da Vó Ditinha

Não mexe muito depois que os ovos entram. Ambrosia boa é a que talha bonito, em pedaços, e não vira mingau.

DICAS

- Panela larga e de fundo grosso ajuda a calda a apurar sem queimar.
- Guarde na geladeira em pote de vidro. Dura até 5 dias.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/ambrosia/



Imagem ilustrativa

Rosca de frutas cristalizadas

⏱ 1h15 | Rende 2 roscas | Média

Rosca doce de massa fofinha, trançada em coroa, com frutas cristalizadas e cobertura de açúcar. A rosca das mesas de família de antigamente.

INGREDIENTES

- **240 ml** de leite morno
- **10 g** de fermento biológico seco
- **160 g** de açúcar (1 xícara)
- **3** ovos
- **100 g** de manteiga em temperatura ambiente
- **1 colher de chá** de sal
- **700 g** de farinha de trigo (cerca de 6 xícaras)
- **150 g** de frutas cristalizadas e uvas-passas
- **1** gema para pincelar
- **100 g** de açúcar de confeiteiro com 2 colheres de leite, para cobrir

MODO DE PREPARO

1. **Ative o fermento.** Misture o leite morno, o fermento e 1 colher do açúcar. Espere 10 minutos, até espumar.
2. **Faça a massa.** Junte o resto do açúcar, os ovos, a manteiga e o sal. Vá acrescentando a farinha e sove por 10 minutos, até a massa ficar lisa e soltar das mãos. Misture as frutas.
3. **Deixe crescer.** Cubra e deixe crescer por 1 hora, até dobrar de volume.
4. **Modele.** Divida em 6 partes, faça rolos e trance de três em três. Feche cada trança em círculo, como coroa, numa assadeira untada. Deixe crescer mais 30 minutos.
5. **Asse e cubra.** Pincele a gema e asse a 180 °C por 30 a 35 minutos. Depois de fria, regue com o glacê de açúcar de confeiteiro com leite.



Palavra da Dona Lurdinha

No meu tempo, a rosca ia pra mesa de manhã, ainda morna, e cada um tirava seu pedaço com a mão. Não tinha faca que chegasse primeiro.

DICAS

- Leite quente demais mata o fermento: deve estar morno, como água de mamadeira.
- Enfeite com cerejas e nozes por cima do glacê.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/rosca-de-frutas-cristalizadas/



Para presentear

Feitos em casa, num vidro bonito, valem mais que muito presente comprado.



Licor de jabuticaba

⏱ 40 min | Rende 1.5 litro de licor | Fácil

Jabuticabas maduras curtidas na cachaça e adoçadas com calda. O licor caseiro das safras de setembro, para servir em cálices nas festas.

INGREDIENTES

- **1 kg** de jabuticabas maduras
- **1 l** de cachaça
- **500 g** de açúcar (3 xícaras)
- **500 ml** de água
- **1** pau de canela

MODO DE PREPARO

1. **Curta as frutas.** Lave as jabuticabas, aperte cada uma até a casca rachar e coloque num vidro grande com a cachaça e a canela. Tampe e deixe num lugar escuro por 15 dias, chacoalhando de vez em quando.
2. **Coe.** Coe a cachaça num pano, apertando bem as frutas.
3. **Faça a calda.** Ferva o açúcar com a água por 5 minutos e deixe esfriar completamente.
4. **Misture e descanse.** Misture a calda fria com a cachaça coada, engarrafe e deixe descansar por pelo menos 30 dias antes de servir.



Palavra da Dona Lurdinha

Licor bom é o que descansa. Faço na safra e só abro no fim do ano, quando a família toda se junta. Bebida de adulto, servida em cálice pequeno.

DICAS

- Bebida alcoólica: só para maiores de 18 anos, com moderação.
- Quanto mais tempo descansa, mais macio fica o licor.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/licor-de-jabuticaba/



Biscoito de nata

⏱ 50 min | Rende 40 biscoitos | Fácil

Biscoitinho amanteigado feito com a nata do leite, que derrete na boca. Receita de aproveitar a nata guardada na geladeira.

INGREDIENTES

- **1 xícara** de nata
- **160 g** de açúcar (1 xícara)
- **1** ovo
- **400 g** de farinha de trigo (cerca de 3 xícaras)
- **1 colher de chá** de fermento em pó
- **1 pitada** de sal

MODO DE PREPARO

1. **Misture a nata.** Misture a nata, o açúcar e o ovo até ficar homogêneo.
2. **Faça a massa.** Junte a farinha com o fermento e o sal aos poucos, até a massa desgrudar das mãos. Pode não precisar de toda a farinha.
3. **Modele.** Faça rolinhos, rosquinhas ou bolinhas achatadas com o garfo e coloque na assadeira untada.
4. **Asse.** Asse a 180 °C por 15 a 20 minutos, só até dourarem por baixo. Eles ficam claros por cima.



Palavra da Vó Ditinha

Junta a nata do leite fervido num pote na geladeira. Quando encher uma xícara, é dia de biscoito.

