

Dicas de receitas práticas para fazer em família

Practical recipes for family cooking

A cozinha é um excelente espaço de convivência. Que tal aproveitar que todos estão juntos, em casa, e reunir a família para colocar a 'mão na massa'? Experimentem fazer bolos, biscoitos, pães, sucos naturais, etc. Mas atenção: crianças nunca devem manipular o fogão e utensílios de cozinha sozinhas, sem a supervisão de adultos!

Separamos algumas sugestões de receitas fáceis, práticas e deliciosas. Aproveitem.

The kitchen is an excellent living space. Now that everyone is together at home, how about gathering the whole family to whip something up? Try making cakes, cookies, bread, juice, etc. Warning: children should never use the stove or handle kitchen utensils alone, without adult supervision!

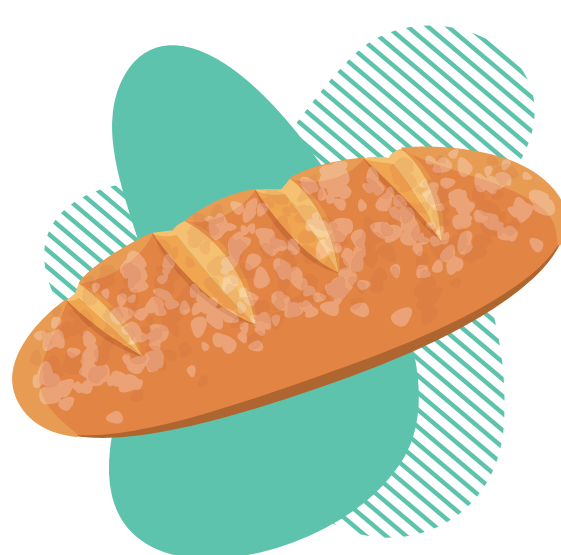
We have separated a few tips for easy, practical and delicious recipes. Enjoy.

Pão caseiro Homemade bread

- 1 sachê de fermento biológico (10 g);
- 1 colher (chá) de sal;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 ovo
- 1/2 litro de leite morno;
- 1 kilo de farinha de trigo;
- 1 sachet of dry yeast (10 g);
- 1 teaspoon of salt;
- 3 tablespoons of oil;
- 2 tablespoons of butter;
- 3 tablespoons of sugar;
- 1 egg
- 1/2 liter of warm milk;
- 1 kilo of wheat flour (all-purpose);

Misture tudo e vá acrescentando a farinha aos poucos. Coloque a massa em uma superfície lisa e amasse bem até que ela fique lisa. Deixe descansar por 1h30 até a massa crescer. Modele os pães a seu gosto. Pegue uma gema com um pouquinho de óleo e pincele todos os pães. Leve ao forno na temperatura 180° (não precisa pré-aquecer).

Mix everything and add the flour gradually. Place the dough on a smooth surface and knead it well until smooth. Let it stand for 1 hour and a half for the dough to rise. Shape the loaves to your liking. Brush the bread with egg yolk mixed with a little oil. Bake at 180° (there's no need to preheat the oven).



Biscoitos amanteigados Butter cookies

- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 xícara de manteiga;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 4 gemas;
- 4 cups of wheat flour (all-purpose);
- 1 cup of sugar;
- 1 cup of butter;
- 1/2 teaspoon of cinnamon powder;
- 4 egg yolks;

Numa vasilha, misture o açúcar, a margarina e a canela e mexa até obter um creme claro. Acrescente as gemas e miture bem. Junte a farinha de trigo e amasse com as mãos. Modele os biscoitos (sugestão: use forminhas de brincar de massinha), coloque em uma assadeira untada com óleo e farinha e deixe descansar por 20 minutos na geladeira. Aqueça o forno por 10 minutos na temperatura 180° e leve os biscoitos para assar. Deixe assando por 15 minutos ou até começar a dourar a base. Se quiser, pode fazer uma mistura de açúcar e canela para polvilhar sobre os biscoitos.

In a bowl, mix the sugar, butter and cinnamon and stir to a light-colored cream. Add the egg yolks and mix well. Add the flour and knead. Shape the cookies (suggestion: use playdough molds), place them on a baking sheet greased with oil and flour and let them stand for 20 minutes in the refrigerator. Heat the oven for 10 minutes at 180° and bake the cookies for 15 minutes or until the bottom starts to brown. If you wish, sprinkle the cookies with a mixture of sugar and cinnamon.



Vitamina de frutas com aveia Fruit and oats smoothie

- 200 ml de leite
- 1 banana prata em fatias
- 1 fatia de mamão papaia
- 5 morangos
- Aveia em flocos, ou farelo de aveia, a gosto
- 200 ml of milk
- 1 sliced banana
- 1 slice of papaya
- 5 strawberries
- Oat flakes or oat bran, to taste

Bata tudo no liquidificador e está pronto! Fica ainda mais gostoso se você congelar as fatias de banana antes de preparar sua vitamina. Você pode acrescentar outras frutas de sua preferência.

Beat everything in a blender and you're done! It tastes even better if you freeze the banana slices before making your smoothie. You can add other fruit of your choice.



Bolo de caneca Mug Cake

- 1/4 de xícara de farinha de trigo
- 1/4 de xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de leite
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/4 cup of wheat flour (all-purpose)
- 1/4 cup sugar
- 2 tablespoons of cocoa powder
- 1 pinch of salt
- 1/2 tablespoon of baking powder
- 1 egg
- 3 tablespoons of milk
- 1/2 teaspoon of vanilla essence
- 3 tablespoons of butter or margarine

Primeiro misture bem os ingredientes secos (farinha, açúcar, cacau em pó, sal e fermento) em uma vasilha. Depois derreta a margarina ou manteiga (15 segundos no microondas) e acrescente na vasilha com os demais ingredientes. Cada receita rende 2 canecas. Unte as canecas da forma como preferir e coloque a massa. Para dar uma incrementada na receita, você pode polvilhar por cima da massa um pedacinhos de chocolate meio amargo. Leve ao microondas por 1 minuto e meio e está pronto!

First mix the dry ingredients (flour, sugar, cocoa powder, salt and baking powder) well in a bowl. Then melt the margarine or butter (15 seconds in the microwave) and add it to the bowl with the other ingredients. Each recipe yields two mugs. Grease the mugs as you like and add the dough. To enhance the recipe you can sprinkle dark chocolate over the dough. Microwave for 1 and a half minutes and you're done!

