



# Comida *Caseira*

Mais de 100 receitas clássicas e modernas  
criadas e testadas para você



EDITORA  
**ALAÚDE**



Comida  
*Caseira*



Comida  
*Caseira*

Mais de 100 receitas clássicas e modernas  
criadas e testadas para você



# Agradecimentos

Dizem que o Brasil é um país que acolhe. Foi assim com sabores e culturas de todas as partes. E com a Nestlé, não foi diferente.

Fomos tão bem recebidos durante esses 100 anos que estamos por aqui, que nos tornamos parte desse país tão especial.  
E que mistura boa foi essa!

Na mão dos brasileiros, nutrindo diferentes gerações, nossos produtos ganham novas histórias, novos sabores. Tornam-se a alegria da festa, a sobremesa mais querida, o toque especial no prato favorito.

Agradecemos a cada brasileiro por nos receber em sua mesa e, principalmente, em suas memórias.



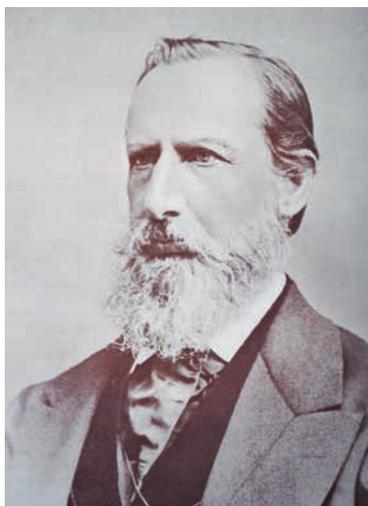


# Nossa história

---

**A Nestlé, há 100 anos, nutre os brasileiros com produtos e receitas deliciosas pois acredita que o alimento tem o poder de transformar o presente e o futuro.**

---



Henri Nestlé.

Você consegue imaginar suas lembranças de infância sem um belo pudim de leite, um aniversário sem brigadeiro, um almoço sem estrogonofe? Difícil, não é?

Isso mostra o quanto as receitas mais queridas do Brasil e a história da Nestlé caminham juntas. A Nestlé está há 100 anos no país. Durante esse tempo, desenvolvemos produtos que estão em quase todas as casas brasileiras – e na memória de milhões de nós. Criamos uma conexão forte com nossos consumidores, escutando, apoiando e inspirando pratos que se tornaram referências. Alguns deles você vai encontrar aqui neste livro, prontos para você matar a saudade ou descobrir pela primeira vez.

Esse livro é uma celebração dessa história que continuamos a construir juntos, a cada prato devorado, a cada elogio na mesa. Afinal, sabemos o poder do bom alimento: nutrir, unir pessoas e marcar momentos inesquecíveis.

A Nestlé surgiu para combater as altas taxas de mortalidade infantil do final do século XIX. O nome da empresa vem do sobrenome de um dos seus fundadores, o cientista Henri Nestlé, que em 1867 criou a Farinha Láctea. A empresa de Henri Nestlé se uniu em 1905 com a Anglo-Suisse Condensed Milk Company, fabricante do leite condensado Milkmaid, formando o Grupo Nestlé que conhecemos hoje.

Antes da chegada oficial ao Brasil, a Nestlé já estava por aqui. Os produtos eram importados e muitos ainda hoje são parte da nossa vida, como é o caso do Leite Moça e da Farinha Láctea, que já eram consumidos pelos brasileiros desde final do século XIX. E em 1921, chegamos de vez, com a primeira fábrica da Nestlé no país. Ela ficava – e ainda fica! – na cidade de Araras

(SP) e marcou o início da produção dele, nosso amado Leite Moça, que na época ainda se chamava MilkMaid e já estampava a famosa camponesa suíça no rótulo.



Carregamento de leite fresco chegando na estação ferroviária de Araras junto a fábrica da Nestlé, 1933.

Antigamente o leite condensado não era feito para uso culinário, apesar de sempre ter sido delicioso. É que ele nasceu como uma forma segura de conservar o leite em uma época em que as geladeiras ainda não existiam. Logo as pessoas descobriram que era possível usá-lo em receitas e ele virou um queridinho das donas de casa brasileiras. Tinha só um problema: o nome, em inglês, era difícil de pronunciar. Todo mundo chamava o leite condensado de “o leite da moça”. E foi assim que o rótulo passou a estampar o nome que os consumidores mais gostavam de usar.

