



10 RECEITAS SIMPLES E PRÁTICAS

UM PRESENTE ESPECIAL PARA O DIA DAS MÃES 🍷

escrito pela Chef Mileni Seraphim



Leia de Tudo

BLOG



1. BOLO DE CHOCOLATE COM MORANGOS 🍓🍫

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: FORMA REDONDA, BATEDEIRA, TIGELAS, ESPÁTULA



INGREDIENTES:



- 200G DE CHOCOLATE AMARGO 🍫
- 150G DE AÇÚCAR 🍬
- 2 OVOS 🥚
- 200G DE FARINHA DE TRIGO 🌾
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ 🥄
- 100ML DE LEITE 🥛
- 200G DE MORANGOS FRESCOS 🍓

MODO DE PREPARO:

DERRETA O CHOCOLATE: PIQUE O CHOCOLATE E DERRETA EM BANHO-MARIA OU NO MICRO-ONDAS (EM INTERVALOS DE 30 SEGUNDOS). 🔥

BATA OS OVOS E AÇÚCAR: EM UMA TIGELA GRANDE, BATA OS OVOS COM O AÇÚCAR ATÉ FICAREM CLAROS E FOFOS.

👉 INCORPORE OS INGREDIENTES SECOS: PENEIRE A FARINHA E O FERMENTO, E ADICIONE À MISTURA DE OVOS, ALTERNANDO COM O LEITE E O CHOCOLATE DERRETIDO.

🥄 ASSE: COLOQUE A MASSA NA FORMA UNTADA E LEVE AO FORNO PRAQUECIDO A 180°C POR 30-35 MINUTOS. 🔥
DECORE:

APÓS ESFRIAR, DESENFORME E DECORE COM MORANGOS CORTADOS AO MEIO. 🍓🍰



2. QUICHE DE ALHO-PORÓ E QUEIJO 🧀🌿

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: FRIGIDEIRA, BATEDEIRA, FORMA DE TORTA, COLHER DE PAU



INGREDIENTES:

- 1 MASSA PRONTA PARA QUICHE OU TORTA 🧀
- 1 TALO DE ALHO-PORÓ CORTADO EM RODELAS 🌿
- 1 CEBOLA PICADA 🧅
- 3 OVOS 🥚
- 200 ML DE CREME DE LEITE 🥛
- 100G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO 🧀
- SAL E PIMENTA A GOSTO 🧂



MODO DE PREPARO:

REFOGUE O ALHO-PORÓ: EM UMA FRIGIDEIRA, REFOGUE A CEBOLA E O ALHO-PORÓ ATÉ AMOLECEREM.

🔍 **PREPARE O CREME:** BATA OS OVOS COM O CREME DE LEITE E O QUEIJO. TEMPERE COM SAL E PIMENTA.

🍷 **MONTE A QUICHE:** FORRE A FORMA COM A MASSA, ADICIONE O REFOGADO DE ALHO-PORÓ E DESPEJE O CREME POR CIMA.

🧀 **ASSE:** LEVE AO FORNO A 180°C POR 30 MINUTOS, ATÉ O TOPO DOURAR.

🔥 **DEIXE ESFRIAR:** RETIRE DO FORNO E DEIXE AMORNAR ANTES DE SERVIR. 🧀

3. LASANHA DE FRANGO COM REQUEIJÃO 🍗🧀

TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: PANELA, REFROTÁRIO, BATEDOR, ESPÁTULA

INGREDIENTES:



- 500G DE FRANGO COZIDO E DESFIADO 🍗
- 1 CEBOLA PICADA 🧅
- 2 DENTES DE ALHO 🧄
- 2 TOMATES PICADOS 🍅
- 1 SACHÊ DE MOLHO DE TOMATE 🍅
- 1 COPO DE REQUEIJÃO CREMOSO 🧀
- MASSA PARA LASANHA PRÉ-COZIDA 🍝
- QUEIJO MUÇARELA A GOSTO 🧀



MODO DE PREPARO:

PREPARE O REFOGADO: REFOGUE A CEBOLA E O ALHO, ADICIONE OS TOMATES PICADOS E O FRANGO DESFIADO.

🍲MONTE A LASANHA: EM UM REFROTÁRIO, ALTERNE CAMADAS DE MOLHO, MASSA DE LASANHA, REQUEIJÃO E QUEIJO.

🍴ASSE: CUBRA COM QUEIJO MUÇARELA E LEVE AO FORNO A 200°C POR 30 MINUTOS.

