

## Sumário

Introdução.....	1
HOJE, BUSCA-SE EFICÁCIA EM TUDO ! .....	2
<b>SALGADOS:</b> __Torta de liquidificador _ Andréa .....	2
Pão de ló salgado: comer no lugar do pão .....	3
Rocamble de sardinha ( Alvecy).....	3
Pão de liquidificador .....	4
Sugestão: torta de batata ( não tão rápida).....	4
Esta, você precisa testar:: .....	4
<b>DOCES :</b> Pudim da d Zaira .....	4
Bolo de liquidificador.....	5
Bolo básico ( Andréa) .....	5
Pudim de leite DIET ( Geny).....	5
Pão de Minuto da d Zilda.....	6
Bolo de banana da Máxime (americana).....	6
Panquecas da Cindy ( receita americana) .....	6
Bombocado de assadeira ( Alvecy) .....	7
Bolo Moka.....	7
Bolo de café.....	7
Sugestão de prato para visitas inesperadas .....	8
AGILIZANDO SUA SEMANA .....	8
Sugestões para o dia da fritura:.....	9
tem a vantagem de fazer sujeira uma vez só!.....	9
Sugestões de Cardápios ( pensar antes, agiliza).....	9
Congelados: que descongelam rápido: .....	10

Também: artigos às mulheres, [www.perolaspreciosas.com.br](http://www.perolaspreciosas.com.br)  
Link *mulheres*( espiritual) *dicas* ( sugestões práticas)

## Introdução

Queridas, que adentram ao casamento:

**Tudo começa na SUA cabeça e no coração:**

Com que disposição vai para a cozinha?

\* Atualmente, tendo trabalhado fora, é raro quem entre na cozinha sem achar um peso.

\* Além disso, por forte pressão do mundo, o serviço doméstico é depreciado

\* Se o coração da mulher cristã não estiver conectado em Deus para fazer o serviço **como para o Senhor, em espírito de gratidão e louvor**, o diabo não perderá oportunidade de fazê-la se sentir “Amélia” oprimida, injustiçada e abusada ( pior ainda se o marido não ajuda, o que é

comum acontecer) \* Percebendo a proximidade da cruz, o que disse Jesus?

“Pai, salva-me desta hora...? **“mas para isto vim” João 12.27**

\*Querida, para isto você nasceu MULHER; é **a mais básica vontade de Deus para você:** ser esposa, mãe, dona de casa, a melhor que puder, para a glória de Deus.

## HOJE, BUSCA-SE EFICÁCIA EM TUDO !

### Dicas para eficácia na cozinha:

1. Fazer menu básico para a semana + imprevistos
2. Ver se tem todos os ingredientes: reposições periódicas (sempre ter ovos, marg, leite - queijo ralado, etc)

Compras específicas, para fazer aquela receita

3. Colocar a receita em lugar à altura dos olhos
  4. Pegar todos os ingredientes **antes**:
    - 4.a Latas: abri-las, se já for usá-las
    - 4.b Medir ingredientes ao pegá-los ( já tampar e tirar do meio )
      - ☺ Primeiro os secos, na tigela
- Abrir os ovos separados, por em uma jarriinha. Na mesma jarriinha, pôr o leite ( cobrir e reservar, se estiver adiantando...)  
Ou colocar direto no liquidificador, se já for fazê-lo.
5. Untar a forma / acender o forno.
  5. Usar apenas uma colher, um garfo, uma faca
    - > Pôr num pires os talheres que usar
  7. Tampar e pôr de lado o que já tiver usado.( bom ter uma prateleira sobre a pia)
  8. Não por louça suja dentro da pia: **lave de uma vez** e ponha no escorredor ou apenas passar uma água nos utensílios que serão usados novamente ( não pegar outro)
  9. Lixito ( ou saco plástico) perto e destampado: ir pondo tudo lá o que for jogar fora.
    - # É muito bom terminar com a cozinha em ordem, só precisando de uns retoques.