A verdade é que essa troca entre a empresa e os consumidores sempre foi parte da Nestlé, fosse ouvindo e atendendo aos seus desejos ou ensinando e inspirando as delícias que iam parar na mesa. Uma prova disso são os folhetos como os Almanques, o Para Mães e as folhinhas do Leite Moça e da Farinha Láctea, que eram distribuídas desde o começo do século XX e continham dicas, fotografias, receitas, anedotas e muito mais.



Sequencial histórico das embalagens de Leite Moça.

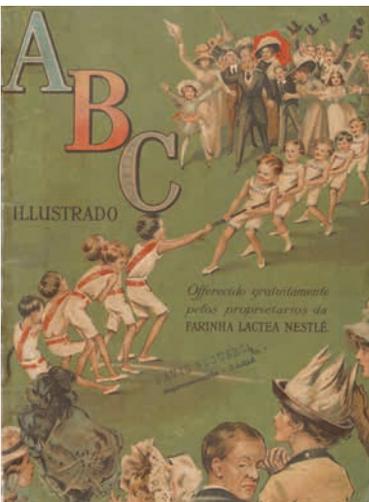
Foram nesses folhetos que foram criadas e popularizadas receitas clássicas, que iam do doce de leite ao arroz-doce, creme de ovos e pudins diversos. Essas receitas eram pensadas pela equipe da Nestlé tendo em vista o paladar dos brasileiros e ingredientes comuns por aqui.



Folhinha do Leite Moça 1920.

São muitos os produtos que fazem parte da família brasileira desde essa época. A Farinha Láctea começou a ser fabricada em 1924. Ela era um complemento para a alimentação infantil e, para contribuir ainda mais com o futuro dos pequenos, a Nestlé lançou uma Cartilha de Alfabetização ilustrada que usava o produto como tema para ensinar. Muita gente aprendeu seus primeiros ABCs assim.

Em 1932 chegou a vez do Nescau, que foi criado especialmente ao gosto dos brasileiros. Aliás, na época o cacau se chamada *cacáo*, então originalmente o produto foi batizado de Nescáo (Nestlé + Cacáo) e só depois passou para grafia usada hoje. Com a chegada do achocolatado, já tínhamos tudo em mãos para criar a mais brasileira das iguarias, o brigadeiro, que viraria febre na década de 1940 e que ainda hoje a gente não vive sem.



ABC Ilustrado da Farinha Láctea, 1928.

Pouco depois, em 1935, o Creme de Leite Nestlé também começou a ser produzido no Brasil. Ele passaria a ser indispensável em receitas doces e salgadas, fosse em uma mousse de maracujá ou para transformar um simples picadinho em um arrojado estrogonofe. É que antigamente, o estrogonofe ainda não era um prato tradicional, que a gente encontrava em qualquer lugar. Com o Creme de Leite, os consumidores descobriram que poderiam fazer o prato em casa e impressionar a família e as visitas.

A essa altura, a Nestlé já fazia Leite Moça, Farinha Láctea e Creme de Leite. Por que o leite em si deveria ficar de fora? Em 1944, o Leite Ninho fazia sua grande estreia no Brasil, primeiro como leite em pó e mais tarde na sua versão instantânea – mas sempre carregando no nome o símbolo da nossa marca.



**Para  
começar  
bem o dia**

- 
- 
- 
- 18 Pão de aveia com linhaça
  - 20 Chocolate quente cremoso
  - 22 Pão de queijo caseiro
  - 25 Bolinho de chuva simples
  - 26 Crepioca doce e salgada
  - 27 Vitamina de abacate
  - 28 Ovo mexido
  - 29 Panquecas americanas
  - 31 Beliscão
  - 32 Pão de tapioca
  - 34 Bolo de chocolate com calda
  - 37 Bolo de banana com farelo de aveia sem glúten

PARA COMEÇAR BEM O DIA

# Pão de tapioca



**Preparo**  
50 minutos



**Rendimento**  
25 unidades

## Ingredientes

---

1 e meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 envelope de MAGGI® Tempero e Sabor Massas e Molhos  
150 g de tapioca granulada  
1 ovo  
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado grosso  
meia xícara (chá) de polvilho doce

