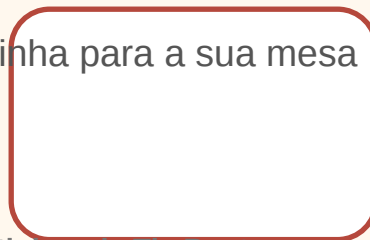


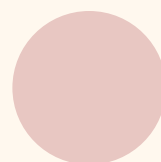
Receitinhas da Tia Benta

10 Receitas Fáceis e Deliciosas para o Dia a Dia

Um presente da Tia Benta direto da cozinha para a sua mesa



Blog: investebem.online | Seção: Receitinhas da Tia Benta



Carta de boas-vindas da Tia Benta

Olá, meu bem! Seja muito bem-vindo às **Receitinhas da Tia Benta**.

Este e-book foi preparado com muito carinho para tornar o seu dia a dia na cozinha mais leve, saboroso e cheio de momentos gostosos. São receitas simples, com ingredientes fáceis de encontrar, mas cheias daquele toque caseiro que abraça a gente pelo cheiro.

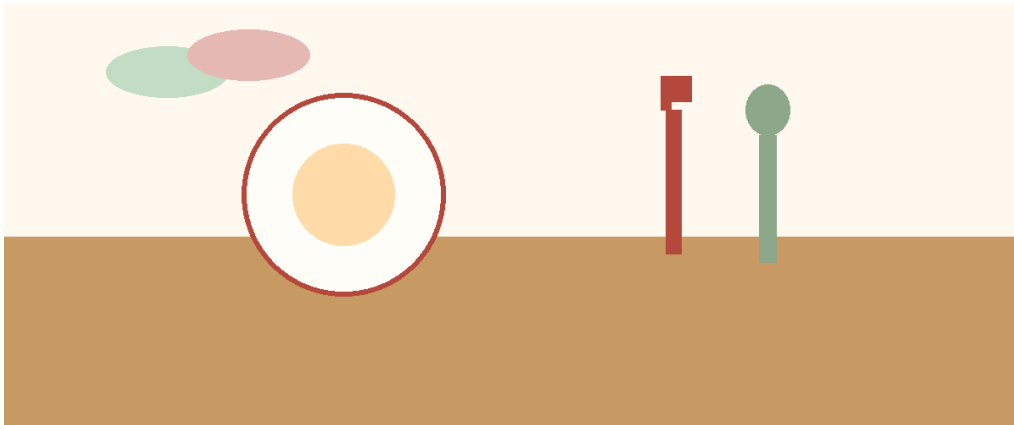
Aqui você vai encontrar um pouco de tudo: pratos salgados para o almoço e jantar, lanchinhos rápidos para a correria e docinhos para adoçar a vida. A ideia é que você possa abrir este material, escolher uma receita e já se sentir em casa, como se estivesse cozinhando comigo, lá na minha cozinha.

Acomode-se, pegue seu caderno (se for do time que gosta de anotar) e vamos colocar a mão na massa. Espero que cada receita leve até você um pouquinho do meu carinho e da minha mesa para a sua.

Com afeto, **Tia Benta**

Índice de receitas

1. Panqueca de Banana Caramelizada da Tia Benta
2. Arroz de Forno Cremoso com Queijo Dourado
3. Franguinho Assado com Ervas e Batatas
4. Macarrão Cremoso de Uma Panela Só
5. Salada Morna de Grão-de-Bico com Legumes
6. Omelete de Forno Colorido da Tia Benta
7. Bolo de Caneca de Chocolate em 3 Minutos
8. Bolinho de Cenoura Crocante na Airfryer
9. Cookie de Aveia com Gotas de Chocolate
10. Mousse Rápida de Maracujá com Crocante



1. Panqueca de Banana Caramelizada da Tia Benta

Perfeita para um café da manhã quentinho ou lanche da tarde.