### Índice - Livro de Receitas Rápidas

#### **Salgado**

1. Torta de liquidificador + 2- Pão de Ló (salgado ) + Rocambole de sardinha pg 02
2. Pão de liquidificador + Torta de batata pg 03

#### **Doce**

1. Pudim da d Zaira + Bolo de liquidificador + Bolo básico pg 04
2. Pudim de leite DIET + Bolo de banana + Panquecas pg 05
7. Pão de Minuto + Bombocado de assadeira+ bolo Moka e de café pg 06

#### **Sugestão de prato para visitas inesperadas**

Macarrão com tudo ( prato único) pg 07

#### Sugestões de pré-preparo de pratos :

- \*Dia de feira, dia da fritura, pg 07  
Cardápios pg 08  
Congelados pg 09 -x-

## Salgados

### **Torta de liquidificador \_ Andréa**

Bater no liquidificador: 4 ovos,  
2 xíc de leite  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de óleo

Temperos: meia cebola, alho, Fondor ou Sazon

Despejar sobre: 1 xíc de maizena  
1 xíc de trigo ( farinha de...)  
1 xíc de queijo ralado  
Sal ( 1 colher de sobremesa)

Recheio a gosto: frango desfiado, sardinha  
Carne moída, presunto picado  
Espinafre batidinho  
Abobrinha

Pode ser "enriquecida" com ervilha , milho,  
Azeitonas, ovos cozidos

Ótima para fazer de sexta-feira aproveitando todas as sobras da semana ( aqueles restinhos que você **não vai comer**, reservando-os para a torta) conforme o caso, pode bater ligeiramente junto com os ingredientes líquidos.

Forma untada / Forno esquentado, quente = 180°.

-----

### **Pão de ló salgado: comer no lugar do pão**

**Na batedeira**, bater 2 claras em neve  
+ pitada de sal

☺ veja que utensílios estejam **bem** secos!

Juntar 2 gemas, uma a uma  
½ xíc de molho de tomate

**Na tigela, misturar** : 50 gr de queijo ralado ( uso queijo ralado GROSSO na casa de frios )  
2 colheres de sopa de trigo+ 2 c.sopa de maisena

Delicadamente, acrescentar **1 colher (sopa) generosa de Royal**

Untar a forma com margarina, põe um pouco de massa,

**põe o recheio preferido**: carne moída, frango, rodelas de salsicha,  
-atum, sardinha, espinafre, berinjela em cubos, etc.

Despejar o restante da mistura de ovos sobre o recheio e ir **mexendo delicadamente**

Forma de buraco no meio: pequena

Forno esquentado, 180°.

Para ter idéia da quantidade do recheio:

2 latas de sardinha precisa acrescentar algo mais:

2 latas de atum é muito. 1 ½ dá bem

☺ Pode –se misturar cebola, tomate e pimentão em partes iguais a uma lata de sardinha  
> queijo ralado grosso ajuda a não umedecer a massa

☺ Evitar recheios que soltem muita água pois a massa ao redor do recheio, fica encruada.

Ex: Tomates, pique, tire as sementes e deixe escorrer e secar **bem**, num escorredor.

Opções 'secas': ervilha, milho, cogumelo fatiado, azeitonas

\* Se dobrar a receita, uso 5 ovos para 4 tortas **e uso** formas de bolo inglês.

> Pode variar os recheios

-----

### **Rocambole de sardinha ( Alvecy)**

**Na tigela**: 3 xíc de chá de farinha /  
Queijo ralado, temperos secos ( Sazon?)  
SAL ( 1 c de café)  
1 colher de sopa de Royal

**Na jarrinha** ( uso Marinex –medida)

Bater com garfo mesmo: 3 ovos,  
½ xíc de óleo  
½ xíc de água

Despejar sobre a "farinha" ir mexendo aos poucos depois amassar com as mãos até incorporar bem. Dividir em 2 ou 3 partes Descansar uns 15 minutos

**Recheio**: a) queijo/ presunto

b) Sardinha tomate e cebola, em partes iguais+ queijo ralado grosso,misturar bem

c) qualquer recheio convencional ou que preferir

( pode ser um 'rapa tudo' da geladeira )

Abrir em retângulo, cobrir 2/3 da massa com o recheio, deixando uns 4 dedos na borda de cima e 1 dedo na borda dos lados. Começa a enrolar pondo 1/3 da massa "vazia" sobre o recheio. Pôr na forma com a emenda para baixo.

Faz ótimos enrolados com salsichas, para pic-nic

Enroladinhos para festas,

**SE quiser, pode trançar** : usa 1/3 do meio com recheio

corta as laterais em tiras de 2 dedos de largura e trança ,  
pincelar gema

---

## **Pão de liquidificador**

**No liquidificador:** 1 copo de leite **morno**

½ copo de óleo

cebola, alho se gostar , Sazon laranja dá uma 'corzinha'...