## Para Finalizar

queijo parmesão ralado grosso, para polvilhar

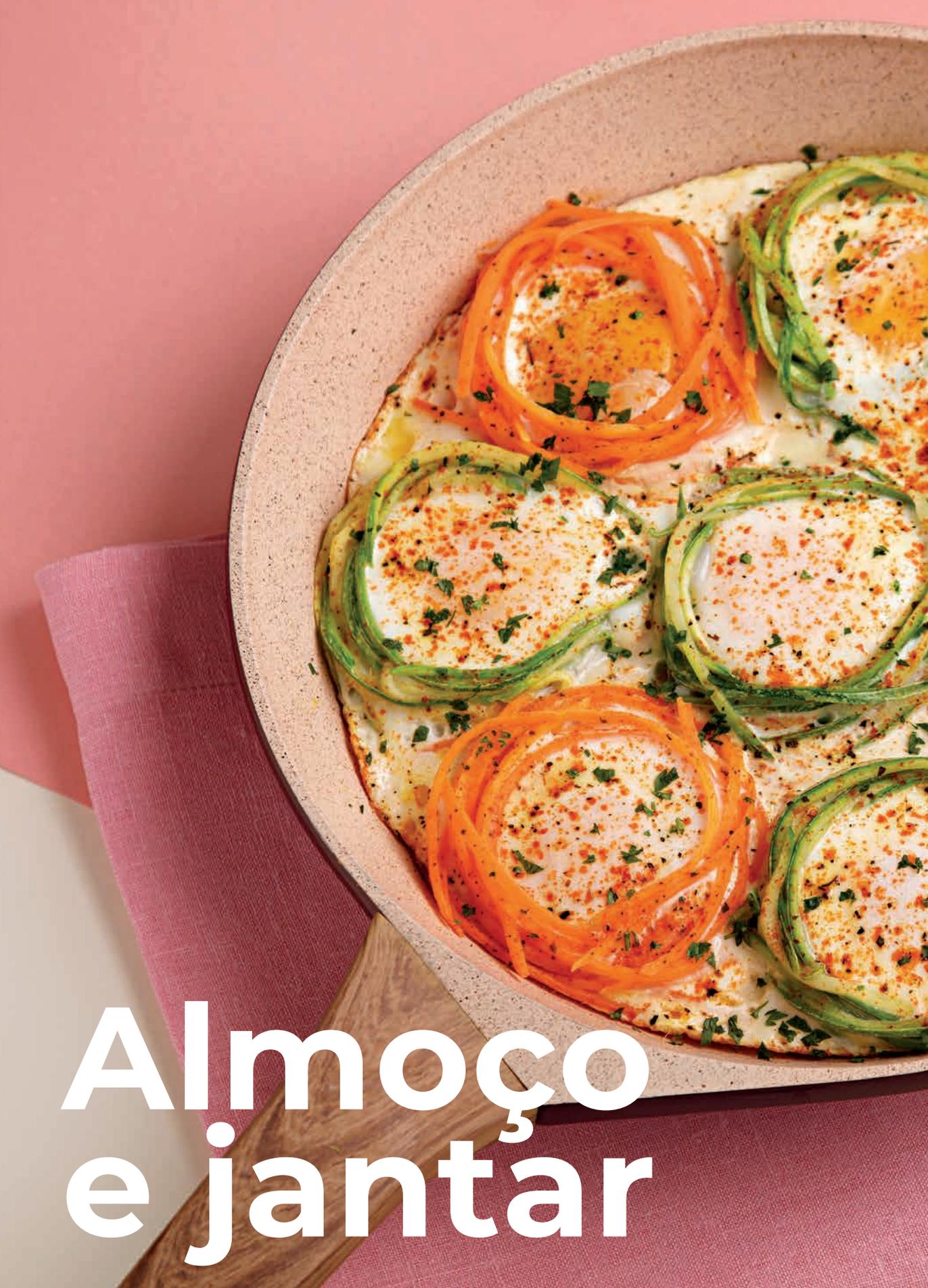


## Preparo

---

- 1 Em uma panela coloque o Leite NINHO®, o óleo e o MAGGI® Tempero e Sabor e leve para ferver.
- 2 Em um recipiente coloque a tapioca e regue com a mistura fervente, mexendo sempre até esfriar (forma uma espécie de goma).
- 3 Acrescente o ovo, o queijo parmesão e o polvilho doce e misture bem.
- 4 Com as mãos umedecidas, pegue pequenas porções da massa, faça bolinhas e polvilhe o queijo parmesão.
- 5 Em uma assadeira grande antiaderente, coloque as bolinhas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que estejam douradas. Sirva a seguir.





