



# RECEITAS COM SABOR de SÃO JOÃO



# INTRODUÇÃO



QUALIDADE Nestlé

## O LIVRO DE RECEITAS SABOR DE SÃO JOÃO COM MAGGI®

é uma verdadeira viagem gastronômica pelas cinco regiões do Brasil, destacando pratos que são o coração das comemorações juninas. Cada receita foi cuidadosamente selecionada para trazer à sua mesa um pedaço dessas celebrações.

Por isso convidamos nutricionistas de cada região do Brasil para fazer parte do nosso e-book de São João trazendo um pouco mais sobre a cultura alimentar de cada região e fazer com que você possa conhecer mais e sentir o gostinho de cada receita aí na sua casa.

O grande diferencial deste livro está no toque especial dos caldos e temperos MAGGI®, que elevam cada prato a um novo patamar de sabor. MAGGI® proporciona praticidade e um sabor inigualável às suas receitas juninas. Cada receita foi elaborada para ser simples de preparar, mas com aquele gostinho de festa que só MAGGI® pode proporcionar.

Esperamos que este livro não apenas inspire suas criações culinárias, mas também fortaleça os laços com a tradição e a cultura brasileiras. Que cada prato preparado seja uma celebração dos momentos felizes e das memórias afetivas que as Festas Juninas nos proporcionam.

# BOM APETITE E BOAS FESTAS!



# SUMÁRIO



## REGIÃO NORTE



TACACÁ.....	04
CUSCUZ COM CHARQUE.....	06
REFOGADO DE MANDIOCA E CARNE-SECA.....	08

## REGIÃO NORDESTE



PAMONHA ASSADA COM GUARIROBA.....	11
MUNGUZÁ SALGADO DE FESTA JUNINA.....	13
ARROZ MARIA ISABEL.....	15

## REGIÃO CENTRO-OESTE



PIPOCA COM MANTEIGA DE ERVAS E QUEIJO.....	18
EMPADÃO GOIANO.....	20

## REGIÃO SUDESTE



CARNE LOUCA MAGGI®.....	23
CACHORRO QUENTE.....	25

## REGIÃO SUL



PETISCO DE PINHÃO.....	28
BOLO DE MILHO-VERDE SALGADO.....	30



MATERIAL INTERATIVO  
CLIQUE NA PÁGINA QUE DESEJA VISITAR

# INTRODUÇÃO REGIÃO NORTE



As festas juninas no Norte são animadas por danças como o carimbó e o boi-bumbá, ao som de músicas típicas como "sirimbó" e "no meio do pitiú". Esses eventos mostram a mistura das culturas indígena e africana na região. As decorações dos arraiais são inspiradas na cultura amazônica, trazendo cores e alegria. Essas festas celebram a rica diversidade cultural do Norte, destacando as tradições e a identidade do povo nortista.

Quando chega o mês de junho, não se pode falar em festa junina sem lembrar do famoso Tacacá. Feito com goma de tapioca, jambu, tucupi e camarão do graúdo, ele é servido religiosamente em uma cuia, que destaca nossa regionalidade e essência. Essa bebida quente, é feita com a goma de mandioca que está presente na alimentação brasileiro.

Vocabulário local



Vocabulário local

- ÉGUA** (surpreso) - expressão
- DE ROCHA** (estou falando sério) - afirmação
- TÉDOIDÉ** (não duvido) - reafirmação
- CAMARÃO DO GRAÚDO** - No Pará é mais comum chamar o camarão rosa quando é grande de graúdo.



POR



**HELTON LEÃO** NUTRICIONISTA  
CRN 8800

Pós-graduado em Nutrição Clínica  
e Pós-graduando em Nutrição Esportiva  
e Estética



@HELTONLEAONUTRI



# TACACÁ

 4  30 min



## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TUCUPI
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- MEIA CEBOLA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CAMARÕES SECOS

- MEIA XÍCARA (CHÁ) DE GOMA DE MANDIOCA (MASSA DE TAPIOCA)
- 1 MAÇO DE JAMBU
- 1 STICK DE MAGGI® MEU SEGREDO CHEIRO VERDE
- 3 PIMENTAS-DE-CHEIRO PICADAS



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que o tucupi é feito a partir da fermentação da mandioca? Tucupi é o sumo amarelo extraído da raiz da mandioca brava quando descascada, ralada e espremida. Depois de extraído, o caldo "descansa" para que o amido (goma) se separe do líquido (tucupi).  
Você sabia que o jambu é uma erva usada no preparo de pratos típicos da região da Amazonia? Ela naturalmente aumenta a salivação e causa uma leve dormência na língua graças a uma substância chamada "Espilantol".



# MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, ferva o tucupi e reserve.
2. Em outra panela, em fogo médio, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola até dourarem
3. Adicione os camarões secos e refogue por alguns minutos. Adicione o tucupi reservado e deixe ferver por cerca de 10 minutos.
4. Adicione a goma de mandioca, mexendo bem para não empelotar. Acrescente o jambu, deixe cozinhar por alguns minutos e tempere com o MAGGI MEU SEGREDO Cheiro Verde.
5. Sirva quente, com as pimentas-de-cheiro picadas por cima.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE





# CUSCUZ COM CHARQUE

 6  40min



## INGREDIENTES

2 XÍCARAS (CHÁ) DE FLOCÃO DE MILHO

300G DE CHARQUE DESSALGADA, COZIDA E DESFIADA

MEIO STICK DE MAGGI® MEU SEGREDO 7 VEGETAIS

3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE



## VOCÊ SABIA? SABIA?

Você sabia que o charque é feito da carne bovina salgada dessecada? Sim, é o que chamamos popularmente de carne seca ou carne de sol. Mas no Norte, é obrigatório chamar de charque.



# MODO DE PREPARO

- 1.** Em um recipiente, adicione o flocão de milho e adicione o MAGGI Meu Segredo 7 Vegetais.
- 2.** Em seguida, adicione a água e hidrate-o por aproximadamente 10 minutos.
- 3.** Na cuscuzeira, adicione uma parte do flocão hidratado, distribua a charque uniformemente e cubra com o restante do flocão.
- 4.** Coloque a cuscuzeira sobre a base e tampe.
- 5.** Cozinhe em fogo médio-baixo por aproximadamente 20 minutos, até que o cuscuz esteja firme e cozido por completo.
- 6.** Com cuidado, desenforme o cuscuz em um prato grande e sirva enquanto ainda estiver quente.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE







Maggi

QUALIDADE Nestlé



# REFOGADO DE MANDIOCA E CARNE-SECA

 4  20min



FEITO COM



## INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CARNE-SECA DESSALGADA, COZIDA E DESFIADA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MANDIOCA EM PEDAÇOS, COZIDA
- 1 ENVELOPE DE MAGGI® CALDO CARNE PÓ
- MEIA XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE
- 2 COLHERES (SOPA) DE COENTRO PICADO



## VOCÊ SABIA?

De rocha!

Você sabia que a mandioca é uma importante fonte de carboidratos? A raiz da mandioca armazena altas quantidades de amido, composto que é transformado em energia pelo organismo. Além disso, é rica em cálcio, fósforo e vitamina C.



## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e refogue a carne.
2. Acrescente a mandioca e junte o MAGGI Caldo Carne em Pó e água.
3. Deixe apurar em fogo baixo, até que a carne e a mandioca estejam com uma consistência macia e encorpada.
4. Junte o coentro e sirva.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE



# INTRODUÇÃO REGIÃO NORDESTE



Na região Nordeste, a Festa Junina é uma celebração culturalmente enraizada, repleta de tradições que une pessoas em torno de danças, músicas e, é claro, comida deliciosa.

Os pratos típicos como canjica, pamonha, milho cozido, pé de moleque, munguzá são irresistíveis tentações durante essa festividade.

O mugunzá salgado é uma versão que também simboliza a festa junina, comida de mãe e saudade de casa. Trata-se de um cozidão forte, substancioso e delicioso. Uma ótima opção para aqueles que preferem as preparações salgadas e para algumas pessoas adoram comer puro e bem quente, com colher, dentro da quenga, tigela feita da casca do coco.

No entanto, pensando em uma perspectiva de comer consciente, é importante considerar não apenas o sabor dos alimentos, mas também sua composição nutricional.

**POR**



**CILMARA DA ROCHA** NUTRICIONISTA  
CRN 13211

Nutricionista clínica funcional, esportiva funcional e de longevidade saudável



@CILMARARROCHA\_NUTRI





# PAMONHA ASSADA COM GUARIROBA

 16  60 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

### Recheio

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 1 CEBOLA PEQUENA RALADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE GUARIROBA COZIDA E PICADA
- 2 TOMATES MÉDIOS, SEM PELE E SEM SEMENTES, PICADOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE MAGGI® FONDOR
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA PICADA

### PAMONHA

- 6 ESPIGAS DE MILHO-VERDE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE LÍQUIDO NINHO® FORTI+ INTEGRAL
- 4 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE MAGGI® FONDOR
- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que o Milho é uma palavra de origem indígena caribenha cujo significado é “sustento da vida”?

Você sabia que nem todo milho vira pipoca? O milho-pipoca (Zea mays everta) estoura porque essa variedade contém mais água e tem uma casca mais resistente que as dos demais. Quando a semente é exposta ao calor, a água que está lá dentro vira vapor e se expande.



# MODO DE PREPARO

## Recheio

1. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola.
2. Junte a guariroba, os tomates e o MAGGI Fondor e refogue até ficar macio (cerca de 10 minutos).
3. Misture a salsa e reserve para esfriar.

## PAMONHA

4. Retire o milho da espiga com o auxílio de uma faca.
5. Em um liquidificador, junte o Leite NINHO, os ovos, a manteiga e o Fondor e bata até ficar homogêneo.
6. Passe por uma peneira grossa e reserve.
7. Unte com manteiga forminhas de alumínio (4 cm de altura e 7 cm de diâmetro) e distribua entre elas um pouco da massa, até a metade da capacidade.
8. Coloque uma porção do recheio reservado e complete com o restante da massa.
9. Polvilhe o queijo parmesão ralado e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até que esteja firme e dourado.
10. Desenforme e sirva quente ou frio.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE



# MUNGUZÁ

## SALGADO DE FESTA JUNINA



6



40 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

- |   |   |
|---|---|
| 1 PEITO DE FRANGO GRANDE                        | 1 LATA DE MILHO VERDE ESCORRIDO             |
| 2 TABLETES MAGGI® CALDO DE GALINHA              | 1 LATA DE ERVILHA ESCORRIDA                 |
| 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO                       | 1 VIDRO DE PALMITO ESCORRIDO E PICADO       |
| 1 CEBOLA PICADA                                 | 1 VIDRO PEQUENO DE AZEITONAS VERDES PICADAS |
| 2 DENTES DE ALHO PICADO                         | 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO         |
| 1 LATA DE TOMATE PICADO OU DE EXTRATO DE TOMATE | 2 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO-VERDE PICADO    |



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que pode congelar o cheiro verde? Isso mesmo! Na sequência: lavar, secar, cortar tudo bem picadinho e congelar em porções.



## MODO DE PREPARO

**1.** Em uma panela de pressão, coloquei o peito de frango, cubra com 1 xícara (chá) de água, adicione os 2 tabletes de MAGGI Caldo de Galinha e leve ao fogo alto, contando 15 minutos após pegar a pressão. Após esse tempo, desligue, espere a pressão sair, retire e desfie o frango. Reserve o frango e o caldo do cozimento.

**2.** Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e alho para que dourem levemente. Adicione o frango, o extrato de tomate, o milho, as ervilhas, o palmito e as azeitonas, misturando bem. Adicione o caldo do cozimento do frango e mais 1 litro e meio de água. Tampe e deixe ferver por cerca de 10-15 minutos, mexendo de vez em quando.

**3.** Após esse tempo, adicione a farinha de milho, misture bem e, se preferir, acerte o sal, deixando ferver para que fique com uma textura mais firme. Finalize com o cheiro-verde e sirva em tigelas menores como se fossem de sopa.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE





# ARROZ MARIA ISABEL



8



60 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

50 ML DE MANTEIGA DE GARRAFA

1 LINGUIÇA DEFUMADA PAÍO

1 CEBOLA PICADA

3 DENTES DE ALHO

1 PIMENTA DE CHEIRO (PICADA S/ SEMENTES)

1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ

2 TOMATES

250 G DE CARNE SECA

1 COLHER (CHÁ) DE SAL

1 TABLETE DE MAGGI® CALDO CARNE

150 G DE ABÓBORA CABOTCHÁ

CHEIRO-VERDE A GOSTO



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que 100 gramas de abóbora cabotiá cozida tem apenas 48 kcal? Além de conter poucas calorias, a abóbora cabotiá cozida é um alimento rico em nutrientes e muito utilizado na culinária brasileira, devido ao seu sabor levemente adocicado e textura macia.





# MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela grande, aqueça a manteiga de garrafa em fogo médio. Adicione a linguiça defumada paio picada e refogue até que fique dourada.
- 2.** Acrescente a cebola picada, o alho picado e a pimenta de cheiro. Refogue até que a cebola fique translúcida.
- 3.** Adicione o arroz à panela e misture bem, garantindo que todos os grãos estejam revestidos.
- 4.** Coloque o tomate sem pele e sem semente, a carne seca dessalgada e cortada em cubos, o sal e a pimenta caiena na panela. Misture cuidadosamente para distribuir todos os ingredientes de maneira uniforme.
- 5.** Despeje as duas xícaras de chá de MAGGI Caldo de Carne dissolvido em água na panela. Mexa para incorporar os sabores e garantir que o caldo seja absorvido pelo arroz.
- 6.** Cozinhe o arroz em fogo médio até que atinja aproximadamente 50% do ponto de cocção desejado.
- 7.** Adicione os cubos de abóbora cabotchá crua à panela e misture delicadamente. Continue cozinhando até que o arroz esteja completamente cozido e a abóbora esteja macia.
- 8.** Acrescente cheiro-verde a gosto para um toque fresco e colorido.
- 9.** Sirva o prato ainda quente.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE



# INTRODUÇÃO REGIÃO CENTRO-OESTE



A gastronomia é fundamental para expandir o conhecimento e a nossa cultura. Cada região possui suas maravilhas e diversidades na culinária, mas a culinária do Centro-Oeste podemos considerar que é uma das mais ricas do país e nos proporciona sabores distintos, que vão desde um arroz com pequi até um pacu assado, uma vaca atolada, um caldo de piranha, uma mojica de pintado ou uma simples galinhada com milho.

Dizem que o mineiro e o goiano são parecidos, os usos e costumes são quase os mesmos e isso se deve ao fato que o Norte de São Paulo, o Triângulo Mineiro e o Sul de Goiás formam o corredor das bandeiras, por onde entraram os Bandeirantes. A pamonhada por exemplo, é um costume comum das duas regiões, sendo tratada como uma reunião social, um evento e o pão de queijo, é aquele momento família do “cafezin” da tarde.

O empadão goiano é dos pratos característicos da nossa região. Dentre seus vários ingredientes, o considerado ingrediente estrela é a Guariroba ou Gueroba, que é uma espécie que ocorre nas regiões Centro-Oeste (Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás e Distrito Federal), mas também no Norte (Tocantins), Nordeste (Bahia), Sudeste (e Minas Gerais, São Paulo) e Sul (Paraná).



**ANEM** Gíria que remete a lembrança da expressão “a não” (negatividade).

**BOM DEMAIS DA CONTA** Expressão de felicidade e prazer ao comer, beber, sentir ou fazer algo.

**SÔ** senhor, senhora, você

**UAI** significado de dúvida, espanto ou surpresa

**TREM** Palavra que substitui qualquer outra palavra que não seja lembrada no momento (quase que um substantivo).



**POR**



**DANIELA BRITO** NUTRICIONISTA  
CRN 10355  
Nutricionista, professora e palestrante

@NUTRIDANIBRITO



# PIPOCA COM MANTEIGA DE ERVAS E QUEIJO

 8  20 min

FEITO COM



## INGREDIENTES

- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DERRETIDA
- 2 SACHÊS DE MAGGI® MEU SEGREDO® CHEIRO VERDE
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MILHO DE PIPOCA
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO GROSSO