2 ovos

Despejar sobre:

**Na tigela:** ½ kg de farinha

1 tablete de Fleischman ( desmanchado com as mãos)

☺ opção numa xícara, dissolva o fermento com um pouco de açúcar e leite

morninho

SAL + Queijo ralado ( 50gr)

Açúcar \_ 1 colher de sopa rasa

Fica massa molenga:

Forma para bolo inglês ou de buraco no meio

untada e enfarinhada, só até à metade.

Pode pincelar leite, ou gema. Pôr no forno, para dobrar de volume.

Sem mexer nas formas, acende o forno a 170°.

Depois aumenta para 200° para dourar.

Pode incrementar como quiser: pedaços de lingüiça, azeitonas, mais queijo ralado, cebola,etc

---

## **Sugestão: torta de batata ( não tão rápida)**

### Esta, você precisa testar:

A quantidade de batata varia conforme o

Tamanho do pirex: retangular ou redondo

Para ½ **Kg** : cozinhar e espremer batatas

Ainda morno, misturar margarina:

1 colher de sopa cheia p/ meio quilo

\* Pôr na geladeira para esfriar

**Refogar recheio:** carne moída juntar ovos cozidos, picados, ( azeitona, ervilhas, milho, etc.)

( ou aquelas sobras...)

**Na batata já fria,** ( ½ Kg)

Misturar 1 ovo grande

3 col sopa trigo ( cheia)

1 c sobremesa de Royal ( rasa)

Untar o pirex com margarina e enfarinhar.

Abrir a massa de batata com as mãos enfarinhadas e ir forrando o fundo e lados do pirex

Pôr o recheio frio, cobrir com o restante da massa

Pincelar gema \_ Forno pré-aquecido a 180°.

Sugestão: em vez da massa de batata,

- pode usar massa de polenta cozida, morna, bem batida (na mão) e não vai ao forno ☺

## **DOCES \_**

### **\_Pudim da d Zaira**

Bater no liquidificador: 3 xíc de leite

4 ovos

6 c.sopa de farinha de trigo  
1 c.sopa CHEIA marg.  
Juntar 3 xíc de açúcar  
100 g de queijo ralado  
Por ultimo, sem bater: 1 colher de sopa de Royal  
☺ uma amiga substituiu o Royal por uma colher de sopa BEM CHEIA de MAIZENA  
Pirex untado com margarina e enfarinhado.  
(a massa fica bem líquida) Forno esquentado, 200°  
após 20 minutos abaixar para 180°

-----

## Bolo de liquidificador

3 ovos

1 copo ( de requeijão) leite ou **suco\***

1 c.sopa de margarina

**Despejar na tigela**, sobre 1 ½ copo de açúcar

2 copos de farinha de trigo

Mexer bem... Sem bater, juntar 1 c. sopa CHEIA de Royal

Tabuleiro untado . Forno esquentado. 180°

**Opção 1** : Ferver: 1 copo de leite + 3 c.açúcar

3 c. sopa de côco ralado

Despejar sobre o bolo quente, furado com garfo:

Servir gelado. ( Bom para fazer à noite)

**E deixar na geladeira a noite toda**

**Opção 2** : 1 copo de trigo, 1 copo de fubá + erva doce

**Opção 3** : 1 copo de trigo, 1 de nescau, 1 de **café** coado

\*O suco pode ser: maracujá, laranja, Limonada + raspas de limão

## Bolo básico ( Andréa)

**Na batedeira**: 4 claras em neve, reservar

Bater até ficar cremoso: 4 gemas + 3 c.sopa CHEIAS marg + 3 xíc de açúcar

**Juntar, alternando**: 1 xíc de leite ou suco / 3 xíc de farinha de trigo

> um truque: **misturar açúcar na farinha, evita empelotar**

Assim: pôr 2 xíc açúcar para bater com a marg

1 xíc açúcar misturada na farinha)

Por fim: delicadamente: claras em neve e **1 c. sopa de Royal**

Forma untada Forno esquentado, 180°

**Opção 1** 2 xíc de nozes ou amendoim moídos

( pôr em pano de prato e bater c/ martelo de carne)

**Opção 2** Leite por **Suco** de laranja, ou maracujá (ótimo)

De limão: ½ de água + raspas de limão

**Opção 3** Forrar a forma com banana, maçã ou abacaxi

Desenformar e polvilhar ainda quente

c/ açúcar + canela

## Pudim de leite DIET ( Geny)

**No liquidificador**: 4 ovos

2 copos( de requeijão) de leite Molico

2 copos “ de água morna

1 copo “ de Tal e Qual

OU: 2 copos de água morna

9 c.sopa de Molico  
9 c.sopa de Tal e Qual  
2 c.sopa de farinha de trigo + 4 ovos

Caramelizar a forma de buraco no meio  
Assar em banho Maria.