**Almoço  
e jantar**



- 71 Strogonoff de carne
- 72 Panqueca de carne moída
- 75 Creme de milho
- 76 Canja de galinha completa
- 78 Almôndegas de carne ao molho
- 80 Arroz de forno integral com frango
- 83 Macarrão de panela de pressão com carne
- 84 Fricassê de frango simples e fácil
- 87 Legumes assados
- 88 Salada de macarrão parafuso
- 89 Bolinho de arroz simples e frito
- 90 Frango de panela de pressão com milho-verde
- 92 Ninho de legumes e ovo
- 94 Salada de batata cremosa
- 97 Frango à passarinho ao forno com batatas





# Legumes assados



**Preparo**  
1 hora e  
20 minutos



**Rendimento**  
4 porções

## Ingredientes

- 1 beterraba em pedaços pequenos, aferventada
- 1 cenoura em rodela médias
- 1 batata com casca em palitos pequenos
- 1 cebola em pétalas
- 1 envelope de MAGGI® Tempero e Sabor Legumes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

## Preparo

- 1 Em uma assadeira distribua os legumes, tempere com o MAGGI® Tempero e Sabor e acrescente o azeite e o sal.
- 2 Misture bem, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.
- 3 Retire o papel-alumínio e asse por mais 40 minutos ou até os legumes estarem cozidos, mas ainda firmes (al dente).

**Dica** Use os legumes que tiver em casa!



**Receitas  
para o fim  
de semana**



|     |  |
|-----|--|
| 101 | Escondidinho de carne                              |
| 102 | Lasanha à bolonhesa                                |
| 104 | Costelinha de porco com batatas                    |
| 107 | Nhoque ao molho de tomate                          |
| 108 | Frango assado saboroso                             |
| 111 | Macarrão à bolonhesa                               |
| 113 | Risoto de limão-siciliano com crocante de parmesão |
| 115 | Quiche Lorraine                                    |
| 116 | Ratatouille  |
| 118 | Gelatina mosaico                                   |
| 120 | Bombom de travessa com frutas                      |
| 123 | Torta espelhada de morango                         |
| 124 | Mousse de limão                                    |
| 126 | Pudim prestígio                                    |



# Ratatouille



**Preparo**

1 hora e  
20 minutos



**Rendimento**

10 porções



Assista ao vídeo  
da receita

## Ingredientes

- 1 abobrinha grande cortada em rodela finas (0,5 cm)
- 1 berinjela cortada em rodela finas (0,5 cm)
- 1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor
- 4 colheres (sopa) de azeite
- meia cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 5 tomates sem pele e sem sementes, picados
- 2 colheres (sopa) de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de manjeriço
- 1 pimentão amarelo cortado em rodela finas (0,5 cm)
- 1 pimentão vermelho cortado em rodela finas (0,5 cm)
- meia cebola em rodela finas

## Preparo

- 1 Em um recipiente, coloque a abobrinha e a berinjela e salpique 1 colher (chá) de MAGGI® Fondor por cima.
- 2 Espalhe bem e deixe descansar por cerca de 30 minutos.
- 3 Escorra toda a água que formar e seque bem cada rodela com um papel-toalha.
- 4 Em uma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e grelhe a abobrinha e a berinjela, colocando poucas rodela por vez na frigideira e com cuidado para não amolecerem demais. Reserve.
- 5 Na mesma frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho.
- 6 Adicione os tomates picados, o tomilho, o alecrim, a pimenta-do-reino e o manjeriço.
- 7 Cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece a se desmanchar. Reserve.