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que no Centro-Oeste o milho é utilizado de diversas formas, sendo considerado um alimento chave? Ele pode ser consumido cozido, assado, refogado, no arroz, na forma de curau, de suco, bolos, biscoitos, sorvetes, picolé, pamonhas



## MODO DE PREPARO

- 1.** Em um recipiente, misture a manteiga derretida com o MAGGI MEU SEGREDO. Reserve.
- 2.** Em uma panela aqueça bem o óleo, junte o milho de pipoca, tampe a panela e agite-a algumas vezes até começar a estourar.
- 3.** Abaixee o fogo e continue agitando de vez em quando, até que o milho termine de estourar.
- 4.** Acrescente a manteiga temperada reservada, o queijo parmesão e misture bem. Sirva.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE





# EMPADÃO GOIANO

 12  120 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

### Recheio

Meia colher (sopa) de óleo  
2 dentes de alho picados  
1 gomo de linguiça fresca tipo toscana  
100 g de lombo de porco em cubos pequenos  
100 g de filé de frango em cubos pequenos  
1 colher (chá) de açafrão da terra (cúrcuma)  
1 cebola picada grosseiramente  
1 tomate grande bem maduro  
Meia xícara (chá) de água  
1 tablete de Maggi® caldo legumes

### MONTAGEM

100 g de queijo meia cura em fatias  
5 azeitonas verdes picadas  
2 ovos cozidos em rodelas  
Gema para pincelar  
1 xícara (chá) de guariroba aferventada e cortada em rodelas

### MASSA

200 g de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
Meia colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de água



**Você Sabia?**

Você sabia que a gueroba ou guariroba é consumida como ingrediente para saladas, refogados, molhos e outros? Após ser cozida ou aferventada, se torna um ingrediente clássico no famoso empadão goiano, também sendo um alimento muito apreciado no tradicional arroz com pequi.



# MODO DE PREPARO

## Recheio

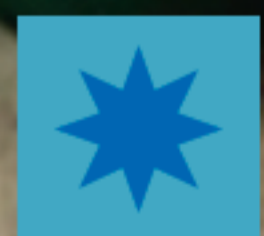
1. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho.
2. Junte a linguiça (sem pele e esfarelada) e o lombo e refogue.
3. Acrescente o frango e a cúrcuma e deixe dourar bem.
4. Junte a cebola, o tomate o tablete de MAGGI Caldo esfarelado e a água quente e deixe cozinhar até que tudo esteja macio. Reserve (deve estar úmido).

## MASSA

5. Em um recipiente misture todos os ingredientes e junte aos poucos a água morna.
6. Amasse bem com as mãos até obter uma massa lisa e maleável.
7. Cubra com plástico-filme e deixe descansar por 1 hora.

## MONTAGEM

8. Sobre uma superfície polvilhada com farinha abra 2/3 da massa com espessura um pouco mais grossa que a massa de pastel.
9. Forre com esta massa o fundo e as bordas de uma forma redonda (22cm de diâmetro), coloque o recheio reservado, intercalando com o queijo, as azeitonas e as rodela de ovo cozido, e cubra todos com as rodela de guariroba.
10. Abra o restante da massa sobre uma superfície e cubra o empadão fechando bem as bordas.
11. Pincele com a gema e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que esteja dourado.
12. Sirva a seguir.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE

# INTRODUÇÃO REGIÃO SUDESTE



As festas juninas em São Paulo são repletas de alegria e tradição, aqui no Sudeste tem bastante música ao vivo sertanejo, forró, quadrilha, e danças tradicionais. Além de jogos em barracas, fogueiras em ruas também. As pessoas costumam se vestir com trajes caipiras, e as decorações são com balões, bandeirinhas, sendo um ambiente festivo e acolhedor. As quermesses são organizadas pelas igrejas católicas, mas tem festivais, como o festival do milho, que é bem popular.

Os paulistanos amam uma quermesse e quando chega junho já começa as divulgações em redes sociais. As comidas mais encontradas nas festas são: pamonha, canjica, cuscuz, maçã do amor, arroz doce, quentão, vinho quente, pinhão, pé de moleque, paçoca, cocada e bolos.