---

### Pão de Minuto da d Zilda

Na tigela: 10 colheres sopa de trigo  
5 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa cheia de Royal  
Na jarrinha, bater 1 ovo + 1 xíc de leite  
Despejar sobre a massa, misturar levemente  
Não amassar; fica massa molenga e grosseira.  
Às colheradas, passo na farinha, em papel.  
(sem apertar) / d Zilda não usa forminhas  
eu ponho nas forminhas de empadas bem untadas com margarina  
Pincelar com leite Forno esquentado, 180°.

Em forma de furo no meio, usa duas receitas:  
Coloca com a colher, fica como uma rosca ☺

---

### Bolo de banana da Máxime (americana)

Bater com martelo de carne, entre pano de prato:  
1 xíc de nozes ( uso amendoim, com pele )

**Amassar** 3 bananas nanicas, médias  
pingar gotas de limão. Reservar

**Na tigela:** 1 ½ xíc de açúcar  
2 xíc de trigo  
¼ colher de chá de sal  
1 c.sopa de Royal

“Esmagar” ½ xíc de margarina: pontas dos dedos  
ou costas da colher)  
Parece farofa grosseira!

**Na jarrinha**, bater e despejar sobre a' farofa'  
2 ovos + ½ xíc leite  
Misturar bem ( sem bater)

**Juntar:** as bananas, o amendoim,  
1 c.chá de bicarbonato

Forma untada; forno aquecido, 200°

---

### Panquecas da Cindy ( receita americana)

**Na tigela:** 1 xíc de trigo + 1 c.sopa de açúcar  
½ c. sobremesa de sal

**Na jarrinha**, bater: 1 ovo+ ¾ xíc de leite  
2 c.sopa de óleo

Misturar tudo levemente. Fica massa grosseira.

Fritar uma a uma,

Frigideira bem quente, untada com margarina  
(ou pedaço de toucinho espetado no garfo) **depois**  
Abaixa o fogo, tampa, deixa ficar cozida em cima

Virar com escumadeira, apenas para dourar em baixo ( mexer a frigideira para não grudar)

Servir quentinhas, com margarina Ou geléia

☺ Para panquecas mais finas, pôr + ¼ xíc de leite

---

## Bombocado de assadeira ( Alvecy)

**No liquidificador:** 5 ovos +2 xíc de **açúcar**  
2 copos (comum) de leite  
2 c.sopa ( rasa) de marg.

**Na tigela:** 5 c.sopa CHEIAS de trigo  
2 xíc de **açúcar** ( não é engano)  
50g de queijo ralado + 100g de côco ralado

Por fim, só mexendo: 1 c.sopa de Royal

A massa fica líquida. Forma untada, enfarinhada.

Forno esquentado, 200°

---

## Bolo Moka

Em 1 xíc de leite bem quente, pôr

1 c.sopa de margarina + 1 c.sopa de Nescafé

**Na batedeira:** 4 claras em neve

Juntar: 4 gemas, uma a uma

**A** xíc de leite c/ marg e nescafé

**Juntar, sem bater:** 2 xíc de farinha de trigo com  
1 xíc de açúcar

**Por último**, sem bater, 1 c.sopa de Royal

Forma redonda, 22 cm

Forno esquentado 200°

**Recheio:** abrir ao meio,

umedecer com coca-cola ou café coado as duas partes

Cerca de 2h depois: rechear e cobrir

**Cobertura:**

**Na batedeira:** 200g marg c/ 1 xíc de açúcar

Até ficar esbranquiçada

+ 1 lata de creme de leite + 1 c.sopa de Nescafé

**Se quiser:** entre camadas finas de recheio marrom,  
pôr camada fina de chantilly com morango picado

Enfeitar com "pingos" de chantilly, e morango

---

## Bolo de café

**Na batedeira:** bater em creme: 1 xíc de açúcar

2 c.sopa de marg

3 c.sopa de Nescafé

Batendo sempre, juntar : 2 ovos

2 c.sopa de mel

Temperos: 3 c.chá de canela, ½ c.chá cravo moído

**Adicionar, só mexendo:** 2 ½ xíc de farinha de trigo  
3 c.sopa de açúcar (rasa)  
1 c.chá de bicarbonato  
1 c.chá de Royal

Alternar com ½ xíc de leite, ou **café coado bem forte !**

Forma de buraco no meio

Forno esquentado, 175° ; cerca de 40 minutos

Quando frio, polvilhar com açúcar de confeitoiro

Bom para Páscoa ou Natal

## Sugestão de Prato para Visitas Inesperadas

(É bom ter sempre os ingredientes de reserva).

