



# 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.





# Sumário

7	Nossa história
16	Para começar bem o dia
38	O básico do dia a dia
68	Almoço e jantar
98	Receitas para o fim de semana
128	Sobremesas clássicas
150	Tudo com chocolate
172	Receitas típicas
204	Recebendo os amigos
236	Dia de festa
268	Festas de fim de ano
302	Índice alfabético

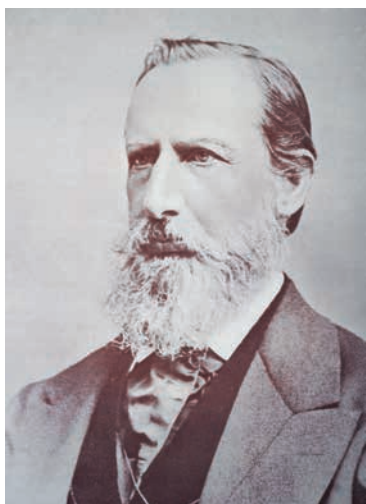


# Nossa história

---

**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

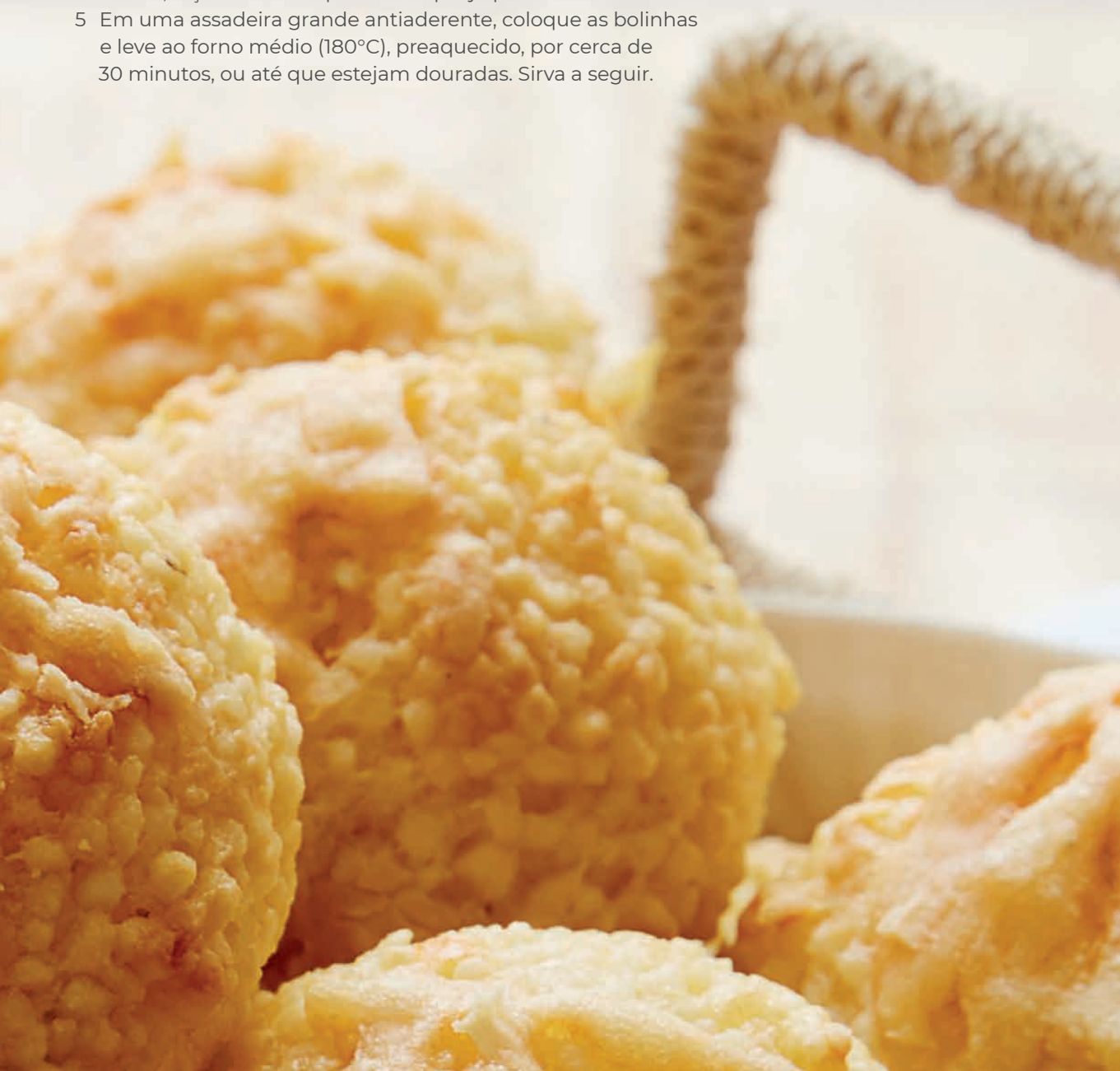




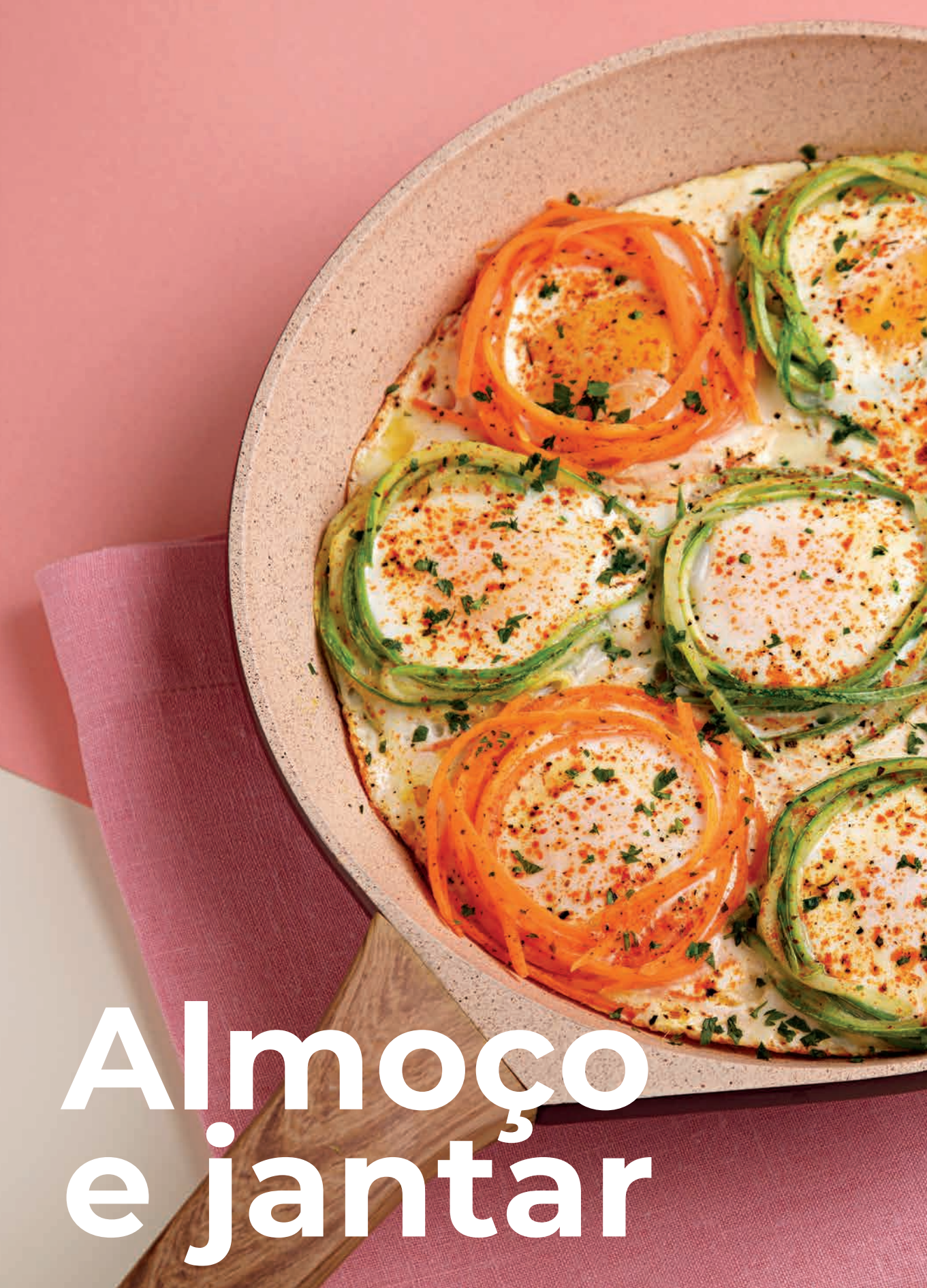
## Preparo

---

- 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 pêssogo





# 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®

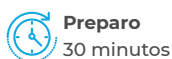


RECEBENDO OS AMIGOS





# 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