



BOLOS E TORTAS

© Senac-SP 2008

Administração Regional do Senac no Estado de São Paulo

Gerência de Desenvolvimento 3

Claudio Luiz de Souza Silva

Coordenação Técnica

Gisela Redoschi Martins de Souza Brandão

Apoio Técnico

Rodrigo Aguiar Barraldi

Elaboração do Material Didático

Derileusa Rosa dos Santos

Adequações

Karina Jacob Cerantola

Mônica Panetta

Edição e Produção

Virtual Diagramação

A large logo consisting of the word "senac" in a bold, lowercase sans-serif font, with "são paulo" in a smaller, lowercase sans-serif font directly below it. The entire logo is enclosed within a thin black oval border.

senac
são paulo

BOLOS E TORTAS



2008

SUMÁRIO

NOÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS / 5

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTA'S) / 5

MICROORGANISMO / 6

HIGIENE PESSOAL / 8

HIGIENE DO AMBIENTE, DE UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS / 11

ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO / 17

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS / 17

RECEITAS / 18

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS / 50



NOÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Por Monica Panetta

É de responsabilidade daqueles que trabalham com alimentação, promover a produção de alimentos seguros, lembrando sempre que o alimento deve ser fonte de nutrientes necessários para manter a saúde do homem, portanto, não deve causar-lhe doenças.

Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's)

São as doenças causadas pela ingestão de alimentos contaminados com microorganismos patogênicos, substâncias químicas ou com objetos danosos à saúde.

Geralmente essas doenças possuem um curto período de incubação e manifestação gastrointestinal como diarreia, náuseas, vômitos e dor abdominal, acompanhada ou não de febre e dor de cabeça.

Os indivíduos que consomem um alimento contaminado por microorganismo patogênico, nem sempre apresentam os mesmos sintomas. Em crianças, idosos e indivíduos com saúde debilitada, as complicações podem ser graves e, às vezes, fatal.

Intoxicação Química: é o quadro clínico causado pela ingestão de substâncias químicas nos alimentos, como agrotóxicos, pesticidas, raticidas, metais pesados, plantas tóxicas, antibióticos e hormônios dados a animais, etc.

Existem duas DTA's de origem biológica:

Intoxicações: é quando há ingestão de toxina bacteriana formada no alimento, em decorrência da multiplicação de bactérias como: *Staphylococcus aureus*, *Clostridium botulinum* e *Bacillus cereus* e etc.

Infecções: é quando há ingestão de bactérias que se multiplicaram no trato gastrointestinal, produzindo sua toxina, como: *Salmonella sp.*, *Shigella sp.*, *Escherichia coli* patogênica, *Vibrios* patogênicos e etc.

Toxinfecção alimentar: pode ser tanto uma intoxicação como uma infecção. É usada para designar um quadro gastroentérico, causado por algum microorganismo patogênico, que foi ingerido com o alimento.

Contaminação de alimentos

É a presença de qualquer matéria estranha que não pertença ao alimento.

A contaminação pode ser:

- **Física:** partículas indesejadas como terra, pedra, cabelo, fecho metálico e etc.
- **Química:** substâncias químicas como agrotóxicos, detergentes, desinfetantes, inseticidas, conservantes acima do recomendado e etc.
- **Biológicas:** por microorganismos como bactérias, vírus, fungos, protozoários e etc.

Microorganismo

São seres vivos invisíveis aos olhos do homem.

Encontram-se no ar, na terra, na água, nas pessoas, nos animais, nos utensílios e no próprio alimento, ou seja, em todo lugar.

Podem ser:

Patógenos: são os que causam doenças, sem alteração de cor e sabor do alimento.

Deteriorantes: são os que estragam os alimentos, mudando a cor, cheiro e sabor, dos alimentos, podem ou não causar doenças.

Úteis: utilizados para a produção de vinhos, iogurtes, cervejas, pão e etc.

Tipos de microorganismos

- **Bactérias:** Possuem vida própria e preferem ambientes úmidos, alimentos com bom teor de água, embora algumas espécies possam se desenvolver em alimentos mais secos. Preferem os alimentos ricos em proteínas como as carnes, aves, peixes, ovos, leite e etc.

Algumas bactérias quando se multiplicam produzem toxinas, que são substâncias de efeito tóxico ao homem.

- **Fungos:** São os bolores e leveduras. Possuem vida própria e podem multiplicar-se em alimentos mais secos, frescos e com mais quantidade de açúcar como os pães, frutas e doces. Alguns fungos também produzem toxinas alergênicas ou cancerígenas.

- **Vírus:** Não possuem vida própria, portanto só crescem dentro da célula do organismo do animal ou do homem. Não há desenvolvimento desses microorganismos nos alimentos. Podem ser adquiridos através da ingestão de água, leite, alimentos contaminados, e junto a pessoas doentes, através do contato direto ou de alimentos e utensílios manipulados por eles. Os vírus são responsáveis por doenças como hepatite, sarampo, rubéola e etc.
- **Parasitas:** Não possuem vida própria, precisam do organismo do homem ou do animal para se desenvolverem. Não há desenvolvimento desses microorganismos nos alimentos. Podem ser adquiridos através da ingestão de água e alimentos contaminados.

Aspectos que favorecem a multiplicação dos Microorganismos

A multiplicação dos microorganismos é facilitada por condições favoráveis, como:

Água: quanto mais água o alimento possui, maior é a multiplicação dos microorganismos. Por isso, alimentos como peixe, carne bovina, suína e aves duram menos do que alimentos como pães, farinhas e doces, que são alimentos com menos água.

Tempo: os microorganismos precisam de tempo para se multiplicarem. As bactérias precisam apenas de 20 minutos para se multiplicarem, portanto, em pouco tempo, o alimento contaminado pode ter uma quantidade grande de bactérias, suficientes para causar uma doença.

Acidez: os alimentos com baixa acidez como manga, milho, palmito, melancia, mamão, entre outros, favorecem a multiplicação dos microorganismos. Já nos alimentos muito ácidos, como a maioria das frutas, a multiplicação é dificultada.

Nutrientes: os microorganismos precisam de alimentos com proteínas e carboidratos. Por isso, em alimentos ricos em proteínas como ovos, carnes, leite e seus derivados, a multiplicação de bactérias é facilitada.

Ar: Os microorganismos podem precisar ou não de ar para se multiplicar, porém, diferentemente dos homens, elas podem se multiplicar também na ausência de oxigênio, como *Clostridium botulinum*, que se multiplica em produtos embalados a vácuo.

Temperatura: A faixa de temperatura de 5°C a 60°C favorece a multiplicação dos microorganismos. Em temperatura abaixo de 5°C as bactérias ficam inativas e acima de 50°C as bactérias começam a morrer.

Transmissão dos microorganismos para os alimentos

Geralmente é feita pelo próprio homem direta ou indiretamente, doente ou sendo um portador são.

- **Transmissão direta:** é feita pelo próprio homem, diretamente através de: fezes, urina, suor, nariz, boca, saliva, mãos e secreções de ferimentos.
- **Transmissão indireta:** é feita através de material humano como: fezes, urina, escarro, etc., porém é levado ao alimento por moscas, baratas, ratos e etc., que posam nesse material e depois, com suas patas contaminadas, levam microorganismos para alimentos, utensílios, equipamentos, chão, parede, bancadas e etc.

Contaminação Cruzada

É quando um microorganismo é transferido de um alimento, cozido ou cru, para outro, pode ser através de utensílios, equipamentos e pelo próprio manipulador.

Exemplos:

- Cortar os alimentos crus e com a mesma faca, sem antes higienizá-la adequadamente, cortar um alimento cozido.
- Usar equipamentos para processar alimentos crus e, sem a devida higienização, usá-lo para o processamento de alimentos cozidos.
- Manipular frango cru e depois, sem a adequada higienização das mãos e de utensílios, manipular carnes cruas ou cozidas.

Cuidados na produção de alimentos

Vários procedimentos influenciam na qualidade final do produto, porém, higiene é fundamental para garantir alimentos seguros.

Higiene pessoal

No corpo humano há vários microorganismos. Todos nós trazemos na boca, nariz, orelhas, cabelos e sobre a pele, bactérias que causam doenças. Para manter a saúde é necessário ter uma boa higiene pessoal. Para os manipuladores de alimentos isso é essencial, além de manter sua saúde, evita-se a contaminação dos alimentos. Para tanto deve-se:

- tomar banho, e os homens devem fazer a barba, diariamente;
- após o banho usar toalha limpa e lavada com frequência;
- lavar os cabelos freqüentemente e mantê-los presos e protegidos durante o serviço, mesmo cabelos curtos;

- escovar os dentes após cada refeição;
- manter as unhas curtas, aparadas, limpas e sem esmalte ou base;
- manter o rosto sempre bem lavado e sem maquiagem, nem mesmo batom;
- usar desodorante diariamente, com pouco ou sem perfume;
- lavar as mãos e higienizá-las adequadamente.

Lavagem das mãos passo-a-passo:

É importante seguir algumas regras para que as mãos sejam higienizadas adequadamente.

1. Umedecer as mãos e os antebraços (até os cotovelos).
2. Colocar uma porção de sabonete líquido, neutro e inodoro, nas mãos.
3. Massagear as mãos e antebraços por pelo menos 20 segundos. Não esquecer os meios dos dedos e embaixo das unhas.
4. Enxaguar e secar com papel não reciclado ou ar quente.
5. Aplicar um pouco de anti-séptico, próprio para isso, e deixar secar naturalmente.

As mãos devem ser sempre bem higienizadas quando:

- chegar ao trabalho;
- sempre que iniciar ou trocar uma atividade;
- após tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- após pegar em dinheiro;
- antes de colocar e após retirar as luvas descartáveis;
- antes de tocar em utensílios já higienizados;
- antes e depois de manipular alimentos crus ou não higienizados;
- depois de usar produtos e materiais de limpeza ou panos de chão;
- depois de remover lixo e outros resíduos;
- depois de tocar nos cabelos, rosto, nariz, orelha ou qualquer parte do corpo;
- depois de fumar ou mascar chiclete;
- depois de tocar nas roupas, avental e sapatos;
- depois de usar o sanitário;
- depois de tocar em sacarias, garrafas e caixas.

Hábitos pessoais

Para evitar a contaminação nos alimentos, além da higiene são importantes bons hábitos.

Durante a manipulação de alimentos deve-se evitar:

- falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir, assoar o nariz ou fumar sobre os alimentos;
- usar adornos como anéis (inclusive aliança), brincos, piercings, colares e etc;
- pentear-se, coçar-se, pôr os dedos no nariz, boca ou ouvido;
- enxugar o suor com as mãos, panos, avental ou qualquer peça de roupa;
- provar alimentos com talheres e colocá-lo novamente na panela ou travessa, sem prévia higienização;
- provar alimento com as mãos, dedos ou utensílios sujos;
- comer, beber, mascar chiclete, chupar balas, palitar os dentes e manter na boca palitos de dentes ou de fósforos;
- usar equipamentos ou utensílios sujos.

Também é importante usar uniforme completo, calça, camisa ou camiseta, avental ou jaleco, sem bolso acima da cintura, protetor de cabelo e sapatos fechados e antiderrapantes. O uniforme deve ser trocado e lavado diariamente, seu uso deve ser apenas dentro do estabelecimento.

O uso de luvas

As luvas devem ser usadas apenas em algumas situações específicas, como:

- luvas de borracha nitrílica de cano longo: para lavagem e desinfecção de ambientes e utensílios;
- luvas isolantes térmicas: utilizadas na manipulação de utensílios quentes;
- luvas de tela metálica ou malha de aço: usadas para proteger as mãos de eventuais acidentes com a faca ao cortar carnes e pescados;
- luvas de plástico e descartável: na manipulação de alimentos que não sofrerão qualquer processo de cocção, nos que já passaram por algum processo de cocção ou os alimentos que serão consumidos crus.

No caso do uso de luvas plásticas descartáveis, deve-se trocá-las sempre que houver mudança de atividade e, a cada troca, as mãos devem ser higienizadas.

Não devem ser usadas luvas plásticas em procedimentos que envolvam calor.

Atenção:

É comum observar manipuladores com luvas abrindo portas de geladeiras, armários, pegando em embalagem de alimentos e, em seguida, manipulando os alimentos, como se as luvas continuassem limpas.

Por isso, muitas vezes, é melhor higienizar adequadamente as mãos e usar pinças para pegar alimentos que serão consumidos crus ou que já sofreram algum processo de cocção.

Higiene do ambiente, de utensílios e equipamentos

A cozinha, os utensílios e os equipamentos devem ser mantidos limpos e bem conservados, portanto a limpeza deve ser freqüente e a desinfecção feita sempre que for necessário. Lembre-se que os microorganismos se multiplicam nos resíduos de alimentos que foram deixados em utensílios, equipamentos, bancadas e cantinhos da cozinha.

Antes de iniciar o trabalho verifique se equipamentos, utensílios, bancadas, chão e paredes estão devidamente limpos.

Os equipamentos e utensílios devem ser higienizados antes e após o uso, e nunca devem ser colocados diretamente no chão.

Trabalhe o mais organizado possível e a cada nova etapa deve-se higienizar a pia, bancadas, equipamentos e utensílios, para evitar a contaminação cruzada.

Higienização = Limpeza + Desinfecção

Primeiro deve-se fazer a limpeza cuidadosamente, lavar com água, esponja limpa e detergente. Depois, a desinfecção, com produto próprio e no tempo adequado.

Limpeza: remoção de sujidades como terra, resíduos de alimentos e etc.

Desinfecção: é a operação de redução do número de microorganismos, por processo físico ou químico, a um nível aceitável, ou seja, que não coloca em risco a saúde do consumidor.

Etapas do procedimento de higienização ambiental, utensílios e equipamentos:

1. Limpeza e lavagem com água, esponja limpa e sabão ou detergente, para remoção de sujidades.
2. Enxágüe com água corrente.
3. Após o enxágüe fazer a desinfecção com álcool a 70% ou solução clorada a 200ppm. Pode-se usar borrifador para esse procedimento.
4. Deixar secar naturalmente.

Higienização de legumes, frutas e folhas

Devem ser higienizadas sempre que forem consumidas cruas, principalmente as que são ingeridas com a casca. As frutas que servem para fazer suco, mesmo que sem casca, devem ser higienizadas previamente. Quando esses alimentos sofrerem algum processo de cocção, pode-se apenas lavá-los bem para remover todas as sujidades.

Etapas de higienização:

1. Selecionar os alimentos, descartar os estragados.
2. Lavar com água potável e retirar as sujidades através de ação mecânica.
3. Desinfecção: imersão em solução clorada, entre 100ppm e 200ppm, ou conforme a receita a seguir: Colocar 10ml, 1 (uma) colher de sopa de água sanitária* a 2,0 - 2,5% de cloro livre, em 1 litro de água, deixar o alimento totalmente submerso por 15 a 20 minutos.
4. Enxágüe com água potável e utilize.

Atenção: *Água Sanitária usada é o desinfetante de uso geral com indicação no rótulo para a finalidade de desinfecção de alimentos.

O Problema da Salmonela nos Ovos

Os ovos de aves estão contaminados pelo microorganismo chamado Salmonela. A doença que esse microorganismo provoca é considerada moderada e pode ser grave, até fatal em crianças, idosos e adultos debilitados. Portanto, é importante tomar alguns cuidados como:

- Depois de manipular ovos, higienizar as mãos e utensílios.
- Não consumir ovos crus ou qualquer alimento que foi preparado com ovos crus (maionese, mousses, molhos e etc.).

- Ao comprá-los, observar a casca e recusá-los se rachada ou com sujidades.
- Nunca lave os ovos e depois guarde-os na geladeira. Esse procedimento pode infectá-los mais ainda e estragá-los antes da data de validade. O melhor procedimento é borrifar solução clorada e deixar agir por alguns segundos, momentos antes de usá-los.

Armazenamento sob refrigeração

Os alimentos perecíveis devem ser guardados em refrigeradores, pois algumas bactérias patogênicas, ao se multiplicarem, produzem toxinas (veneno) e algumas dessas toxinas não são destruídas no processo de cocção.

Mesmo alimentos que passaram por um processo de cocção podem conter bactérias resistentes na forma esporulada (cápsulas protetoras do microorganismo), que podem ser ativadas quando os alimentos ficam na faixa de temperatura boa para a multiplicação, sendo ela de 5°C a 60°C.

O dessalgue de carnes e do bacalhau deve ser feito sob refrigeração e com temperatura de no máximo 10°C.

O tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve ultrapassar 30 minutos, por isso, deve-se separar pequenas porções do alimento a ser preparado e guardar o restante na geladeira, até o momento de ser manipulado.

Por exemplo: para cortar várias peças de filé mignon. Deixar poucas peças em temperatura ambiente e, assim que acabar de cortá-las, armazenar o que foi cortado no refrigerador e retirar as outras peças e continuar o trabalho.

Todo produto guardado no refrigerador deve ser protegido com filme PVC (filme plástico), ou em vasilhas com tampa própria e etiquetados.

A etiqueta é importante para a identificação do produto e para saber a data de validade, portanto nela deve conter quem foi o responsável pela manipulação, nome, data de manipulação e data de validade do produto.

Organizando a Geladeira

O melhor seria ter uma geladeira ou congelador para cada tipo de produto. Como isso, muitas vezes não é possível, o melhor é organizar os produtos de maneira a evitar a contaminação de um alimento a outro.

- Os alimentos prontos para consumo devem ficar nas prateleiras superiores.
- Os semi-prontos nas prateleiras do meio; os produtos carneos crus devem ficar na parte inferior e longe dos demais alimentos.

- Os ovos, diferentemente do que muitos pensam, não devem ser armazenados na porta e sim no interior, na prateleira da geladeira, pois na porta, com o abre e fecha constante, há variação de temperatura e, sendo assim, a conservação do ovo fica comprometida.
- Os alimentos devem ser guardados em utensílios de no máximo 10cm. As porções menores favorecem manter a temperatura uniforme por todo produto e um descongelamento mais fácil e rápido.
- Todos os produtos devem ser guardados, tampados ou embalados com filme plástico ou saco plástico próprio para alimentos. Atenção: sacolas plásticas, aquelas usadas nos mercados, não servem para guardar alimentos dentro da geladeira.
- Não deixar a geladeira ou congelador super lotados. Deve-se existir espaço entre os alimentos para que o ar circule de maneira adequada entre os produtos.
- Os produtos armazenados devem ser verificados diariamente, jogando fora os deteriorados e aqueles com prazo de validade vencido.
- Antes de armazenar frutas, legumes e verduras, faça uma pré-higienização e coloque-as em embalagens adequadas.
- Antes de armazenar alimentos preparados, coloque-os em uma tigela, que será usada para guardá-los na geladeira, e resfrie-os, em água com gelo, tampe e guarde em uma das prateleiras.
- A limpeza deve ser feita uma vez por semana ou sempre que necessário. Usar pano macio (descartável) com água e detergente, enxaguar com pano (descartável) e água, e usar solução desinfetante para finalizar.

Armazenamento de alimentos sob refrigeração ou congelados

Temperatura	Produto	Tempo de Validade
Até 10°C	Ovos	10 dias
Até 10°C	Frutas, verduras, legumes	Recomendação do fornecedor
Até 8°C	Leite e derivados	Recomendação do fornecedor
Até 8°C	Sobremesas, frios manipulados	24 horas
Até 6°C	Sobremesas, frios manipulados	48 horas
Até 4°C	Sobremesas, frios manipulados	72 horas
Até 4°C	Carnes bovinas, suínas e aves;	72 horas
Até 4°C	Alimento pós-cozção	72 horas
Até 4°C	Peixes pós-cozção	24 horas
Até 2°C	Peixes e seus produtos crus	24 horas
0°C a -5°C	Todos os alimentos congelados	10 dias
-5°C a -10°C	Todos os alimentos	20 dias
-10°C a -18°C	Todos os alimentos	30 dias
Menor que -18°C	Todos os alimentos	90 dias

Temperaturas e tempos para distribuição de alimentos prontos para o consumo

Temperatura alimento quente	Tempo máximo de permanência
Acima de 60°C	6h
Abaixo de 60°C	1h
Temperatura alimentos frios	Tempo máximo de permanência
10°C ou menos	4h
Entre 10°C a 21°C	2h

Temperatura e tempo para eliminação dos microorganismos

Temperatura	Tempo de permanência nessa temperatura (cocção)
74°C	5 segundos
70°C	2 minutos
65°C	15 minutos
60°C	30 minutos
55°C	4 horas
52°C	12 horas
50°C ou menor	Não há morte dos patógenos

Principais Fatores que contribuem para as DTA's

Fatores que colaboram na contaminação por microorganismos patógenos

- uso de ingredientes crus contaminados;
- manipulação de alimentos por pessoas infectadas;
- manipulação inadequada;
- higienização deficiente de equipamentos e utensílios;
- recipientes feitos com produto tóxicos;
- consumo de plantas tóxicas;
- colocação de aditivos em quantidades inadequadas, de maneira acidental ou intencional;
- saneamento deficiente.

Fatores que colaboram na proliferação dos microorganismos patógenos

- preparações dos alimentos com muita antecipação à hora de servir;
- alimentos mantidos em temperatura inadequada de conservação;
- descongelamento feito em temperatura ambiente ou sob água corrente.

Fatores que colaboram na sobrevivência dos microorganismos patógenos

- cocção dos alimentos em temperatura insuficiente;
- reaquecimento em temperatura insuficiente.

Tabela da OMS-1984, encontrada em Silva pag. 105 e adaptada por Monica Panetta



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Franco, BDGM; Landgraf, M. Microbiologia dos alimentos. Editora Atheneu, São Paulo, 2005.

Germano, PML; Germano, MIS. Higiene e vigilância sanitária de alimentos. Editora Varela. São Paulo, 2003.

Silva Jr., Eneo Alves da. Manual de controle higiênico-sanitário em serviço de alimentação. 6º edição atualizada. Editora Varela. São Paulo, 2007.

São Paulo (Cidade). Secretaria Municipal da Saúde. Portaria 1.210/06. Dispõe sobre o regulamento técnico de Boas Práticas na Produção de Alimentos.

RECEITAS

CHEESSE CAKE /	19
TORTA DE MAÇÃ COM CREME DE AMÊNDOAS /	20
TORTA DE BANANA COM CHOCOLATE /	22
TORTA HOLANDESA /	24
TORTA GABRIELLE /	26
TORTA ROMEU E JULIETA /	27
TORTA CREMOSA DE ABACAXI /	28
TORTA MOUSSE DE LIMÃO /	29
BOLO DE MARACUJÁ /	31
BOLO CROCANTE /	33
BOLO MOUSSE DE MORANGOS /	35
BOLO CHOCOLATE E CEREJA /	37
BOLO PRESTÍGIO /	39
BOLO DE DAMASCO E COCO /	41
BOLO DE NOZES E BABA-DE-MOÇA /	43
CREME PÂTISSIERE /	45
CALDA TRADICIONAL PARA MOLHAR BOLOS /	46
GELÉIA DE BRILHO /	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS /	47



CHEESE CAKE

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Biscoito maisena	1 pacote
Manteiga	100g

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite condensado	1 lata
Creme de leite sem soro	1 lata
Cream cheese	200g
Gelatina em pó sem sabor e sem cor	12g
Raspas de limão	1 unidade

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Geléia de morango	200g

Modo de Preparo

- Triture o biscoito e misture a manteiga formando uma massa.
- Abra a massa em uma fôrma de fundo removível.
- Bata o leite condensado e o cream cheese por 10 minutos, acrescente o creme de leite, a gelatina e as raspas de limão.
- Despeje sobre a massa que já está na forma.
- Coloque o recheio por cima da massa e gele por 3 horas.
- Misture a geléia com água para dissolver, sem deixá-la muito rala. **Dica:** a cobertura pode ser qualquer tipo de geléia, polpa de frutas, creme, compota, etc.



TORTA DE MAÇÃ E CREME DE AMÊNDOAS

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Massa folhada	1 pacote

Creme de amêndoas

Ingredientes	Quantidade / Medida
Manteiga	50g
Açúcar de confeitiro	100g
Ovo	1 unidade
Amêndoas trituradas	100g
Farinha de trigo	30g
Creme de pâtissiere (ver receita página 45)	250g
Massa folhada (para forrar a forma)	1 pacote

Decoração

Ingredientes	Quantidade / Medida
Açúcar	1 xícara de chá
Maças ácidas (descascadas e cortadas em gomos)	6 unidades
Suco de limão	2 colheres de sobremesa
Suco de laranja	½ xícara de chá
Amêndoas laminadas e torradas	200g

Modo de Preparo

Creme de amêndoas

- Bata na batedeira a manteiga com o açúcar, até incorporar. Acrescente o ovo e a farinha de trigo e as amêndoas.
- Misture o creme de amêndoas com o creme de confeiteiro e aplique na montagem da torta.

Decoração

- Caramelize o açúcar. Junte os gomos de maçã e os demais ingredientes e deixe cozinhar até que as maçãs estejam douradas. Use na decoração da torta.

Montagem

- Aplique a massa em forma de fundo falso, espalhe o recheio e as maçãs, leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse até dourar. Deixe esfriar, passe geléia de brilho quente e salpique amêndoas laminadas e torradas.



TORTA DE BANANA COM CHOCOLATE

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Farinha de trigo	230g
Açúcar de confeitiro	75g
Avelãs torradas (torradas, moídas e s/ pele)	50g
Canela em pó	1 colher de café
Manteiga s/ sal	100g
Ovo médio	1 unidade

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes secos e a manteiga no processador até obter uma farofa bem úmida. Junte os demais ingredientes e continue batendo até obter uma massa lisa, macia e homogênea.
- Deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
- Abra a massa e forre uma forma baixa de 22cm de diâmetro e leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Asse até que esteja dourada.

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Banana (tipo nanica)	6 unidades
Açúcar	120g
Suco de limão	½ unidade
Canela em pó	1 colher de café
Cravo em pó	½ colher de café
Pimenta-do-reino branca em pó	½ colher de café
Louro em pó	¼ de colher de café

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Chocolate meio amargo (picado)	200g
Manteiga	30g
Creme de leite fresco	100ml

Modo de Preparo

- Em uma panela, misture as bananas picadas, o açúcar, o suco de limão e as especiarias. Leve ao fogo até virar um purê. Deixe esfriar.
- Aqueça o creme de leite e a manteiga, e adicione ao chocolate, misturando até derreter.
- Espalhe o purê sobre a massa e o chocolate sobre o purê.
- Sirva.



TORTA HOLANDESA

Base

Ingredientes	Quantidade / Medida
Biscoito maisena ou waffer	200g
Manteiga	100g
Biscoito calipso (para decorar lateral)	1 pacote

Creme

Ingredientes	Quantidade / Medida
Cream cheese	250g
Chocolate branco	200g
Creme de leite UHT	150g
Açúcar	2 colheres de sopa
Gelatina em pó incolor e sem sabor	12g
Baunilha	1 colher de café
Creme de leite fresco batido em chantilly	200g

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Chocolate meio amargo	200g
Creme de leite fresco	200g
Margarina	10g

Modo de preparo

Massa

- Bata no processador a bolacha com a manteiga até obter uma farofa úmida.
- Coloque a massa em uma forma e aperte bem, com as costas de uma colher de sopa, para obter uma base lisa e compacta.

Creme

- Bata na batedeira o cream cheese com o açúcar até ficar cremoso.
- Derreta o chocolate em banho-maria, junte o creme de leite e o cream cheese.
- Hidrate a gelatina, adicione ao creme, e agregue delicadamente o chantilly.
- Coloque o recheio na forma com a massa e leve à geladeira.

Cobertura

- Aqueça o creme de leite e tire do fogo, acrescente o chocolate picado, e a margarina. Misture bem até derreter o chocolate.

Montagem

- Em uma forma de aro removível, 20cm de diâmetro, forre o fundo da forma com biscoito maisena e as laterais com biscoito calipso.
- Coloque o creme na base e leve à geladeira até o creme ficar consistente. Retire e passe a cobertura. Deixe gelar por mais 20 minutos.



TORTA GABRIELLE

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Biscoito maisena	1 pacote
Manteiga	100g
Chocolate em pó (não use achocolatado)	40g

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Doce de leite em pasta	400g
Creme de leite sem soro	1 lata
Chocolate em pó (peneirado)	40g
Gelatina em pó sem sabor	10g

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Creme de leite fresco (chantilly)	200g
Chocolate em pó	40g

Montagem

- Triture o biscoito e misture a manteiga e o chocolate formando uma massa.
- Abra a massa em uma fôrma de fundo removível.
- Bata na batedeira o doce de leite com o creme de leite e o chocolate em pó.
- Hidrate a gelatina e acrescente na mistura.
- Coloque o recheio por cima da massa e deixe gelar por 3 horas.
- Cubra com chantilly e decore peneirando o chocolate em pó.



TORTA ROMEU E JULIETA

Ingredientes	Quantidade / Medida
Biscoito maisena	200g
Manteiga	100g
Leite condensado	100g
Requeijão cremoso	250g
Ovos	3 unidades
Goiabada em cubos	70g
Geléia de goiaba bem mole	200g

Modo de preparo

- Faça uma massa com o biscoito e a manteiga e forre a fôrma.
- Misture o leite condensado, o requeijão e os ovos até obter um creme homogêneo. Acrescente a goiabada misturando delicadamente.
- Distribua o recheio sobre a massa e leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180°C. Cubra com a geléia de goiaba e leve ao refrigerador para adquirir consistência.



TORTA CREMOSA DE ABACAXI

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Farinha de trigo	250g
Açúcar de confeitiro	100g
Manteiga sem sal	125g
Gemas de ovo	2 unidades
Creme de leite	1 colher de sopa

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Creme de leite fresco	200ml
Leite condensado	150g
Leite de coco	50ml
Coco fresco ralado	50g
Abacaxi em calda picado	150g
Gelatina em pó sem sabor e incolor	10g

Modo de preparo

- Misture a farinha com o açúcar e coloque a manteiga gelada em cubos.
- Com as pontas dos dedos, misture até formar uma farofa grossa.
- Coloque as gemas no centro e o creme de leite.
- Misture tudo, sem sovar, até ficar homogêneo.
- Leve para descansar na geladeira por 30 minutos.
- Abra a massa entre dois plásticos, com um rolo de macarrão, e forre uma fôrma baixa de fundo removível de 20cm de diâmetro.
- Asse até dourar em forno pré-aquecido 180°C. Reserve.
- Faça um chantilly e misture com o leite condensado, o leite de coco, o coco, o abacaxi e, por último, a gelatina já diluída.
- Distribua o recheio sobre a massa e gele, por no mínimo 12 horas.
- Depois decore com abacaxi e coco ralado. Sirva gelado.



TORTA MOUSSE DE LIMÃO

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Gemas	2 unidades
Claras	2 unidades
Margarina	50g
Açúcar	1/2 xícara de chá
Água	50ml
Fermento em pó	1 colher de chá
Farinha de trigo	1/2 xícara de chá
Suco de limão	1/2 unidade
Raspas de limão	1 unidade

Mousse

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite condensado	1 lata
Chantilly	1 xícara de chá
Suco de limão	1 xícara de chá
Gelatina em pó sem sabor e incolor	12g
Água	1/2 xícara de chá

Merengue

Ingredientes	Quantidade / Medida
Claras	1 xícara de chá
Açúcar	2 xícaras de chá
Raspas de limão	1 unidade

Modo de Preparo

Massa

- Bata as gemas com a margarina, açúcar, farinha, água, suco de limão e as raspas, até obter um creme fofo.
- Bata as claras com o fermento e misture na massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C em fôrma untada, até dourar.

Mousse

- Bata no liquidificador o leite condensado e o suco de limão.
- Dissolva a gelatina e acrescente na mistura.
- Acrescente o chantilly e misture levemente, leve para gelar.

Merengue

- Leve todos os ingredientes ao fogo para derreter o açúcar. Retire e leve para bater na batedeira até formar picos.

Montagem

- Coloque a massa em um aro. Regue com a calda básica, adicione a mousse de limão gelada e meio consistente.
- Leve para gelar, decore com o merengue.
- Retire e leve ao forno, ou use um maçarico, para dourar.
- Decore com raspas de limão.



BOLO DE MARACUJÁ

Decoração

Ingredientes	Quantidade / Medida
Maracujá fresco	1 unidade

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos (claras em neve)	5 unidades
Margarina	100g
Açúcar	2 xícaras de chá
Farinha de trigo (peneirada)	2 xícaras de chá
Polpa de maracujá (bater levemente)	3 unidades (150ml)
Fermento em pó	1 colher de sopa

Modo de preparo

- Bata as gemas, o açúcar e a manteiga, acrescente a farinha de trigo e a polpa de maracujá.
- Misture delicadamente as claras em neve e o fermento em pó.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C, até dourar.

Marshmallow

Ingredientes	Quantidade / Medida
Claras	3 unidades
Açúcar	2 xícaras de chá
Água	1 xícara de chá

Modo de Preparo

- Leve a água ao fogo juntamente com o açúcar, até o ponto de fio bem grosso.
- Bata as claras em ponto de neve.
- Junte aos poucos a calda e continue batendo até esfriar.

Mousse de Maracujá

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite condensado	1 lata
Creme de leite sem soro	1 lata
Suco de maracujá	1 xícara de chá
Gelatina sem sabor e incolor	1 sachê

Modo de Preparo

- Bata tudo no liquidificador e deixe na geladeira por algumas horas.

Montagem do bolo

- Corte o bolo de maracujá ao meio, recheie com a mousse e cubra com marshmallow.
- Enfeite jogando uma polpa de maracujá por cima do marshmallow.



BOLO CROCANTE

Pão-de-ló

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos	5 unidades
Açúcar	150g
Farinha	150g
Essência de baunilha	1 colher de café

Modo de preparo

- Bata os ovos com o açúcar até formar uma espuma.
- Acrescente delicadamente a farinha peneirada.
- Coloque a massa em fôrma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°.

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite	4 xícaras de chá
Leite condensado	1 lata
Gemas	3 unidades
Chocolate em pó	5 colheres de sobremesa
Amido de milho	4 colheres de sopa
Manteiga	1 colher de sopa
Creme de leite UHT	300ml
Essência de baunilha	1 colher de sobremesa

Crocante

Ingredientes	Quantidade / Medida
Açúcar	2 xícaras de chá
Nozes trituradas	1 xícara de chá

Modo de Preparo

Recheio

- Misture o leite, o leite condensado, as gemas, o chocolate em pó e o amido de milho.
- Leve ao fogo juntamente com a manteiga e mexa até engrossar. Retire do fogo e junte a baunilha e o creme de leite.

Crocante

- Leve ao fogo o açúcar e deixe caramelizar. Junte à nozes e despeje sobre bancada untada.
- Deixe esfriar e triture.

Montagem

- Corte a massa do bolo em dois discos, regue com a calda, espalhe o recheio e metade do crocante.
- Coloque a outra massa. Regue com a calda, espalhe o creme por todo o bolo e salpique o restante do crocante por cima. Cubra com merengue e ganache.
- Leve à geladeira.



BOLO MOUSSE DE MORANGOS

Pão-de-ló

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos	5 unidades
Açúcar	150g
Farinha	150g
Essência de baunilha	1 colher de café

Modo de preparo

- Bata os ovos com o açúcar até formar uma espuma.
- Acrescente delicadamente a farinha peneirada.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180° em fôrma untada com papel manteiga untado.

Mousse

Ingredientes	Quantidade / Medida
Morangos	500g
Creme de leite fresco (chantilly)	250ml
Gelatina em pó incolor e sem sabor (hidratada)	10g
Açúcar	150g
Gemas	2 unidades

Modo de Preparo

- Bata os morangos no processador, até formar um purê de consistência grosseira.
- Leve o purê de morangos, o açúcar e as gemas ao fogo, mexendo sem parar. Deixe até engrossar. Retire.
- Bata na batedeira até ficar bem espumante. Despeje a gelatina e bata até esfriar.
- Junte o creme de leite batido e misture delicadamente.

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Morangos (picados)	2 xícaras de chá
Açúcar	2 xícaras de chá
Água	½ xícara de chá
Claras	3 unidades

Modo de Preparo

- Bata no liquidificador o morango com o açúcar e com a água, e leve para cozinhar até formar uma calda em ponto de fio médio.
- Bata as claras em neve e jogue a calda quente em fio contínuo, com a batedeira em movimento. Bata até formar um creme fofo.
- