

RECEITAS PARA MICROONDAS



Índice

Sopas	4
Sopa Italiana	5
Caldo Cremoso de Milho	6
Sopa Cremosa de Frango	7
Massas	8
Lasanha	9
Macarrão ao Creme de leite	10
Rondelli com Ricota	11
Macarrão com Lingüiça	13
Macarrão com kani Kama	15
Purê de Batata com Recheio	16
Panqueca	17
Molho Básico para Carnes e Aves	18
Carnes	19
Mini Bolas de Carne Moída	21
Costelinha de Porco	22
Strogonoff	23
Carne com Verdura	24
Cubos de Carne de Porco com Berinjela	25
Espetinho de Carne	26
Picadinho	27
Frango	28
Frango a Parmegiana.....	29
Frango Xadrez	30
Frango com Catupiry	31
Frango Cozido	32
Frango com Cenoura	33
Frango com Açafrão	34

Supremo de Frango	35
Frango Embriagado	36
Lanches	37
Sanduíche Quente	38
Sanduíche com Tomate	39
Ovos Mexidos com Tomate	40
Pipoca de Microondas	41
Doces	42
CheeseCake.....	43
Brigadeirão	45
Cocada Branca.....	46
Danoninho Caseiro	47
Creme de Chocolate	48
Mineiro de Botas	49

Sopas



Sopa Italiana

Ingredientes

- 2 fatias de bacon picadas
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 cenoura cortada
- 1 batata inglesa cortada em cubos pequenos
- ½ xícara de macarrão à sua escolha
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 litro de água quente



Modo de Preparo

1. Num refratário fundo coloque o bacon, a batata, a cenoura e o alho para refogar por 4 minutos na potência alta. Coloque o macarrão, e a água quente com o caldo de legumes no refogado e leve para cozinhar por mais 10 minutos na potência alta, tampado com frestas;
2. Deixe descansar por 5 minutos. Deve ficar uma sopa bem rala.

Caldo Cremoso de Milho

Ingredientes

- ½ cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 lata de milho verde escorrido
- 2 vezes a mesma medida de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 cubo de caldo de carne concentrado
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão



Modo de Preparo

1. Em um recipiente fundo, coloque a cebola e a manteiga e leve ao micro-ondas por 2 minutos na potência alta, para refogar.
2. Bata o milho no liquidificador.
3. Dissolva o amido de milho no leite e acrescente todos os ingredientes à cebola. Leve ao forno de micro-ondas por 4 a 8 minutos na potência alta, para engrossar.
4. Se for necessário, acrescente mais 1 minuto na mesma potência.
5. Mexa na metade do tempo. Tempo de espera de 5 minutos.

Sopa Cremosa de Frango

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 peito de frango sem osso
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 litro de água fervente
- 2 cenouras grandes cortadas em rodela
- ¼ de xícara de arroz lavado e escorrido



Modo de Preparo

1. Coloque a cebola e a manteiga em um refratário alto e refogue por 3 minutos na potência alta. Acrescente o restante dos ingredientes e cozinhe por 12 minutos na potência alta, semi tampado. Mexa duas vezes.
2. Tire e reserve o peito de frango. Deixe o restante de a sopa esfriar um pouco para bater no liquidificador.
3. Corte em cubos o frango e junte ao creme formado. Leve ao forno por 4 minutos na potência alta e sirva a seguir com torradas.

Massas



Lasanha

Ingredientes

300g de carne moída
700 ml de molho de tomate
2 dentes de alho picados
Sal a gosto
Pimenta a gosto
250g de massa fresca para lasanha
25g fatias de mozzarella
½ xícara de queijo ralado



Modo de Preparo

1. Num refratário alto, leve a carne ao micro-ondas por 4 minutos na potência alta. Mexa durante o cozimento.
2. Adicione o molho de tomate e os temperos e leve ao forno por mais 4 minutos na mesma potência.
3. Num refratário retangular compatível com seu forno, coloque um pouco de molho no fundo e faça camadas de massa, molho, queijo, até terminarem os ingredientes. Leve ao forno por 12 minutos na potência alta, coberto com filme plástico deixando frestas, ou até os queijos derreterem.
4. Coloque queijo ralado e deixe em repouso por 5 minutos.