**POR**



**RUAMA CORI** NUTRICIONISTA  
CRN 3-67248  
Nutricionista Estética e Esportiva

  
**@NUTRIRUAMA**





# CARNE LOUCA COM MAGGI

 10  75 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

### CARNE

- 1 QUILO DE ACÉM
- 2 TABLETES DE MAGGI® CALDO CARNE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VINAGRE
- 1 FOLHA DE LOURO

### MOLHO

- 5 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 CEBOLAS EM RODELAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO, PICADAS
- MEIA XÍCARA (CHÁ) DE SALSA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que o azeite atua contra radicais livres? A polpa de azeitonas verdes e a folha da oliveira contêm oleuropeína, um composto que atua como antioxidante, além de proporcionar o sabor amargo e as propriedades saudáveis do azeite extravirgem.





# MODO DE PREPARO

## CARNE

1. Em uma panela de pressão, coloque a carne e o MAGGI Caldo dissolvido em 2 xícaras (chá) de água fervente, o vinagre e o louro.
2. Tampe a panela e leve ao fogo por cerca de 1 hora, após iniciar a pressão.
3. Retire do fogo, deixe sair a pressão e destampe a panela. Volte ao fogo e deixe apurar por cerca de 15 minutos.
4. Retire do fogo, deixe sair a pressão e destampe a panela. Volte ao fogo e deixe apurar por cerca de 15 minutos.

## MOLHO

4. Em uma panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola e as azeitonas. Acrescente a salsa e o vinagre e mexa bem.
5. Em uma travessa, misture o molho com a carne reservada, regue com o azeite restante e cubra com papel-alumínio. Leve à geladeira, por cerca de 24 horas para tomar gosto. Sirva fria ou quente.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE





# MINI CACHORRO QUENTE



10



10 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

MEIA COLHER (SOPA) DE ÓLEO

1 CEBOLA EM RODELAS

1 SACHÊ DE PURÊ DE TOMATE

1 XICARA (CHÁ) DE ÁGUA

10 SALSICHAS MINI (OU CINCO CORTADAS AO MEIO)

1 ENVELOPE DE MAGGI® TEMPERO PARA LEGUMES

10 MINIPÃES DE CACHORRO QUENTE



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que o tomate é um dos alimentos mais ricos em licopeno? O licopeno é um antioxidante com efeito protetor contra radicais livres e que podemos encontrar em altas concentrações em alimentos à base de tomate, como o molho!



## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar.
2. Junte o purê de tomate, as salsichas e o MAGGI Tempero e Sabor Massas e misture.
3. Adicione a água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos.
4. Recheie os pães e sirva.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE



# INTRODUÇÃO REGIÃO SUL



Durante o mês de junho, a tradição da Festa Junina é amplamente celebrada no Paraná em suas cidades e vilarejos, unindo famílias e amigos. As festas são marcadas por danças típicas, como a quadrilha, fogueiras, terços e, claro, uma variedade de comidas típicas.

Entre as delícias servidas, o pinhão ocupa um lugar de destaque. Este alimento típico da região sul é não só saboroso, mas também nutritivo. O pinhão é colhido das araucárias, árvores simbólicas do Paraná, e é frequentemente preparado em fogueiras, em um ritual que remonta às tradições indígenas e coloniais. Além do pinhão, o milho verde também tem seu lugar especial, seja como principal ou sendo protagonista de algum prato especial, como bolo de milho, bolo de milho verde salgado, pamonha, cural! No Paraná, o milho verde não é apenas um ingrediente tradicional; ele tem um impacto significativo na economia local. Cultivado em propriedades rurais, o milho verde para a economia regional, sendo valorizado tanto na culinária quanto no mercado.

**POR**



**ANDREIA VAZ** NUTRICIONISTA  
CRN PR 3188

Nutricionista com 18 anos de experiência, especializada em emagrecimento feminino e análise comportamental do obeso.