## Montagem

- 8 Em um recipiente refratário, cubra o fundo com o refogado dos tomates reservados e arrume as fatias de legumes na vertical em espiral, começando da borda para o centro, intercalando fatias de abobrinha, pimentões, cebola e berinjela. Reserve.
- 9 Em um recipiente, misture o azeite com o MAGGI® Fondor restante e regue os legumes reservados.
- 10 Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.







# Sobremesas clássicas



- 131 Pudim de Leite MOÇA®
- 132 Brigadeirão
- 134 Mousse clássica de chocolate
- 137 Torta de limão
- 139 Trufas de chocolate
- 140 Manjar branco especial
- 142 Torta holandesa
- 145 Mousse de maracujá
- 146 Torta de maçã clássica
- 149 Pavê de pêssego



# Torta de maçã clássica


**Preparo**

 1 hora e  
20 minutos

**Rendimento**

12 porções

## Ingredientes

---

### Massa

150 g de manteiga gelada  
meia xícara (chá) de açúcar  
3 gemas  
1 pitada de sal  
1 colher (sopa) de essência  
de baunilha  
1 e meia xícara (chá) de farinha  
de trigo

### Creme

1 e meia xícara (chá) de Leite  
Líquido NINHO® Forti+  
Integral  
2 gemas  
1 Leite MOÇA® (lata ou  
caixinha) 395 g  
1 colher (sopa) de amido  
de milho  
1 colher (chá) de essência  
de baunilha

### Cobertura

4 maçãs em fatias finas  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 colher (chá) de canela em pó

## Preparo

---

### Massa

- 1 Em um recipiente, misture a manteiga com o açúcar e adicione as gemas, o sal e a essência baunilha.
- 2 Misture bem com a ponta dos dedos até que os ingredientes estejam bem incorporados. Junte a farinha de trigo aos poucos até obter uma massa homogênea, que desgrude das mãos.
- 3 Faça uma bola e enrole em plástico-filme. Reserve na geladeira por cerca de 30 minutos.

### Creme

- 4 Em uma panela pequena, adicione o Leite NINHO®, as gemas, o Leite MOÇA®, o amido de milho e a essência de baunilha.
- 5 Misture bem e leve ao fogo médio. Quando iniciar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Reserve.

### Cobertura

- 6 Em um recipiente, misture as maçãs, o açúcar e a canela em pó. Reserve.

### Montagem

- 7 Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa com o auxílio de um rolo, cubra uma forma de aro removível (24 cm de diâmetro) e coloque o creme reservado no fundo.
- 8 Distribua as maçãs reservadas em círculos, formando uma flor. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja dourada e as maçãs cozidas.





**Recebendo  
os amigos**



- 207 Bruschettas de tomate e mozzarella de búfala
- 209 Dadinhos de tapioca com molho picante
- 210 Guacamole
- 212 Trio de patês
- 214 Crissini sem glúten
- 217 Pizza de calabresa, alho-poró e mozzarella
- 219 Torta de frango tradicional
- 220 Buraco quente
- 222 Hambúrguer caseiro
- 225 Pão italiano recheado
- 227 Lanche hot dog de forno
- 229 Bolo de cenoura com brigadeiro
- 230 Brigadeiro de copinho
- 232 Tacinha de MOÇA® de colher e geleia
- 235 Pipoca com NESCAU®



RECEBENDO OS AMIGOS



# Bruschettas de tomate e mozzarella de búfala



Assista ao vídeo da receita

## Ingredientes

- 10 fatias finas de pão italiano (pequeno) ou ciabatta
- 1 dente de alho descascado
- 3 tomates, sem pele e sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de manjericão fresco picado
- 1 envelope de MAGGI® Tempero e Sabor Legumes
- 100 g de mozzarella de búfala picada
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

## Preparo

- 1 Em uma assadeira grande espalhe as fatias de pão e leve-as ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos, ou até que fiquem crocantes (sem dourar).
- 2 Retire do forno e esfregue o alho sobre cada uma das fatias. Reserve.
- 3 Em um recipiente misture os tomates, o azeite, o manjericão e o MAGGI® Tempero e Sabor e deixe marinar por cerca de 15 minutos. Reserve.
- 4 Sobre as fatias reservadas, coloque um pouco de tomates marinados, cubra com um pouco de mozzarella de búfala e polvilhe o queijo parmesão.
- 5 Leve novamente ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 3 minutos.
- 6 Sirva a seguir.