🔥SIRVA QUENTE: RETIRE DO FORNO, DEIXE DESCANSAR POR ALGUNS MINUTOS E SIRVA. 🍴

4. ARROZ DE FORNO CREMOSO 🍚🧀

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: TIGELA, REFROTÁRIO, COLHER DE PAU, FORNO



INGREDIENTES:

- 3 XÍCARAS DE ARROZ COZIDO 🍚
- 1 PEITO DE FRANGO DESFIADO 🍗
- 1 CENOURA RALADA 🥕
- 1 LATA DE MILHO 🌽
- 1 COPO DE REQUEIJÃO 🧀
- 200G DE QUEIJO MUÇARELA 🧀
- 1/2 XÍCARA DE LEITE 🥛



MODO DE PREPARO:

MISTURE OS INGREDIENTES: EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O ARROZ, FRANGO, CENOURA, MILHO E REQUEIJÃO.

🔑 MONTE O PRATO: COLOQUE A MISTURA EM UM REFROTÁRIO, CUBRA COM QUEIJO MUÇARELA E REGUE COM LEITE.

🧀 ASSE: LEVE AO FORNO A 180°C POR 20 MINUTOS, ATÉ O QUEIJO DERRETER.

🔥 SIRVA COM BATATA PALHA: FINALIZE COM BATATA PALHA PARA DAR CROCÂNCIA. 🍟

5. PAVÊ DE LEITE NINHO COM MORANGO 🍓 🥛

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: TIGELA, FORMA PARA PAVÊ, COLHER DE PAU

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO 🥄
- 2 CAIXAS DE CREME DE LEITE 🧴
- 10 COLHERES DE LEITE NINHO 🍼
- 1 PACOTE DE BISCOITO MAISENA 🍪
- 300G DE MORANGOS PICADOS 🍓



MODO DE PREPARO:

PREPARE O CREME: BATA O LEITE CONDENSADO, O CREME DE LEITE E O LEITE NINHO ATÉ OBTER UM CREME LISO.

🥄 MONTE O PAVÊ: ALTERNE CAMADAS DE BISCOITOS, CREME E MORANGOS. 🍓 🍪

REFRIGERAR: LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS 3 HORAS ANTES DE SERVIR. 🧊

DECORE: SIRVA COM MORANGOS FRESCOS E RASPAS DE CHOCOLATE BRANCO. 🍫

6. TORTA DE FRUTAS COM CREME DE BAUNILHA



TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS 

UTENSÍLIOS: PANELA, TIGELA, FORMA DE TORTA

INGREDIENTES:

- 1 MASSA PRONTA DE TORTA DOCE 
- 500 ML DE LEITE 
- 2 GEMAS 
- 3 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR 
- 2 COLHERES DE AMIDO DE MILHO 
- ESSÊNCIA DE BAUNILHA 
- FRUTAS FRESCAS (KIWI, MORANGO, UVA, PÊSSEGO) 
 



MODO DE PREPARO:

PREPARE O CREME: COZINHE O LEITE COM AÇÚCAR, GEMAS E AMIDO ATÉ ENGROSSAR.

 MONTE A TORTA: COLOQUE O CREME SOBRE A MASSA ASSADA E FRIA.

 DECORE: COLOQUE AS FRUTAS SOBRE O CREME E LEVE À GELADEIRA PARA FIRMAR.

 SIRVA GELADO: DECORE COM UM POUCO DE GELEIA DE BRILHO ANTES DE SERVIR.  

7. PANQUECAS RECHEADAS COM RICOTA E ESPINAFRE 🥞🌿

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: PANELA, FRIGIDEIRA, BATEDOR



INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO 🌾
- 1 OVO 🥚
- 1 XÍCARA DE LEITE 🥛
- 1 COLHER DE ÓLEO 🌻
- 1 MAÇO DE ESPINAFRE REFOGADO 🌿
- 200G DE RICOTA AMASSADA 🧀
- SAL E NOZ-MOSCADA A GOSTO 🧂



MODO DE PREPARO:

PREPARE A MASSA: BATA A FARINHA, OVO, LEITE E ÓLEO ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

🍳 FRITE AS PANQUECAS: EM UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, FRITE PEQUENAS PORÇÕES DA MASSA.

🔍 PREPARE O RECHEIO: MISTURE O ESPINAFRE REFOGADO COM A RICOTA E TEMPERE COM SAL E NOZ-MOSCADA.

🧀 MONTE AS PANQUECAS: COLOQUE O RECHEIO NAS PANQUECAS E ENROLE.