DICAS

- Sem nata? Use creme de leite fresco na mesma quantidade.
- Guarde em lata bem fechada.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/biscoito-de-nata/



Doce de leite caseiro de panela

⏱ 2h | Rende 4 potes de 200 g | Média

Doce de leite feito só com leite e açúcar, mexido devagar até ficar cor de caramelo. Dá para comer de colher ou com queijo.

INGREDIENTES

- **2 l** de leite integral
- **600 g** de açúcar (cerca de 3 xícaras e meia)
- **½ colher de chá** de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

1. **Junte tudo na panela.** Use uma panela grande e de fundo grosso, porque o leite sobe ao ferver. Coloque o leite, o açúcar e o bicarbonato e misture.
2. **Ferva.** Leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando, até ferver. Quando subir, abaixe o fogo.
3. **Mexa com paciência.** Cozinhe em fogo baixo, mexendo com frequência, por 1h30 a 2h. O leite vai reduzir, engrossar e ganhar cor de caramelo.
4. **Encontre o ponto.** Na reta final, mexa sem parar. O ponto de colher é quando o doce desgruda do fundo e, ao passar a colher, o fundo da panela fica à mostra por alguns segundos.
5. **Guarde.** Desligue, deixe esfriar e guarde em pote de vidro limpo, na geladeira, por até 15 dias. Ele engrossa ao esfriar.



Palavra da Vó Ditinha

Doce de leite pede paciência e colher de pau. Fogo baixinho e mexendo sempre do fundo, que é no fundo que ele pega. Quando a colher abrir caminho e o doce demorar pra voltar, tá no ponto.

DICAS

- O bicarbonato ajuda a não talhar e escurece o doce. Não exagere: mais que isso deixa gosto.
- Quer doce de cortar? Cozinhe mais 15 a 20 minutos depois do ponto de colher e despeje numa forma untada.

Receita no site: receitasmineiras.com.br/receitas/doce-de-leite-caseiro/

PRA LEVAR AO MERCADO

Lista de compras

Quantidades aproximadas para fazer as 15 receitas. Vai fazer só algumas? Confira cada receita e risque o que não precisar.

AÇOUGUE

- ☐ Costela bovina (janela ou minga), 2,5 kg
- ☐ Pernil de porco com osso, 2,5 kg
- ☐ Lombo de porco em peça, 1,5 kg
- ☐ Frango inteiro, 2 kg
- ☐ Peito de frango, 700 g
- ☐ Bacon em cubinhos, 150 g
- ☐ Toucinho, 300 g

HORTIFRÚTI

- ☐ Alho, 3 cabeças
- ☐ Cebolas, 7
- ☐ Limões, 6
- ☐ Cheiro-verde, 5 maços
- ☐ Folhas de louro
- ☐ Couve, 4 folhas
- ☐ Cenouras, 2
- ☐ Maçã, 1 (opcional)
- ☐ Bananas-da-terra maduras, 2
- ☐ Pêssegos firmes, 1 kg
- ☐ Jabuticabas maduras, 1 kg

PADARIA, LATICÍNIOS E OVOS

- ☐ Leite, uns 5 litros (contando tudo)
- ☐ Ovos, 2 dúzias
- ☐ Manteiga, 1 pote de 200 g
- ☐ Creme de leite, 2 caixinhas
- ☐ Leite condensado, 2 latas
- ☐ Nata, 1 xícara
- ☐ Pães franceses amanhecidos, 6

MERCEARIA

- ☐ Açúcar, 2,5 kg
- ☐ Açúcar de confeiteiro, 100 g
- ☐ Farinha de mandioca, 700 g
- ☐ Farinha de trigo, 1,1 kg
- ☐ Amido de milho
- ☐ Bolacha maisena, 2 pacotes
- ☐ Chocolate meio amargo, 200 g
- ☐ Maionese, 300 g
- ☐ Milho verde, 1 lata
- ☐ Batata palha, 100 g
- ☐ Azeitonas (opcional)
- ☐ Frutas cristalizadas e uvas-passas, 200 g
- ☐ Fermento biológico seco, 10 g
- ☐ Fermento em pó
- ☐ Bicarbonato de sódio
- ☐ Essência de baunilha (opcional)
- ☐ Canela em pau e em pó
- ☐ Cravos-da-índia
- ☐ Colorau ou páprica doce
- ☐ Pimenta-do-reino
- ☐ Sal e sal grosso
- ☐ Óleo, 1 litro
- ☐ Vinagre
- ☐ Cachaça, 1 litro (para o licor)

Gostou? Tem muito mais!

Mais de 100 receitas caseiras, com história e passo a passo, e receita nova toda semana.

receitasmineiras.com.br

Canal no WhatsApp

Siga o canal **Receitas Mineiras** no WhatsApp e mande este e-book pra quem ama cozinhar 💛

E-book gratuito, distribuído pelo Receitas Mineiras. Imagens ilustrativas. Pode compartilhar à vontade, sem alterar o conteúdo.