Copyright © Nestlé Brasil Ltda.

Copyright desta edição © 2020 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

### **Equipe Receitas Nestlé**

Frank Pflaumer, Rafael Nadale, Luciana Buzolin, Daniela Marques, Catarina Vurraro, Cintia Kichise, Mariana Rocha, Beatriz Capuchi, Miriam Chagas, Gentil Mendonça, Lucas Fabozzi, Matheus Lima, Isabella Eleuterio e Giuliana Anelli

### **Fotografias**

Bruno Geraldi: 32, 64, 117, 259, 290

Carol Gheradi: 23, 28, 40, 70, 92, 138, 142, 215, 222, 239, 266

Edu Delfim: 136, 206

Iara Venanzi: 80, 109, 112, 154, 208, 216, 252, 255, 270, 273, 276, 278, 281, 282, 285, 289, 294, 296, 298

Luna Garcia: 140

Marcelo Resende: 19, 20, 26, 27, 29, 30, 34, 36, 44, 46, 49, 51, 52, 54, 61, 77, 78, 86, 88, 89, 90, 94, 96, 106, 119, 120, 122, 124, 130, 134, 144, 147, 152, 158, 160, 165, 166, 171, 174, 176, 184, 186, 192, 194, 198, 202, 210, 212, 218, 228, 246, 250, 256, 262, 265, 275, 286

Sheila Oliveira: 24, 43, 48, 56, 59, 62, 66, 73, 74, 82, 85, 100, 103, 105, 110, 114, 127, 133, 148, 156, 162, 168, 179, 180, 182, 188, 191, 196, 200, 220, 224, 226, 230, 233, 234, 240, 242, 244, 249, 260, 292

### **Produção editorial: Editora Alaúde**

Coordenação editorial Bia Nunes de Sousa

Assistente editorial Mariana Correia Santos

Produção gráfica: Cesar Godoy

Projeto gráfico de capa e miolo: Jamile Santiago (All Set Comunicação)

Diagramação: Gabriela Castro (Bloco Gráfico)

1ª edição, 2020. Impresso no Brasil.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Comida caseira - Mais de 100 receitas clássicas e modernas criadas e testadas para você / [organização Equipe Receitas Nestlé ; coordenação Bia Nunes de Sousa]. -- 1. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2020.

ISBN 978-65-86049-15-2

1. Culinária 2. Doces (Culinária) 3. Gastronomia 4. Nestlé - Indústria e comércio - História 5. Receitas (Culinária) 6. Salgados (Culinária) I. Equipe Receitas Nestlé. II. Sousa, Bia Nunes de.

20-46690

CDD-641.5

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas : Culinária : Economia doméstica 641.5

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

2020

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337, conjunto 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200 / Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br

**Alerta!**

Este livro  
pode despertar  
fortes emoções  
culinárias.

## *Comida reconfortante para todas as idades.*

Você sabia que a receita de pudim de leite já tem mais de um século? E que o brigadeiro foi inventado há mais de 80 anos? Essas e outras receitas fazem parte do nosso dia a dia há tanto tempo que mal paramos para pensar no significado que elas têm para a nossa história.

Comer pão de queijo em uma tarde de bate-papo com a vizinha, levar um bolo de cenoura para os colegas de escritório, servir o primeiro strogonoff na casa nova, jantar o último pedaço daquela torta de frango com recheio cremoso depois de um dia corrido: são muitos os momentos que se tornam ainda mais gostosos e acolhedores porque envolvem comida bem caseira.

Para homenagear as milhares de famílias brasileiras que, ao redor da mesa, constroem memórias, fortalecem relacionamentos e celebram as mais diversas ocasiões, reunimos neste livro mais de 100 receitas que resgatam a nossa memória afetiva, satisfazem o paladar e falam direto ao coração. Não importa a idade que tenha hoje, aqui você encontra receitas que passam de geração em geração e que ainda vão fazer parte da sua história por muitos e muitos anos.

EDITORIA  
**ALAÚDE**

ISBN: 978-65-86049-15-2



GASTRONOMIA