



BLOOM DIGITAL

Molhos

simples e deliciosos

Receitas para deixar as refeições mais saborosas.





Aviso legal

Este ebook foi criado para fornecer receitas de molhos e dicas culinárias. No entanto, ele não substitui orientação profissional de saúde, nutricional ou médica.

Importante:

Consultoria Profissional: Sempre consulte um profissional de saúde ou nutricionista antes de fazer qualquer mudança significativa em sua dieta. Este ebook não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição de saúde.

Individualidade: As necessidades nutricionais e dietéticas podem variar. Este ebook oferece orientações gerais e não garante resultados específicos.

Responsabilidade: O autor e os distribuidores deste ebook não assumem qualquer responsabilidade por danos ou perdas decorrentes do uso das informações aqui contidas. O uso deste material é de inteira responsabilidade do leitor.

Informação Atual: As informações neste ebook são consideradas precisas na data de sua criação, mas podem se tornar desatualizadas com o tempo. É importante verificar a validade e a precisão das informações com fontes confiáveis regularmente.

Direitos Autorais: Este ebook e seu conteúdo são protegidos por direitos autorais. A reprodução, distribuição ou uso não autorizado do material é proibida sem a permissão expressa do autor.

Receitas

SABOR QUE CABE NA ROTINA

01

Molho de Agrião

INGREDIENTES

200 gr de agrião
200 gr de iogurte natural
50 ml de creme de leite
15 ml de suco de limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Afervente o agrião por um minuto, retire-o e coloque em um recipiente com água e gelo para preservar a cor. Escorra a água e bata no liquidificador com o iogurte, o creme de leite, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino.



02

Molho Agridoce

INGREDIENTES

120 ml de água morna
30 ml sopa de shoyu
30 gr de açúcar
20 gr de sopa de amido de milho
30 gr de polpa de tomate
60 ml de vinagre

MODO DE PREPARO

Junte o açúcar, o shoyu e a polpa de tomate com a água morna e misture bem. Deixe cozinhar até que o açúcar dissolva completamente. Coloque o vinagre, junte o amido de milho dissolvida em 6 colheres de sopa de água e mexa até que o molho engrosse.



Receitas

SABOR QUE CABE NA ROTINA

03

Molho de Alho

INGREDIENTES

3 dentes de alho grandes
100 ml de leite
300 ml óleo
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes exceto o óleo. Experimente o sal, em seguida vá colocando o óleo em fio até ficar consistente.



04

Molho Branco

INGREDIENTES

1 cebola pequena picada
1 Litro de leite
60 gr farinha de trigo
60 gr margarina Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela média, aqueça a margarina e refogue a cebola. Polvilhe a farinha e refogue até dourar. Junte o sal e leite aos poucos e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.



Receitas

SABOR QUE CABE NA ROTINA

05

Molho Gorgonzola

INGREDIENTES

200 gr de iogurte natural
30 gr de queijo gorgonzola
15 ml de suco de limão

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Pode trocar o tipo de queijo, fica ótimo com parmesão, provolone ou se quiser mais suave muçarela. Se precisar acrescente sal.



06

Molho Inglês

INGREDIENTES

3 dentes de alho
3 cebolas picadas
5 gr de louro em pó
5 gr de pimenta malagueta
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



Receitas

SABOR QUE CABE NA ROTINA

07

Molho Madeira

INGREDIENTES

100 ml de água filtrada
100 ml de molho de soja
100 ml de vinho tinto
100 g de champignon
45 gr de amido de milho

MODO DE PREPARO

Misture a água, o molho de soja, o vinho e o amido de milho em uma panela. Leve ao fogo baixo e mexa até ferver e engrossar por aproximadamente 5 minutos. Acrescente o champignon.



08

Molho de Menta

INGREDIENTES

200 gr de iogurte natural
10 gr pasta de alho
5 ml de azeite
30 ml de licor de menta

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com aperitivos ou com acompanhamento para churrascos.



Receitas

SABOR QUE CABE NA ROTINA

09

Molho Mostarda

INGREDIENTES

30 ml de suco de limão
50 ml de mostarda
100 gr de creme de leite
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misture bem os ingredientes e leve à geladeira até a hora de servir.



10

Molho Quatro Queijos

INGREDIENTES

30 ml de azeite extra virgem
1 dente de alho picado
200 gramas de muçarela ralada
200 gramas de parmesão ralado
200 gramas de gorgonzola ralado
500 ml de creme de leite fresco
200 gramas de catupiry
1 copo de leite

MODO DE PREPARO

Aqueça levemente o azeite em fogo baixo, doure o alho e adicione o leite. Em seguida, antes que o leite comece a ferver, adicione os quatro queijos, sempre mantendo em fogo baixo. Mexa continuamente até formar uma pasta. Depois, acrescente o creme de leite e continue mexendo até obter uma mistura homogênea.





Obrigada por estar aqui.

Muito obrigado por adquirir nosso ebook de receitas de molhos! Estamos muito felizes em tê-lo como cliente e esperamos que você aproveite todas as deliciosas receitas que preparamos com tanto carinho.

Se precisar de qualquer suporte ou tiver alguma dúvida sobre as receitas, não hesite em nos contactar.

Estamos aqui para ajudar e garantir que sua experiência culinária seja a melhor possível!

@bloomnutricaoaires