Certa época, com filho rapaz que estudava fora, que às vezes chegava às 23 h com amigos  
- para lanchar e passar a noite; precisava ser algo “sustentador”

Eis minha receita de emergência:

1. **Pôr água para ferver** uma panela p/cozinhar o macarrão: parafuso  
outra panelinha p/ pôr ovos para cozinhar : dois ou três
2. **MOLHO** Polpa de tomate com tablete de carne, alguns cravos, um pouco de vinagre  
½ c.chá de açúcar . Deixar ferver. Folhas de louro
3. **Pôr o macarrão para cozinhar**
4. ATUM - uma ou duas latas (pode ser qualquer outra carne, até rodelas de salsichas,  
sobras... )  
Passar na frigideira com um pouco de manteiga
5. Ervilhas – uma lata.
6. **Escorrer o macarrão**, colocar em pirex, **montar o prato:**  
sobre o macarrão com queijo ralado e bastante molho,  
colocar **no meio**, ATUM,  
**ao redor**, ERVILHAS  
**Contornar o pirex com** rodelas de **ovos cozidos**  
( ou cortados em quatro)

---

## AGILIZANDO SUA SEMANA

Sugestões de pré-preparo de pratos

\*Dia de feira: ( um dia antes, limpar a geladeira)

\*Na volta da feira: lavar e só abafar as verduras, SEM sal.  
Deixar esfriar descoberta antes de guardar

\*Na hora de servir, passar na frigideira com alho  
Colocar o sal e passar um fio de azeite.

\*Descascar e só aferventar com sal : cenoura,vagens, couve-flor, brócolis, e outras.  
( aproveita a água para fazer arroz ou sopa)

Deixar esfriar: colocar em potes de vidro, ou marinex

\***Modo de usar:** faz arroz à grega, maionese,enriquece ( aumenta) cozidos de carnes  
Faz Macarrão chinês ( yakisoba)

\* Ervilhas-tortas e pimentões: **só para murchar** , - só 3 minutos **no micro, sem sal.**

\* Cozinhar a beterraba no feijão: enriquece o caldo

\* Há quem deixe alface e agrião já lavados ( para mim nunca deu certo...)

## Sugestões para o dia da fritura:

### tem a vantagem de fazer sujeira uma vez só!

1. Legumes **à dorée**: passa na farinha e no ovo  
couve-flor, berinjela, abobrinha ( substitui a carne )
2. Peixe, passa só na farinha
3. À milanesa, passa na farinha de rosca e ovo: bifés bem batidos, filé de frango
- 4- Carne moída: 1º refoga bem +sal e temperos
5. Peçaço inteiro de peixinho ( carne de 2ª) pode ser lagarto ou colchão duro
  - a) furar a carne e temperar com vinagre,sal,  
temperos: alho, louro, orégano ou Sazón pimenta.( se gostar)  
pode pôr pedaços de cenoura, lascas de azeitonas, pedaços grandes de cebola,
  - a) fritar BEM a carne em panela de ferro,**
  - b) pôr água para ferver na panela de pressão,colocar 2 ou 3 tabletes de caldo de carne.
  - c) “Limpar” a panela da carne com bastante cebola cortada grosseiramente, e vinagre.
  - d) Pôr a carne para cozinhar na pressão
    1. deixa esfriar / 2. Põe no congelador **1h** / 3. Corta em **fatias** bem finas  
**Coloca em pote de sorvete** separado em 3 partes com plástico untado com azeite

---

## Sugestões de Cardápios ( pensar antes, agiliza)

a) Arroz e feijão: carne, verdura cozida, salada

b) Macarrão: frango, maionese, verdura cozida

Variações: para montar o menu da semana

Arroz ...à grega= pedacinhos de cenoura+pimentão

De Braga= repolho fininho e lingüiça

De forno= queijo ralado, legumes, muzzarella.  
(ervilhas, cenoura, vagem)

de festa= de forno+ presunto ou salame em camadas,  
ovos cozidos, azeitonas

especial= camadas de banana da terra frita,  
sem legumes, mas **uvas passas**  
queijo ralado, muzzarella

Amanhecido: pôr num pirex + queijo ralado, pedacinhos de margarina  
+ ervilhas, ou cenoura

