



MasterChef



chef  
ERICK

JACQUIN

**receitas  
master chef**

*saudáveis e deliciosas!*

# • bombom de caramelo

## INGREDIENTES

- 375 grama(s) de açúcar refinado
- 300 grama(s) de xarope de milho
- 500 ml(s) de creme de leite fresco
- 1 fava(s) de baunilha
- pitada(s) de sal
- 5 grama(s) de manteiga gelada
- 00 grama(s) de bacon em fatias



## COMO PREPARAR:

1. Adicione creme de leite fresco e a fava de baunilha em uma panela e leve ao fogo. Ao iniciar fervura, desligue e reserve. Em outra panela, coloque o açúcar e o xarope de milho e leve em fogo baixo. Quando o caramelo atingir o ponto e a coloração desejada, adicione o creme de leite fresco peneirado e mexa rapidamente com um fouet para formar uma mistura uniforme. Cozinhe por 10 min até que comece a soltar do fundo da panela. Despeje em uma assadeira

# petit gateau



## INGREDIENTES

- 5 ovos inteiros
- 5 gemas
- 250 g de chocolate
- 250 g de manteiga sem sal
- 100 g de farinha
- 170 g de açúcar

## COMO PREPARAR:

1. Derreta o chocolate e a manteiga juntos em banho-maria ou no micro-ondas. Bata as gemas, os ovos e o açúcar em uma batedeira. Adicione aos poucos o chocolate derretido à mistura na batedeira e acrescente a farinha peneirada. Bata até ficar homogêneo. Adicione a massa em forminhas antiaderentes para cupcake e untadas com manteiga. Reserve uma assadeira e coloque as forminhas dentro. Leve ao forno a 180 graus por 4 minutos (retire quando notar que começou a assar).  
Desenforme e sirva com sorvete de creme.

# doce de banana



## INGREDIENTES

- Creme
- 1 lata(s) de leite condensado
- 1 caixinha(s) de creme de leite
- 5 colher(es) de sopa de amido
- 1 litro(s) de leite
- **Cobertura**
- 4 unidade(s) de bananas nanicas maduras
- 1 xícara(s) de chá de açúcar
- 1/2 xícara(s) de chá de água

## COMO PREPARAR:

- **Creme:** Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo até virar um creme mais firme. Acomode em um refratário bonito e leve para gelar.
- **Bananas:** Corte as bananas em rodelas. Derreta o caramelo, adicione a água e depois as bananas. Despeje sobre o creme e leve para geladeira.

# pão de mandioquinha

## INGREDIENTES

- 400 grama(s) de mandioquinha cozida
- 130 grama(s) de polvilho doce
- 84 grama(s) de polvilho azedo
- 3 grama(s) de sal
- 60 ml(s) de óleo

## COMO PREPARAR:

1. Junte todos os ingredientes e faça bolinhas de 20 g. Asse entre 20 minutos e 25 minutos, em forno a 180°C. Sirva em seguida.



# pão de queijo



## INGREDIENTES

- 2 1/2 xícara(s) de chá de polvilho doce
- 2 1/2 xícara(s) de chá de polvilho azedo
- 3/4 xícara(s) de chá de óleo
- 3/4 xícara(s) de chá de água
- 1 xícara(s) de chá de leite
- 4 ovos inteiros
- 4 xícara(s) de chá de queijo ralado
- 1 pitada de sal

## COMO PREPARAR:

1. Coloque a água, o óleo, o leite e o sal para ferver. Coloque o polvilho em um bowl e escale com esta mistura. Deixe esfriar um pouco, amasse com os ovos e acrescente o queijo ralado. Faça bolinhas e coloque em uma assadeira. Leve em forno quente até crescer e dourar. Dica: Quanto melhor a qualidade do queijo, melhor será o sabor do pão de queijo assado.



MasterChef