Macarrão ao Creme de Leite

Ingredientes

300g de macarrão de qualquer tipo
1 litro de água e óleo para cozinhar
2 colheres de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de queijo ralado
½ lata de creme de leite
½ xícara de leite
3 colheres de sopa de maionese
Pimenta a gosto e ervas finas ou orégano
Sal a gosto



Modo de Preparo

1. Num refratário fundo, coloque a massa, a água, o sal e o óleo ao forno de micro-ondas na tecla macarrão.
2. Misture duas vezes até o fim do cozimento. Deixe descansar por 3 minutos e escorra.
3. Em outro refratário menos, coloque o creme de leite, o leite, a maionese, o queijo ralado, a manteiga e as ervas. Leve ao forno por 3 minutos na potência 50, misture duas vezes.
4. Misture o creme quente à massa. Sirva a seguir.

Rondelli com Ricota

Ingredientes

350g de massa fresca para lasanha
250g de ricota peneirada
1 cebola pequena picada
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
½ copo de requeijão

Molho:

50g de manteiga
½ cebola picada
2 xícaras de molho de tomate
1 cubo de caldo de galinha
1 xícara de água



Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes do recheio e espalhe sobre a massa desenrolada
2. Enrole apertando a massa contra o recheio, formando um rocambole
3. Depois de todos enrolados, corte com 2 cm de largura, pequenos rolinhos, e distribua -os num refratário de bordas médias com as voltas virada pra cima (cada rolinho em pé). Reserve-os.

Rondelli de Ricota

Molho

1. Derreta a manteiga com a cebola por 30 segundos. Junte os outros ingredientes e leve ao forno por mais 3 minutos na potência alta.
2. Cobra a massa com o molho e leve ao micro-ondas por 7 minutos na mesma potência.

Macarrão com Lingüiça

Ingredientes

200g de macarrão parafuso ou penne

150g de calabresa

1,5 litros de água

½ escarola picada

3 colheres de sopa de manteiga

1 cebola pequena picada

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 ½ copo de leite

Molho Branco



Modo de Preparo

1. Cozinhe o macarrão na água, na tecla mac porção 200g. Reserve-o
2. Num refratário fundo, derreta a manteiga com a cebola por 3 minutos da potência alta;
3. Misture bem a farinha na manteiga e coloque o leite;
4. Leve ao forno por mais 3 minutos na potência alta, até engrossar. Reserve. Corte a calabresa em rodela. Sobre um prato, coloque duas folhas de papel-toalha, ponha a lingüiça por cima e cubra com outra folha de papel-toalha. Leve ao forno por 2 minutos na potência alta.
5. Distribua a calabresa sobre a massa escorrida, espalhe o molho branco e cubra com a escarola picada.

Macarrão ao molho de Kani Kama

Ingredientes

300g de macarrão
2 litros de água
1 colher de sopa de óleo
Sal a gosto



Molho

3 colheres de sopa de manteiga
200g de kani kama salmão em tirinhas
1 xícara de chá de molho de tomate
1 colher de chá de mostarda
2 colheres de sopa de manjeriço picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de Preparo

1. Em um refratário alto, coloque a água, o sal e o óleo. Cubra e leve ao micro-ondas por 10 minutos na potência alta
2. Coloque a massa, tampe e leve ao forno de micro-ondas e acione a tecla macarrão porção 200. Na metade do tempo, mexa
3. Retire do forno, mexa bem, tampe e deixe descansar por 5 minutos em tempo de espera;

Macarrão ao molho de Kani Kama

Molho

1. Coloque todos os ingredientes em um refratário, tampe e cozinhe por 5 minutos na potência alta, mexendo durante o cozimento
2. Arrume o macarrão em um refratário, cubra com o molho e polvilhe com o queijo parmesão ralado.
3. Leve ao micro-ondas por 3 minutos na potência alta e sirva a seguir.

Purê de Batata com Recheio

Ingredientes

Massa

1 kg de batatas cozidas e espremidas

2 colheres de sopa de manteiga

2 ovos

½ xícara de chá de leite quente

Sal a gosto

Recheio

200g de presunto picado

200g de mozzarella picada

Cobertura

Molho de tomate

Queijo parmesão ralado



Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes da massa. Espalhe a metade numa forma refratária. Recheie com o presunto e a mozzarella. Cubra com o restante de massa. Faça vários furos, com o auxílio de um garfo, na superfície do nhoque. Espalhe o molho de tomate que penetrará nos furos.
2. Polvilhe fartamente com parmesão e leve ao micro-ondas por 8 minutos na potência 70.
3. Sirva quente.

Panqueca

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de manteiga para untar
- Papel-manteiga para forrar o prato



Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa e leve à geladeira por 30 minutos;
2. Forre um prato raso com papel-manteiga, despeje ½ xícara da massa e leve ao micro-ondas na opção panqueca;
3. Retire o papel manteiga em seguida para não grudar;
4. Repita a operação até terminar a massa;
5. Coloque o recheio de sua preferência.

Sugestão de recheio:

Queijo mozzarella picado com presunto picado.

Queijo cheddar e orégano

Geléia de frutas

Molho Básico para Carnes e Aves

Ingredientes

- 1 xícara de café de molho e soja
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de colorau ou páprica
- 1 cubo de caldo de carne



Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma jarra refratária e leve ao forno de micro-ondas por 2 minutos na potencia alta;
2. Use para regar carnes e aves. Se solidificar, leve ao forno por 30 segundos.

Carnes



Mini Bolas de Carne Moída

Ingredientes

300g de carne moída

8 tiras de bacon

½ pimentão verde picadinho

½ pimentão amarelo picadinho

½ pimentão verde picadinho

½ pimentão vermelho picadinho

1 cebola pequena picada

1 ovo batido

2 colheres de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de ketchup

1 colher de sopa de óleo

Sal e pimenta a gosto

1 colher de sopa de coentro

1 colher de sopa de cominho



Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e os pimentões no óleo por 2 minutos na potência alta
2. Misture muito bem todos os ingredientes com o refogado

Mini Bolas de Carne Moída

3. Num prato raso, coloque as tiras de bacon entre 4 folhas de papel-toalha e leve ao forno por 4 minutos na potência alta; se for o caso, faça em duas vezes para as tiras não ficarem umas sobre as outras
4. Divida a mistura da carne em 8 pequenos bolos e enrole as tiras de bacon nos bolinhos
5. Distribua os bolos em círculo, numa grelha plástica ou num prato raso, cubra com papel-toalha e leve ao forno de micro-ondas por 15 minutos
6. Inverta os bolinhos na metade do tempo
7. Mantenha o prato embaixo da grelha se a estiver usando
8. Deixe em repouso por 4 minutos antes de servir
9. Observe o cozimento da carne durante os 15 minutos. Dependendo do tamanho dos bolinhos, esse tempo pode variar.

Costelinha de Porco

Ingredientes

- 800g de costelinha de porco temperada e cortada separadamente
- 1 tomate picado sem pele e sem sementes
- 2 colheres de ketchup
- ½ xícara de água



Modo de Preparo

- 1- Distribua a costelinha em uma só camada num refratário, junte o ketchup, o tomate e a água
- 2- Leve ao forno de micro-ondas por 10 minutos na potência alta. Mexa duas vezes para inverter os pedaços de carne
- 3- No fim dos 10 minutos, retire a tampa e deixe cozinhar por mais 16 minutos na potência alta, sempre virando a cada 5 minutos
- 4- Sirva com arroz e salada verde.

Stroganoff

Ingredientes

500g de alcatra em cubos
100g de cogumelos em conserva
1 cebola picada
½ xícara de ketchup
2 colheres de sopa de manteiga
1 lata de creme de leite
1 colher de sopa de farinha de trigo
Sal, alho e óleo para temperar



Modo de Preparo

1. Tempere a carne com o sal, o alho e o óleo. Reserve-a
2. Em um refratário alto, coloque a cebola, os cogumelos e a manteiga e leve ao forno por 3 minutos na potência alta
3. Passe a farinha de trigo para empanar os cubos de carne, misturando bem
4. Junte a carne aos cogumelos refogados ao restante dos ingredientes, exceto o creme de leite
5. Leve ao forno por 10 minutos na potência alta
6. Retire do forno, misture bem o creme de leite em tempo de espera antes de servir

Carne com Verduras

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo

500g de carne cortada em tirinhas (alcatra)

2 dentes de alho

Sal a gosto

1 xícara de água

1 colher de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de poupa de tomate