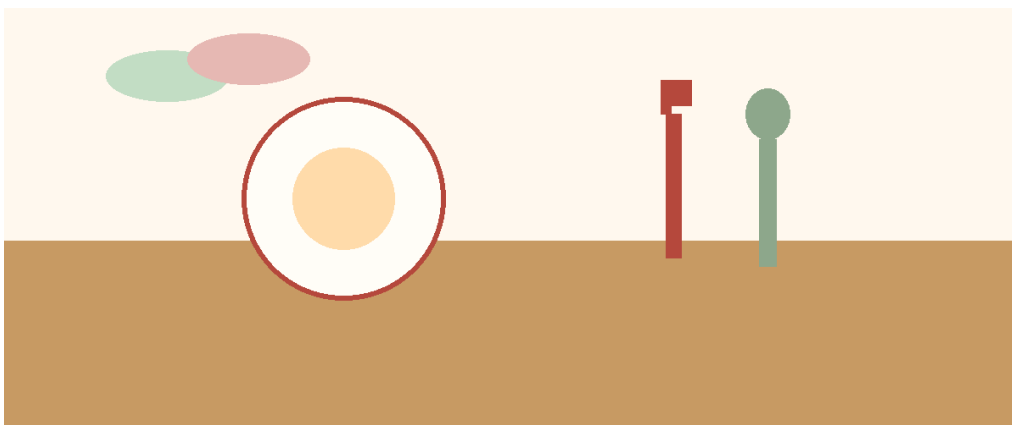
Ingredientes

- 1 banana madura grande
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de leite ou bebida vegetal
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo ou mel
- 1 pitada de canela em pó
- Manteiga ou óleo para untar a frigideira

Modo de preparo

1. Amasse bem a banana em uma tigela até formar um purê.
2. Junte o ovo, o leite, o açúcar mascavo e a canela, misturando até ficar homogêneo.
3. Acrescente a aveia e mexa até obter uma massa cremosa. Por último, misture o fermento delicadamente.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte levemente com manteiga ou óleo.
5. Despeje pequenas porções da massa, formando discos. Deixe cozinhar até firmar e dourar por baixo.
6. Vire com cuidado e doure o outro lado. Repita até acabar a massa.
7. Sirva as panquecas ainda quentes, com fatias de banana, mel ou um fio de chocolate derretido.

Dica da Tia Benta: Para uma camada extra de sabor, polvilhe açúcar mascavo na frigideira antes de colocar a massa — a base da panqueca fica levemente caramelizada.



2. Arroz de Forno Cremoso com Queijo Dourado

Uma ótima forma de reaproveitar sobras de arroz e criar um prato novo.

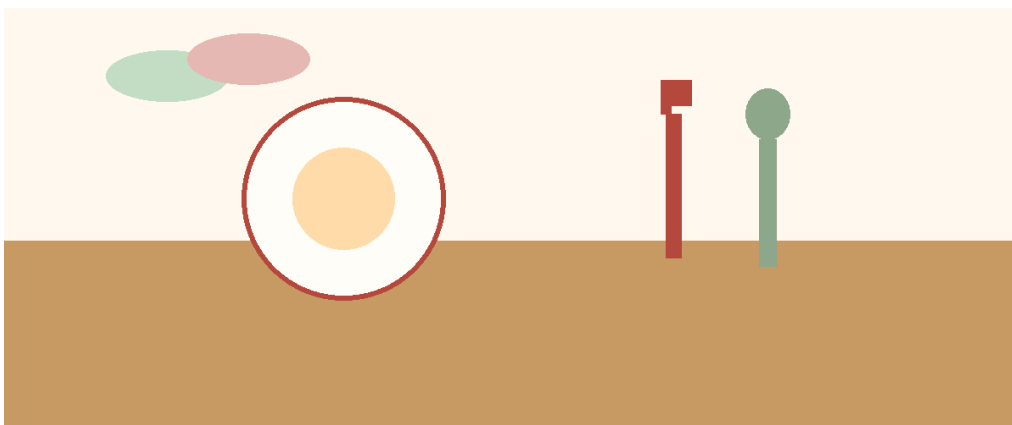
Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1 xícara (chá) de frango desfiado ou presunto em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de milho verde escorrido
- 1/2 xícara (chá) de ervilha
- 1/2 cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- Azeite para untar o refratário