@NUTRI.ANDREIAVAZ





# PETISCO DE PINHÃO

6 10 min



## INGREDIENTES

1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA  
1 DENTE DE ALHO AMASSADO  
3 XÍCARAS (CHÁ) DE PINHÃO COZIDO E SEM CASCA  
MEIA COLHER (CHÁ) DE ALECRIM FRESCO

MEIA COLHER (CHÁ) DE CURRY EM PÓ  
1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA  
1 PITADA DE PIMENTA CALABRESA  
1 ENVELOPE DE MAGGI® TEMPERO PARA LEGUMES



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que o pinhão é uma excelente fonte de fibras, ajudando a melhorar a digestão e proporcionar saciedade? Além disso, ele é rico em proteínas, minerais como ferro e magnésio, e vitaminas do complexo B.



## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aqueça a manteiga, refogue o alho e adicione o pinhão.
2. Junte o alecrim, o curry, a mostarda, a pimenta, o MAGGI Tempero Para Legumes e mexa bem.
3. Deixe refogar por cerca de 2 minutos para tomar gosto.
4. Coloque em um recipiente e sirva a seguir.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE





# BOLO DE MILHO SALGADO

 12  40 min



FEITO COM



## INGREDIENTES

**5** ESPIGAS DE MILHO-VERDE  
(CORTAR OS GRÃOS DA ESPIGA COM UMA FACA)

**2** OVOS

**MEIA XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO**

**MEIA XÍCARA (CHÁ) DE LEITE LÍQUIDO  
NINHO FORT+ INTEGRAL**

**1** COLHER (CHÁ) DE SAL

**1** ENVELOPE DE MAGGI® CALDO EM PÓ LEGUMES

**MEIA COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ**

**1** CEBOLA PEQUENA PICADA

**100 G DE QUEIJO MOZARELA EM CUBOS**

**2** COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO



## VOCÊ SABIA?

Você sabia que o milho verde é uma excelente fonte de carboidratos complexos, que fornecem energia de forma lenta e gradual? Além disso, é rico em fibras e contém antioxidantes carotenoides, que dão a cor amarela aos grãos de milho.



## MODO DE PREPARO

- 1.** Em um liquidificador, bata o milho-verde, os ovos, o óleo e o Leite NINHO, até ficar homogêneo.
- 2.** Adicione o sal, o MAGGI Caldo em Pó Legumes e o fermento em pó.
- 3.** Coloque em uma forma de furo central, untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
- 4.** Acrescente a cebola e o queijo mozzarella e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.
- 5.** Na metade do tempo polvilhe o queijo parmesão ralado. Sirva.