1 pacote de broto de feijão ou 400g de brócolis cozido



Modo de Preparo

1. Cozinhe o brócolis por 6 minutos na potência alta, com 2 colheres de sopa de água e tampado
2. Caso utilize o broto de feijão, acrescente-o lavado e escorrido somente nos últimos 2 minutos
3. Em um refratário fundo, coloque o óleo, o alho e a carne, misture bem e leve ao micro-ondas por 9 minutos na potência alta. Mexa na metade do tempo
4. Acrescente o molho de soja, a água e a polpa de tomate, misture e retorne ao forno por 4 minutos na mesma potência. Junte a verdura e a farinha de trigo. Leve ao micro-ondas por mais 4 minutos na potência alta acrescente o brócolis e 2 minutos para o broto de feijão
5. Deixe descansar por 3 minutos dentro do forno antes de servir

Cubos de Carne de Porco com Berinjela

Ingredientes

300g de carne (lombo ou pernil) cortada em cubos

300g de tomates maduros sem pele e sem sementes

2 berinjelas

1 cebola cortada em rodela

1 colher de chá de orégano

1 colher de chá de alho picado

3 colheres de sopa de azeite de oliva

Sal



Modo de Preparo

1. Lave as berinjelas e corte-as em cubos; salpique sal por todos os pedaços e deixe escorrer por 1 hora;
2. Lave e corte os tomates sem pele e sem sementes e peneire-os;
3. Num refratário redondo de bordas médias, coloque a carne e a cebola com o azeite, o alho, leve ao micro-ondas por 7 minutos na potência alta e mexa duas vezes;
4. Junte o tomate, o orégano e o sal;
5. Seque a berinjela e junte-a à carne. Leve ao forno por 10 minutos na potência alta e mais 10 minutos na potência 50;
6. Regue salsa picada e pimenta se desejar, deixe em tempo de espera por 3 minutos antes de servir.

Espetinhos de Carne

Ingredientes

400g de alcatra em cubos
100g de bacon em pedaços
½ pimenta verde em cubos
1 colher de sopa de cebola cortada em cubos
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de alho picado
4 palitos para espetinho cortados ao meio
Sal



Modo de Preparo

1. Tempere a carne com sal, alho, óleo e molho de soja; deixe tomar gosto;
2. Divida a totalidade dos ingredientes para formar 8 espetinhos;
3. Monte os espetinhos: um pedaço de carne, um de cebola, um de pimentão e um de bacon, nessa ordem;
4. Num prato invertido ou numa grelha plástica, arrume os espetinhos em círculo, cubra-os com papel manteiga ou papel toalha e leve ao micro-ondas por 12 minutos na potência 70;
5. Deixe em tempo de espera por 2 minutos e sirva a seguir;
6. Se usar a grelha plástica, use um prato embaixo para coletar a água do cozimento.

Picadinho

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo

1 cebola média picada

1 dente de alho picado

400g de alcatra cortada em pequenos cubos

1 lata de milho

Sal



Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes em um recipiente refratário e leve ao micro-ondas, tampe e cozinhe na potência alta por 5 minutos;
2. Mexa duas vezes, rearranjando a carne, tampe e cozinhe por mais 8 minutos na potência alta;
3. Deixe descansar por 3 minutos antes de servir.

Frango



Frango a Parmegiana

Ingredientes

- 2 peitos de frango em filé
- 1 xícara de flocos de milho pré cozidos
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 ovo batido
- 1 xícara de molho de tomate
- Sal, tempero e salsinha a gosto
- 200 g de mussarela ralada



Modo de Preparo

1. Tempere os filés de frango com sal e pimenta e reserve.
2. Num prato fundo, misture os flocos de milho, o queijo parmesão ralado, a salsinha e o orégano.
3. Empane os filés, passando primeiro pelo ovo batido e depois pela mistura de flocos de milho.
4. Forre um refratário raso com papel manteiga e coloque os filés empanados nele.
5. Cozinhe no micro-ondas por 10 a 14 minutos, na potência 5. Vire os filés na metade do tempo. Retire e coloque em um refratário que vai à mesa.
6. Cubra com o molho de tomate e com o queijo mussarela ralado. Tampe e leve ao micro-ondas por 5 ou 6 minutos, na potência 5, para derreter o queijo. Retire e sirva em seguida.

Frango Ladrão

Ingredientes

- 600g de filé de frango em pequenos cubos
- 1 pimentão verde cortado em cubos
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de ketchup
- ½ colher de sopa de molho de soja
- ½ xícara de castanha de caju



Modo de Preparo

1. Corte o frango, tempere-o com sal, alho e óleo e deixe tomar gosto;
2. Coloque no refratário fundo, acrescente o ketchup, o molho de soja, os pimentões e a cebola e tampe. Leve ao micro-ondas por 12 minutos na potência alta e mexa duas vezes para uniformizar o cozimento;
3. Tire-o do micro-ondas, acrescente a farinha de trigo dissolvida em ½ copo de água, junte as castanhas, misture bem e leve de volta ao forno por mais de 3 minutos na mesma potência;
4. Sirva com arroz.

Frango com Catupiry

Ingredientes

- 2 peitos de frango
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de água
- Sal e pimenta a gosto para temperar
- ½ vidro de palmito picado
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 1 ½ xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 pitada de noz-moscada
- 100g de catupiry



Modo de Preparo

1. Tempere o frango com o sal, o alho e a pimenta. Reserve-o;
2. Junte a água, tampe e cozinhe por 13 minutos na potência alta;
3. Vire os pedaços de carne para cozinhar uniformemente;
4. Deixe esfriar para desfiar em lascas, junte o palmito e a salsa picada;
5. **Para o Molho:** Junte todos os ingredientes, menos o catupiry, e leve ao forno micro-ondas por 4 minutos na potência alta. Mexa duas vezes;
6. Unte um refratário oval médio com manteiga, distribua o frango desfiado e o palmito, misture o catupiry ao molho branco e cubra a carne;
7. Leve ao forno de micro-ondas por 6 minutos na potência alta.

Frango Cozido

Ingredientes

- 1 kg de frango cortado a passarinho
- 3 colheres de sopa de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta a gosto para temperar
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 xícara de molho de tomate
- ½ xícara de água
- 1 colher de sopa de farinha de trigo



Modo de Preparo

1. Junte os temperos da carne e reserve-os;
2. Misture à cebola, os molhos, a farinha de trigo e reserve;
3. Leve a carne temperada ao micro-ondas num refratário oval para refogar por 10 minutos na potência alta. Mexa duas vezes;
4. Acrescente o molho reservado à carne e cozinhe por mais 15 minutos na mesma potência, tampado, deixando uma fresta;
5. Mexa a cada 4 minutos;
6. Deixe descansar por 3 minutos e sirva.

Frango com Cenoura e Alho Poró

Ingredientes

- 1 kg de frango em pedaços
- Sal e pimenta a gosto para temperar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- ½ xícara de água
- 4 colheres de ketchup
- 2 xícaras de parte branca do alho poró cortado em rodela
- 100g de cenouras cortadas em rodela
- 1 colher de sopa de farinha de trigo



Modo de Preparo

1. Tempere o frango com sal e deixe tomar gosto por 20 minutos;
2. Em um refratário médio, coloque a cebola picada e a manteiga e refogue por 2 minutos na potência alta;
3. Coloque a carne e o restante dos ingredientes sobre as cebolas, tampe e deixe uma abertura por 20 minutos na potência 70. Mexa a cada 5 minutos.

Frango com Açafrão

Ingredientes

- 1 peito de frango cortado em cubos
- Sal e suco de limão para temperar
- 2 dentes de alho picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de chá de açafrão
- ½ xícara de creme de leite



Modo de Preparo

1. Tempere a carne com sal e limão e deixe tomar gosto por 20 minutos
2. Refogue a cebola e o alho no azeite num refratário médio por 2 minutos na potência alta;
3. Junte a carne temperada, tampe e cozinhe por 6 minutos na potência 70. Mexa duas vezes
4. Misture o açafrão ao creme de leite e misture à carne. Leve ao forno por mais 1 minuto na potência 100
5. Observe o cozimento: caso os cubos sejam grandes, aumente o tempo na tecla ligar+ 30s. O cozimento ideal para carne de frango é quando a carne está branca e seca, não pode estar rosada.

Supremo de Frango

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga

4 filés de frango

1 cebola pequena ralada

Sal

1 xícara de cogumelos frescos picados ou palmito cortado em rodela

½ xícara de creme de leite

1 colher de sopa de farinha de trigo



Modo de Preparo

1. Corte os filés ao meio para ter 8 filés. Em um refratário com tampa, coloque a manteiga e leve ao forno por 30 segundos para amolecer
2. Acrescente a cebola e os filés e leve ao micro-ondas por 7 minutos na potência alta
3. Mexa na metade do tempo, invertendo os filés
4. No fim dos 7 minutos, desfie grosseiramente os filés, junte o sal e os cogumelos e misture bem. Tampe e cozinhe por mais 3 minutos na potência alta
5. Misture o creme de leite à farinha de trigo e acrescente à carne; destampado, leve ao micro-ondas por 3 minutos na potência 50
6. Sirva com arroz branco e batata palha.

Frango Embriagado

Ingredientes

- 1 kg de frango cortado em pedaços pequenos sem pele
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 xícara de água
- 1 garrafa de cerveja escura
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal e pimenta a gosto



Modo de Preparo

1. Num refratário grande, coloque os pedaços de frango, o óleo, o sal e a pimenta e leve ao micro-ondas por 10 minutos na potência alta para dourar. Misture os pedaços duas vezes
2. Dissolva o creme de cebola em 1 xícara de água e despeje sobre o frango. Misture bem para que todos os pedaços fiquem envoltos no creme. Abra a garrafa e despeje sobre os pedaços de carne. Tampe o refratário, deixe uma pequena abertura e cozinhe por 25 minutos na potência alta; se for possível, mexa bem a cada 10 minutos para que os pedaços de frango cozinhem uniformemente.

Lanches



Sanduíche Quente

Ingredientes

12 fatias de pão sem casca

Misture:

2 colheres de sopa de maionese

2 colheres de sopa de requeijão

½ copo de leite

8 fatias de presunto

4 fatias de mozzarella

Sal e tempero a gosto



Modo de Preparo

1. Em um refratário retangular ou quadrado compatível com a cavidade do forno, forme uma camada de pão, passe metade da mistura (maionese, requeijão e leite) e cubra com o presunto
2. Forme outra camada igual e cubra a última camada com queijo
3. Leve ao forno por 3 minutos na potência alta
4. Caso seu forno possua grill, coloque por 1 minuto para gratinar o queijo
5. Sirva a seguir.

Sanduiche com Tomate

Ingredientes

8 fatias de pão sem casca

3 tomates maduros em rodela

100g de requeijão cremoso

59g de manteiga gelada

2 ovos

Orégano e sal



Modo de Preparo

1. Arrume uma camada de 4 fatias de pão, cubra com rodela de tomate, orégano e sal. Forme mais uma camada na mesma ordem, reservando rodela de tomates para decorar;
2. Bata os ovos, junte o requeijão e misture bem;
3. Derrame sobre o sanduíche formado e distribua a manteiga gelada em pedacinhos. Leve ao forno por 8 minutos na potência alta. No fim do cozimento, acione o grill por mais 1 minuto para dourar;
4. Deixe no tempo de espera por 3 minutos antes de servir.

Ovos Mexidos com Tomate

Ingredientes

- 1 tira de bacon picado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 4 tomates picados sem pele e sem sementes
- 4 ovos
- 1 cebola pequena em rodela finas
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão para cobrir



Modo de Preparo

1. Refogue o bacon com a manteiga num refratário de bordas médias por 1 minuto na potência alta. Junte todos os ingredientes, misture e leve ao forno de microondas durante 4 minutos na potência alta. Mexa na metade do tempo. Cubra com queijo parmesão e leve por mais 1 minuto na potência alta;
2. Caso seu forno possua grill, coloque o refratário sobre o suporte e acione o grill por 1 minuto;
3. Sirva em seguida.

Pipoca de Microondas

Ingredientes

5 colheres (sopa) de milho para pipoca

5 colheres (sopa) de água e sal



Modo de Preparo

1. Num recipiente alto que dê para colocar no forno microondas, adicione as 5 colheres (sopa) de milho para pipoca, 5 colheres (sopa) de água e sal.
2. Misture bastante, tampe com filme plástico e faça 4 furos não muito grandes com um palito para sair o vapor. Leve ao micro-ondas em potência máxima. O bom mesmo é usar um recipiente de vidro, pois o filme não vai aderir ao plástico e vai voar pipoca pra todo lado no micro-ondas.
3. Atente para o tempo que você vai deixar ela no micro, depende o forno demora um pouco mais ou um pouco menos, mas tente deixar de 4 a 6 minutos e quando o intervalo entre um estouro e outro começar a ficar maior, desligue o microondas para não queimar as pipocas que já estouraram.

Doces



Cheesecake

Ingredientes

1 pacote de 200g de biscoitos tipo Maria ou Maisena

½ xícara de manteiga

Recheio

2 xícaras (ou 420g) de cream cheese (queijo cremoso)

4 ovos

1 lata de leite condensado

1 colher de chá de casca de limão ralada

Cobertura

½ xícara de geléia de morango (a gosto)

Fatias de morango e kiwi



Modo de Preparo

Prepare a massa:

1. Coloque os biscoitos no triturador equipado com faca e triture bem. Junte a manteiga aos biscoitos triturados e bata até obter uma mistura homogênea
2. Forre o fundo de uma forma de 25 cm de diâmetro com essa mistura
3. Leve ao forno micro-ondas por 3 minutos na potência alta. Tire e reserve.

Preparando o recheio:

1. Coloque o cream cheese, os ovos, o leite condensado e a casca de limão no processador ou liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.
2. Reserve-o

Cheesecake

Prepare o cheesecake:

1. Cubra a massa previamente assada com o recheio reservado e leve ao forno. Em seguida, acione a tecla correspondente à opção Bolo.
2. Tire do micro-ondas e deixe amornar. Cubra com a geleia e deixe a torta esfriar completamente
3. Decore com as fatias de fruta e sirva gelado.

Brigadeirão

Ingredientes

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

1 xícara de chá de chocolate em pó

¼ xícara de chá de açúcar

1 colher de sopa de manteiga ou margarina

3 ovos inteiros

Chocolate granulado para enfeitar



Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por alguns segundos
2. Unte muito bem a fôrma de anel, coloque a mistura e leve ao micro-ondas por 6 minutos na potência alta
3. Mantenha dentro do forno desligado por 2 minutos
4. Desenforme morno e enfeite com o chocolate granulado e cerejas, se desejar.

Cocada Branca

Ingredientes

1 lata de leite condensado (394g)

2 vezes a mesma medida de açúcar (480g)

100g de coco ralado



Modo de Preparo

1. Misture bem todos os ingredientes no refratário grande e leve ao forno de micro-ondas por 12 minutos na potência 70 ou até formar uma calda bem grossa. Mexa várias vezes durante o cozimento para não transbordar
2. Espalhe com uma colher porções de cocada em uma fôrma untada com margarina e espere esfriar.

Danoninho Caseiro

Ingredientes

500g de morangos limpos

12 colheres de sopa de açúcar

1 ½ xícara de leite gelado

300g de ricota fresca picada ou se preferir queijo minas

5 colheres de sopa bem cheias de leite em pó integral

1 lata de creme de leite

Essência de morango a gosto



Modo de Preparo

1. Coloque os morangos e o açúcar em um refratário fundo e leve ao micro-ondas por 6 minutos na potência alta, mexendo a cada 2 minutos. Deixe esfriar um pouco e passe para o liquidificador junto com os outros ingredientes. Bata até formar uma pasta como queijinho.
2. Distribua em copinhos e leve à geladeira.

Creme de Chocolate — Danete Caseiro

Ingredientes

4 colheres de sopa de maisena

6 colheres de sopa de chocolate em pó

1 gema

1 litro de leite

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite



Modo de Preparo

1. Em uma tigela funda, misture a maisena, o chocolate e a gema peneirada, vá acrescentando o leite vagorosamente e mexendo sempre, depois de bem misturado, junte o leite condensado e mexa bem
2. Leve ao micro-ondas por 10 minutos na potencia alta, mexendo a cada 2 minutos até engrossar
3. Retire e deixe esfriar um pouco
4. Junte o creme de leite e misture para homogeneizar
5. Coloque em copinhos e leve á geladeira
6. Sirva bem gelado.

Mineiro de Botas

Ingredientes

300g de goiaba ou marmelada em cubos

1 colher de sopa rasa de margarina

300g de queijo minas cortado em cubos

8 a 10 bananas-caturras

Canela a gosto



Modo de Preparo

1. Nem refratário, coloque a goiaba cortada em cubos e a margarina em pedacinhos. Leve ao micro-ondas por 2 minutos na potencia alta;
2. Retire e mexa com um garfo a massa da goiaba;
3. Coloque o queijo sobre a goiabada e volte ao forno por 2 minutos;
4. Misture com um garfo ao tirar do forno;
5. Cubra a mistura de queijo e goiabada com a banana e volte ao forno por 4 minutos;
6. Sirva quente;
7. Não congele.