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte levemente um refratário com azeite.
2. Em uma tigela grande, misture o arroz, o frango (ou presunto), o milho, a ervilha e a cenoura.
3. Adicione o molho de tomate e o requeijão cremoso, mexendo até que tudo fique bem envolvido.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Transfira a mistura para o refratário e nivele a superfície.
6. Cubra com o queijo muçarela ralado e finalize com um toque de orégano.
7. Leve ao forno por cerca de 15–20 minutos, ou até o queijo derreter e gratinar.
8. Sirva em seguida, acompanhado de salada verde.

Dica da Tia Benta: Se quiser um sabor mais marcante, substitua parte do queijo muçarela por queijo parmesão ralado na cobertura.



3. Franguinho Assado com Ervas e Batatas

Clássico de domingo, mas simples o suficiente para qualquer dia da semana.

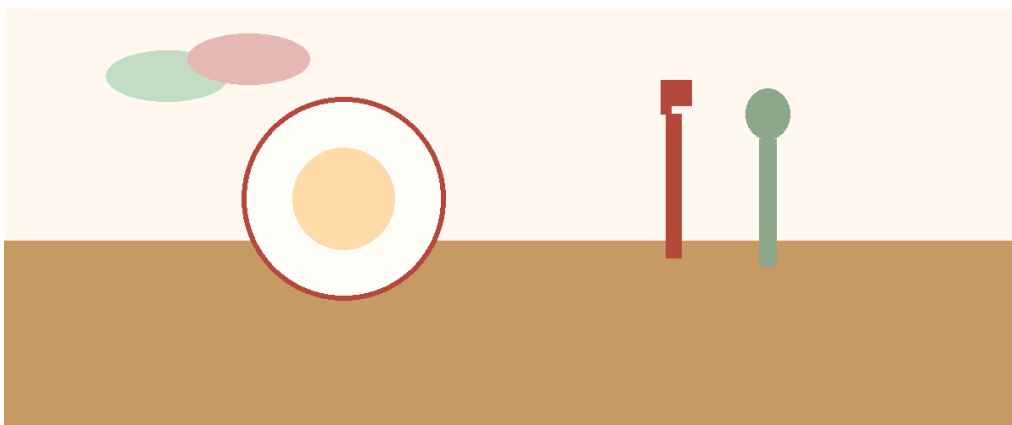
Ingredientes

- 700 g de coxa e sobrecoxa ou peito de frango em pedaços
- 3 batatas médias em cubos grandes
- 1 cebola em pétalas
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1/2 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de alecrim e tomilho frescos (ou secos)

Modo de preparo

1. Em uma tigela, tempere o frango com o alho, o suco de limão, a páprica, o sal, a pimenta e 2 colheres de azeite.
2. Misture bem e deixe marinando por pelo menos 20 minutos (se possível, deixe na geladeira por 1 hora).
3. Em outra tigela, misture as batatas e a cebola com o restante do azeite e uma pitada de sal.
4. Disponha as batatas e a cebola em uma assadeira e, por cima, acomode os pedaços de frango.
5. Espalhe raminhos de alecrim e tomilho sobre tudo.
6. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 25 minutos.
7. Retire o papel e deixe assar por mais 20–25 minutos, ou até o frango dourar bem e as batatas ficarem macias.
8. Sirva imediatamente, regando com o molho que se formou na assadeira.

Dica da Tia Benta: Se quiser um toque extra de cor, acrescente tiras de pimentão vermelho na assadeira junto com as batatas.



4. Macarrão Cremoso de Uma Panela Só

Pouca louça, muito sabor — ideal para a correria do dia a dia.

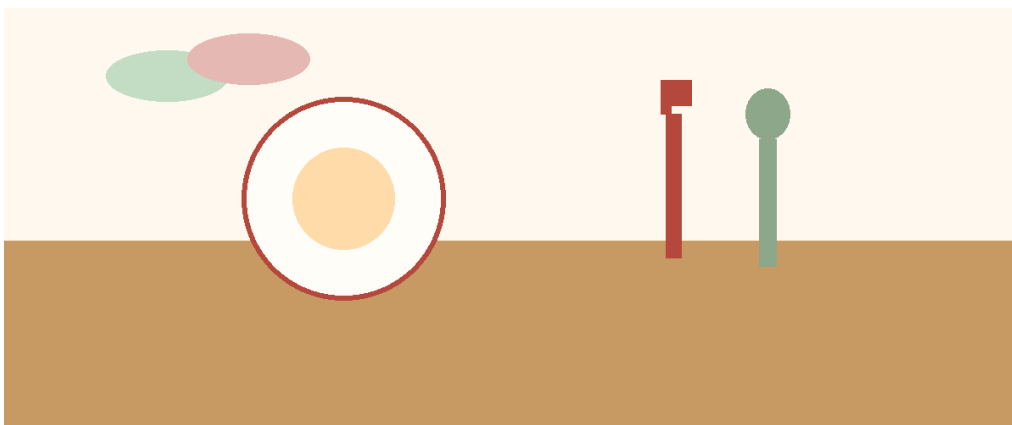
Ingredientes

- 250 g de macarrão curto (penne, parafuso ou similar)
- 2 xícaras (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela grande, aqueça a manteiga ou o azeite em fogo médio e refogue o alho rapidamente.
2. Acrescente o macarrão cru, a água quente, o leite e o molho de tomate.
3. Tempere com sal e pimenta, misture bem e deixe cozinhar com a panela semi tampada.
4. Mexa de tempos em tempos para o macarrão não grudar no fundo.
5. Quando o macarrão estiver al dente e o molho mais espesso e cremoso, desligue o fogo.
6. Junte o queijo muçarela ralado e mexa até derreter e envolver toda a massa.
7. Finalize com cheiro-verde picado e sirva em seguida.

Dica da Tia Benta: Para deixar o prato ainda mais nutritivo, acrescente ervilha, milho ou cubinhos de abobrinha nos minutos finais de cozimento.



5. Salada Morna de Grão-de-Bico com Legumes

Colorida, nutritiva e perfeita para quem busca refeições leves.

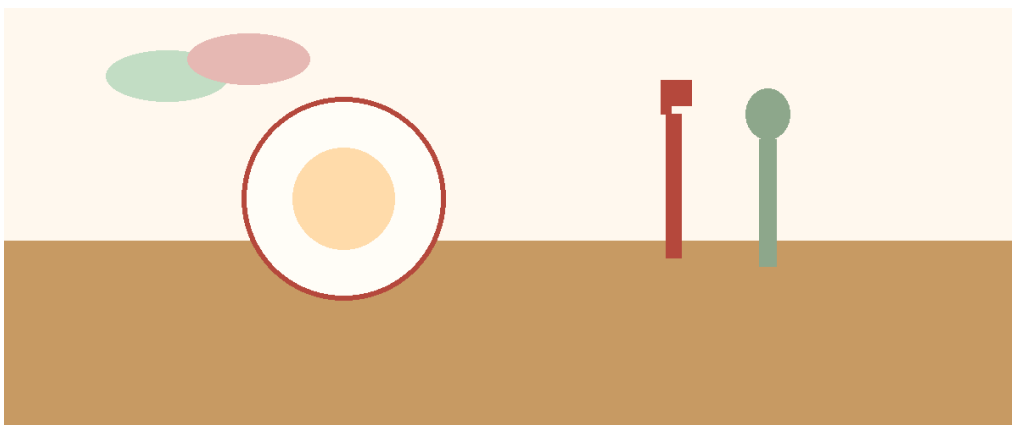
Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 cenoura em cubinhos pequenos
- 1/2 abobrinha em cubinhos
- 1/2 pimentão vermelho em tiras finas
- 1/4 de cebola roxa em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou coentro picado para finalizar

Modo de preparo

1. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de azeite e refogue a cenoura por alguns minutos, até começar a ficar macia.
2. Adicione a abobrinha e o pimentão e refogue rapidamente, mantendo os legumes levemente firmes.
3. Junte o grão-de-bico e a cebola roxa, misturando bem.
4. Tempere com sal, pimenta, o restante do azeite e o suco de limão.
5. Cozinhe por mais 2–3 minutos, apenas para aquecer e integrar os sabores.
6. Desligue o fogo, finalize com salsinha ou coentro e sirva morno.

Dica da Tia Benta: Essa salada também fica ótima fria — basta deixar na geladeira por algumas horas. É uma ótima opção de marmitta.



6. Omelete de Forno Colorido da Tia Benta

Serve bem a família toda e é uma mão na roda para o jantar.

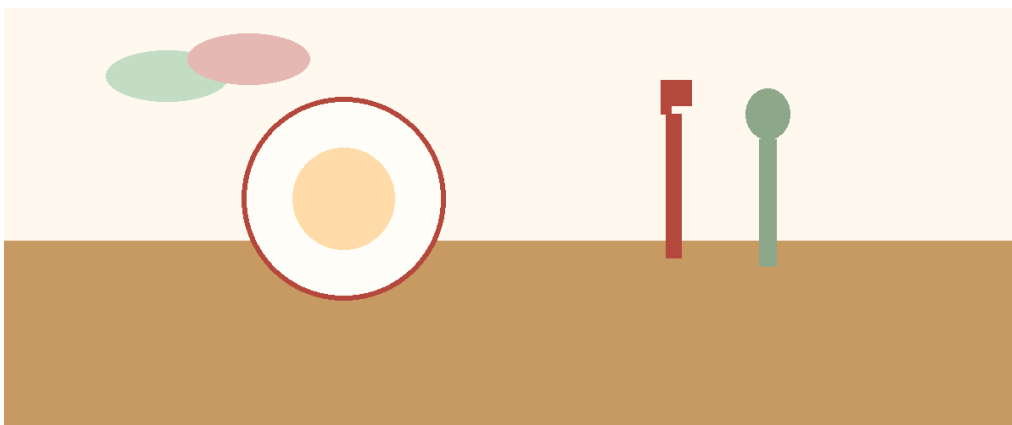
Ingredientes

- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 1/2 xícara (chá) de presunto picado ou frango desfiado
- 1/2 tomate sem sementes picado
- 1/4 de pimentão verde picado
- 1/4 de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para untar o refratário

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte um refratário médio com azeite.
2. Em uma tigela, bata levemente os ovos com o leite.
3. Adicione o queijo, o presunto (ou frango), o tomate, o pimentão, a cebola e o cheiro-verde.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem.
5. Despeje a mistura no refratário e nivele a superfície.
6. Leve ao forno por cerca de 20–25 minutos, ou até que a omelete fique firme e levemente dourada por cima.
7. Retire do forno, espere alguns minutos e sirva em quadradinhos ou fatias.

Dica da Tia Benta: Para um toque especial, finalize com um fio de azeite e mais um pouco de cheiro-verde na hora de servir.



7. Bolo de Caneca de Chocolate em 3 Minutos

Sobremesa rápida para matar a vontade de doce sem fazer sujeira.

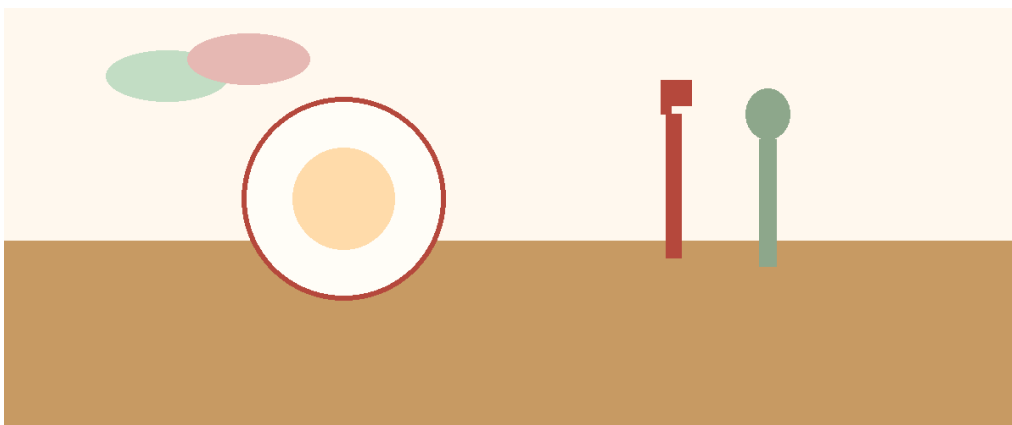
Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Em uma caneca grande (que possa ir ao micro-ondas), coloque o ovo e bata bem com um garfo.
2. Adicione o leite, o óleo e o açúcar, misturando até ficar homogêneo.
3. Junte o chocolate em pó e a farinha, mexendo até incorporar.
4. Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.
5. Leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos, dependendo da potência.
6. Retire com cuidado (a caneca estará quente) e deixe esfriar por alguns instantes antes de consumir.

Dica da Tia Benta: Finalize com uma colherada de creme de avelã, pedaços de chocolate ou uma bola de sorvete por cima.



8. Bolinho de Cenoura Crocante na Airfryer

Lanchinho que lembra bolo de cenoura, mas em porções individuais.

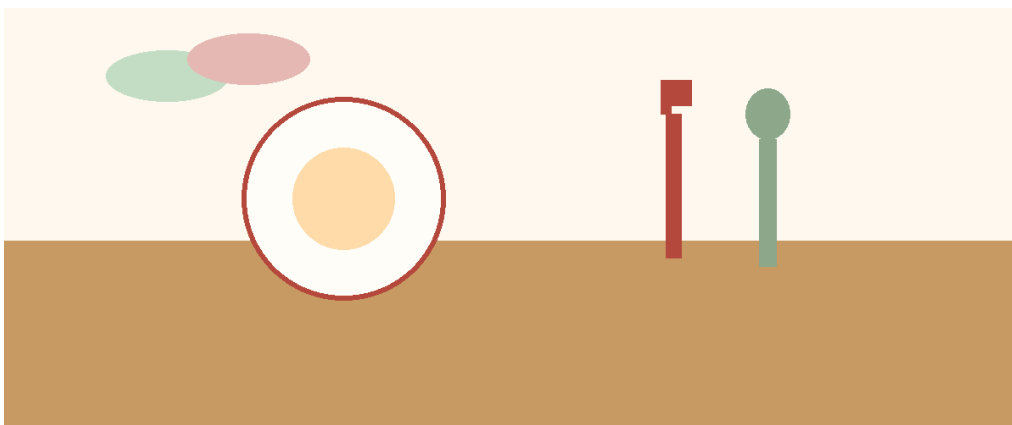
Ingredientes

- 1 cenoura média ralada fina
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Manteiga ou óleo para untar as forminhas, se necessário

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a cenoura ralada, o ovo, o açúcar e o óleo até ficar homogêneo.
2. Adicione a farinha e o sal, mexendo até obter uma massa cremosa.
3. Coloque o fermento e misture delicadamente.
4. Distribua a massa em forminhas pequenas que possam ir à airfryer (de silicone ou alumínio levemente untado).
5. Leve à airfryer preaquecida a 180 °C por cerca de 10–12 minutos, ou até os bolinhos crescerem e dourarem.
6. Retire, deixe amornar e sirva.

Dica da Tia Benta: Você pode preparar uma caldinha rápida de chocolate com chocolate em pó, açúcar e um pouco de leite para jogar por cima.



9. Cookie de Aveia com Gotas de Chocolate

Perfeito para acompanhar um café fresco ou um chá da tarde.

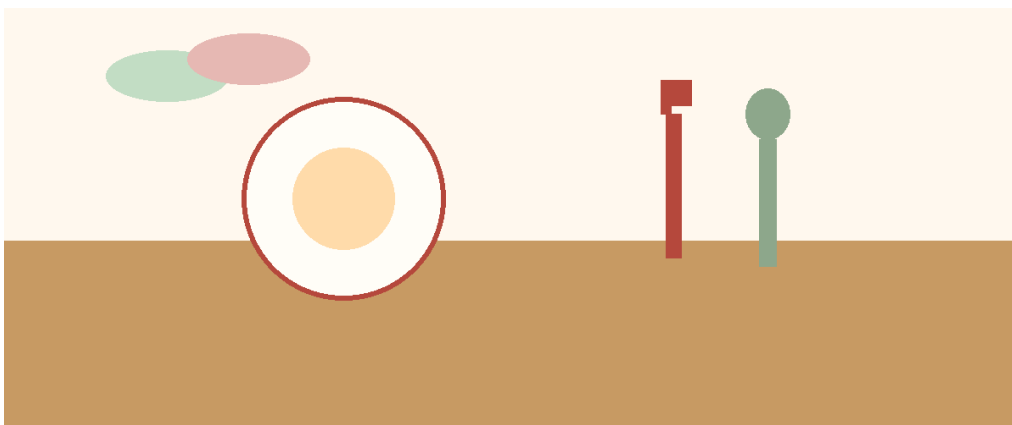
Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1/3 de xícara (chá) de gotas de chocolate
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a aveia, a farinha, o açúcar mascavo, o fermento e o sal.
2. Adicione o ovo e a manteiga derretida, mexendo até formar uma massa úmida e moldável.
3. Incorpore as gotas de chocolate.
4. Forre uma assadeira com papel-manteiga e, com a ajuda de uma colher, faça porções de massa, deixando espaço entre elas.
5. Achate levemente cada porção para formar o formato de cookie.
6. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 10–12 minutos, ou até as bordas ficarem douradas.
7. Retire, deixe esfriar alguns minutos e sirva.

Dica da Tia Benta: Se quiser variar, substitua parte das gotas de chocolate por castanhas picadas ou uvas-passas.



10. Mousse Rápida de Maracujá com Crocante

Sobremesa refrescante com textura cremosa e contraste crocante.

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite (300 g)
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 xícara (chá) de suco concentrado de maracujá
- Polpa de 1 maracujá para decorar (opcional)
- 1/2 xícara (chá) de biscoito maisena triturado grosseiramente
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida

Modo de preparo

1. No liquidificador, bata o creme de leite, o leite condensado e o suco concentrado de maracujá até obter um creme liso.
2. Distribua o creme em taças ou em um refratário único.
3. Em uma tigela pequena, misture o biscoito triturado com a manteiga derretida até formar uma farofinha úmida.
4. Espalhe essa farofa sobre a superfície da mousse ou apenas na hora de servir, para manter a crocância.
5. Se desejar, finalize com a polpa de maracujá por cima.
6. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Dica da Tia Benta: Prepare a farofinha crocante apenas na hora de servir para garantir que ela fique bem sequinha e contrastando com a mousse cremosa.

Obrigada por cozinhar comigo!

Espero que estas receitas tragam mais praticidade, aconchego e sabor para a sua rotina. Volte sempre que precisar de inspiração e não tenha medo de adaptar cada prato ao seu gosto — a cozinha é lugar de afeto e criatividade.

Se quiser mais conteúdos como este, visite o blog da família: investebem.online

Um beijo carinhoso e até a próxima receita! **Tia Benta**