🥞 ASSE OU GRELHE: LEVE AO FORNO OU À FRIGIDEIRA PARA DOURAR LEVEMENTE. 🔥

8. SALADA COLORIDA COM MOLHO DE IOGURTE 🥗🍊

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: TIGELA GRANDE, COLHER



INGREDIENTES:

- ALFACE, RÚCULA, CENOURA RALADA, TOMATE CEREJA, MANGA EM CUBOS 🥗
- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL 🥛
- SUCO DE 1 LIMÃO 🍊
- 1 COLHER DE AZEITE 🫙
- SAL E PIMENTA A GOSTO 🧂



MODO DE PREPARO:

PREPARE A SALADA: MISTURE AS FOLHAS, CENOURA, TOMATE E MANGA EM UMA TIGELA GRANDE.

🥗 FAÇA O MOLHO: MISTURE O IOGURTE, LIMÃO, AZEITE, SAL E PIMENTA.

🧊 SIRVA: REGUE A SALADA COM O MOLHO E SIRVA GELADA.



9. PUDIM DE LEITE CONDENSADO 🍰🥛

TEMPO DE PREPARO: 90 MINUTOS 🕒 (COM O TEMPO DE GELADEIRA)

UTENSÍLIOS: FORMA PARA PUDIM, PANELA, TIGELA



INGREDIENTES:

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO 🥄
- 2 MEDIDAS DA LATA DE LEITE 🥛
- 3 OVOS 🥚
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR (PARA A CALDA) 🍬



MODO DE PREPARO:

PREPARE A CALDA: DERRETA O AÇÚCAR ATÉ OBTER UMA CALDA DOURADA E DESPEJE NA FORMA.

🍰 BATA OS INGREDIENTES DO PUDIM: EM UMA TIGELA, BATA OS OVOS, LEITE E LEITE CONDENSADO ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA.

🍷 ASSE EM BANHO-MARIA: COLOQUE A MISTURA NA FORMA E ASSE POR 1 HORA EM BANHO-MARIA NO FORNO. 🔥

RESFRIE E DESENFORME: DEIXE ESFRIAR POR COMPLETO ANTES DE DESENFORMAR E SERVIR. 🍰

10. BOLO DE MILHO CREMOSO 🌽🍰

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS 🕒

UTENSÍLIOS: LIQUIDIFICADOR, FORMA DE BOLO



INGREDIENTES:

- 1 LATA DE MILHO VERDE (SEM A ÁGUA) 🌽
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO 🥄
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA 🧈
- 3 OVOS 🥚
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO 🥄
- 2 COLHERES DE FARINHA DE TRIGO 🌾



MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR: BATA O MILHO, LEITE CONDENSADO, MANTEIGA E OVOS ATÉ OBTER UMA MASSA CREMOSA. 🥄

MISTURE OS SECOS: ACRESCENTE A FARINHA E O FERMENTO, E BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. 🌽

ASSE: COLOQUE A MASSA EM UMA FORMA UNTADA E ASSE A 180°C POR 40 MINUTOS. 🔥

DESENFORME E SIRVA: DEIXE ESFRIAR ANTES DE DESENFORMAR E SERVIR. 🍰

Sobre a **Chef Mileni Seraphim**

Com uma paixão herdada da avó e mais de 15 anos de experiência na cozinha afetiva, Mileni Seraphim é especialista em receitas que aquecem o coração e despertam memórias. Formada em gastronomia e dedicada à culinária caseira, ela acredita que cozinhar é uma forma de demonstrar amor — especialmente quando o motivo é homenagear quem mais cuida da gente: as mães. ❤️

Mileni atua como consultora culinária, criadora de conteúdo e professora de oficinas de cozinha prática. Seu propósito é mostrar que qualquer pessoa pode criar momentos especiais através da comida, mesmo com poucos ingredientes e utensílios simples.

Este e-book foi criado com muito carinho, pensando em celebrar o Dia das Mães com receitas cheias de sabor, afeto e histórias. Esperamos que cada prato aqui apresentado transforme seu almoço ou jantar em uma lembrança inesquecível. 🌸

🇧🇷 Este presente é uma produção especial do ****Leia de Tudo Blog****, que compartilha conteúdos para inspirar, emocionar e transformar o dia a dia dos seus leitores. Aproveite cada receita e compartilhe esse carinho com quem você ama!

 **@leiadetudoblog**

 **www.leiadetudo.com.br**