CLIQUE PARA VOLTAR  
AO ÍNDICE





# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, M. L., & Silva, J. R. (2015). A cultura do pinhão: Tradição e sustentabilidade. *Revista Brasileira de Ciências Agrárias*, 10(3), 432-440.  
[books.scielo.org/id/p7jsg/pdf/gilbert-9786557081778-03.pdf](https://books.scielo.org/id/p7jsg/pdf/gilbert-9786557081778-03.pdf)
- BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. 140p.
- Castrillon RG, Helm CV, Mathias AL. Araucaria angustifolia and the pinhão seed: Starch, bioactive compounds and functional activity - a bibliometric review. *Cienc Rural* [Internet]. 2023;53(9):e20220048. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-8478cr20220048>
- Fernandes, C. F., & Moreira, M. A. (2017). Festas juninas e suas representações culturais no Paraná. *Revista de Cultura Popular*, 22(1), 78-95.
- Lopes, E. M., & Santos, R. S. (2018). Impacto econômico do cultivo de milho verde no Paraná. *Revista de Economia Agrícola*, 15(2), 123-136.
- Oliveira, P. R., & Almeida, S. F. (2016). Tradições culinárias das festas juninas no sul do Brasil. *Revista de Gastronomia e Cultura*, 11(2), 211-227.  
[periodicos.ufrn.br/interlegere/article/download/17358/11894](http://periodicos.ufrn.br/interlegere/article/download/17358/11894)
- Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco\\_4\\_edicao\\_ampliada\\_e\\_revisada.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)  
[scielo.br/j/cta/a/qSBYyYTsKxjsdqNhxv9H3q/?format=pdf&lang=pt](https://scielo.br/j/cta/a/qSBYyYTsKxjsdqNhxv9H3q/?format=pdf&lang=pt)  
[scielo.br/j/cagro/a/qG6XFK5YQLzKnPQ5BRyVFKR/?format=pdf&lang=pt#:~:text=ABELA%20%20Composi%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsico%2Dqu%C3%ADmica,farina%20de%20tapioca%20\(F14\).&text=Umidade%205%2C71%20Cinzas%200,N a O H % 2 0 1 N % 2 F 1 0 0 % 2 0 g % 2 0 a m o s t r a .](https://scielo.br/j/cagro/a/qG6XFK5YQLzKnPQ5BRyVFKR/?format=pdf&lang=pt#:~:text=ABELA%20%20Composi%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsico%2Dqu%C3%ADmica,farina%20de%20tapioca%20(F14).&text=Umidade%205%2C71%20Cinzas%200,N a O H % 2 0 1 N % 2 F 1 0 0 % 2 0 g % 2 0 a m o s t r a .)  
[scielo.iec.gov.br/pdf/rpas/v5n1/v5n1a03.pdf](https://scielo.iec.gov.br/pdf/rpas/v5n1/v5n1a03.pdf)  
[scielo.br/j/cr/a/wcYnsRxrXY8dCmKfRCQfZXp/#:~:text=Os%20valores%20m%C3%A9dios%20da%20composi%C3%A7%C3%A3o,mg%20100g%2D1%20de%20colester](https://scielo.br/j/cr/a/wcYnsRxrXY8dCmKfRCQfZXp/#:~:text=Os%20valores%20m%C3%A9dios%20da%20composi%C3%A7%C3%A3o,mg%20100g%2D1%20de%20colester)  
[scielo.br/j/hb/a/YMMrYnfVJqwgkNy54bDsTKH/abstract/?lang=pt](https://scielo.br/j/hb/a/YMMrYnfVJqwgkNy54bDsTKH/abstract/?lang=pt)  
[scielo.br/j/codas/a/zdCrrZvxvkkfXnpTLbqgPsz/?lang=pt](https://scielo.br/j/codas/a/zdCrrZvxvkkfXnpTLbqgPsz/?lang=pt)  
[scielo.br/j/cta/a/byfJBJFDYmpTzWJK8PqHNCJ/](https://scielo.br/j/cta/a/byfJBJFDYmpTzWJK8PqHNCJ/)  
[scielo.br/j/aib/a/QxNzbF7nLB3FCrF8HBhmrr/](https://scielo.br/j/aib/a/QxNzbF7nLB3FCrF8HBhmrr/)  
[scielo.br/j/inter/a/C7JNGw9QGfhRb87xZpfWvGp/](https://scielo.br/j/inter/a/C7JNGw9QGfhRb87xZpfWvGp/)  
[scielo.br/j/bgoeldi/a/fGSnCftpnbhggNTRmY3THPj/](https://scielo.br/j/bgoeldi/a/fGSnCftpnbhggNTRmY3THPj/)  
[scielo.br/j/cr/a/rPTq948tyfjpZL5tYCnSkg t/](https://scielo.br/j/cr/a/rPTq948tyfjpZL5tYCnSkg t/)  
[sciencedaily.com/releases/2017/09/170912161025.htm](https://sciencedaily.com/releases/2017/09/170912161025.htm)
- Silva MR, Silva MS, Silva PRM, Oliveira AG, Amador ACC, Naves MMV. Composição em nutrientes e valor energético de pratos tradicionais de Goiás, Brasil. *Food Sci Technol* [Internet]. 2003Dec;23:140-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-20612003000400026>

# Sabe qual é o último passo de toda receita?

## Reciclar as embalagens!

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **Recic**cladas?

- 1** Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2** Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3** Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?



### CHAME O ECOBOT NO WHATSAPP

O nosso contatinho do bem te ajuda a **Recic**clar.



(11) 99714-0849

## A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU COMPROMISSOS COM O PLANETA:



### Circularidade

Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



Nestlé

**Rec**generar é nutrir o que faz bem





O destino ideal para quem  
ama se inspirar e fazer  
*Receitas Maravilhosas*

[www.receitasnestle.com.br](http://www.receitasnestle.com.br)



# Além de receitas você encontra:

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta “O que tem em casa?” te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!



Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos seus produtos queridinhos!



©2024, Nestlé Brasil Ltda.  
Todos os direitos reservados.