Sobras: a) bolinhos de arroz

b) arroz +carne moída, recheia pimentão

Feijão...”rico”cozido com paio, lingüiça ou língua

Feijoada : feijão preto e pertences

Feijão branco, com lingüiça

**Variações de carne:** carnes compradas congeladas, certifiquem-se de ter o selo da C.I.F  
- isto inclui peixes principalmente

a) bracholas ( bifés enrolados)

b) À parmeggiana: molho de tomate+ muzzarella

- c) Cozidos: sobras (pica ou desfia) + legumes
- d) carne **rende mais**: refoga com pimentão e cebola

**Carne de Porco**: pernil em cubos, lombo assado, costeletas fritas  
 com batatas cortadas em cubos grandes e semi cozidas antes:  
assar ou fritar em bastante óleo bem quente

**Aves**: peru, chester, ( temperados, assados inteiros)

Língua de Boi : na feira , pede para limpar e cortar

**Dobradinha**: **quem sabe fazer, fica muito bom !**

A Norma diz para cozinhar com fubá para tirar o cheiro e gosto fortes.

**Substitui a carne:**

A ) **Berinjela à parmeggiana** : camadas de berinjela frita, à dorée, muzzarella e molho de tomate

b) **Pimentões, Berinjela ou abobrinha recheadas** com carne moída + arroz, q.ralado  
**Pimentão e abobrinha**: **diz que** tem de fritar com a boca para baixo, antes de pôs

na

panela para cozinhar, **para o recheio não sair.Nunca tentei**

!

c) **Couve-flor à dorée**

d) **Omeletes**: queijo ralado e cebola: + espinafre, aproveita sobras... de couve flor, carnes

e) **Bolinhos**: de arroz, batata, almôndegas ( carne moída+ pão amanhecido + ovo ) espinafre

## Ser dona de casa é dar asas à sua criatividade

### **Congelados: que descongelam rápido:**

a) :frango assado cortado em pedaços

b) carne de panela cortada em fatias finas : dividir em porções pequenas

c) carne moída refogada por em potes pequenos ( de margarina são ótimos, boa porção)

**Arroz**, em potes de 550g de margarina

Descongela no micro: põe no pirex com q.ralado e ervilhas

Pelotinhas de margarina

**Feijão**: em potes de 500g de margarina

iniciar descongelamento no microondas

Passar para panelinha, ferver com tablete sabor BACOM +ALHO+ fio de azeite

**Nhoque**: congelados pré cozidos, vão do freezer ( tirar 1h antes)

Vai ao forno com BASTANTE molho quente, meio ralo

Polvilhar queijo ralado uns 15 minutos antes de servir.

Não pode deixar muito tempo no forno, senão desmancha tudo.

\* Fica bom no dia seguinte.

**Lazanha**, macarrão: aferventar só uns minutos uma a uma em água com fio de óleo para não grudarem; ir montando a lasanha enquanto vai cozinhando: carne moída

ou \_ presunto e muzzarella

Bastante molho entre as camadas + queijo ralado grosso.

Veja que a embalagem possa ir ao micro ou que seja no formato do pirex

**Opção**: montar a lasanha no pirex,forrado com papel alumínio bem untado

- deixa amornar, 'fecha' bem o papel alumínio, põe no freezer

Depois de congelada, tira do pirex - coloca em bandeja de isopor

e põe dentro de saco plástico , fechar bem

Para descongelar, tira do papel alumínio e coloca no mesmo pirex onde foi

congelada

Tirar na véspera ou de manhã cedo. Ao esquentar, pôr bastante molho+ q.ralado

Se tiver pressa, descongelar no micro ondas( não pode ser embalagem de alumínio)

- depois pôr no pirex com o molho.

Há quem congele pães, bolos (se possível, já asse dois bolos por vez: um come na hora  
O outro, espere esfriar e congele p/ visitas inesperadas  
Para congelar, melhor usar tabuleiro em vez de forma alta  
Ultimamente, tem pão de queijo congelado, para assar  
e batatas fritas para fritar na fritadeira elétrica, sem óleo. -x-

BEM... SÃO SUGESTÕES pois cozinhar é bem do jeito de cada uma.

Então, **TESTE AS RECEITAS EM DIA SOSSEGADO**  
( use recheios mais baratos ou sobras )

**E TENHA UM LANCHINHO DE RESERVA**

Se não ficar bom, embrulhe bem e jogue no lixo

> anote os seus ajustes pessoais -x-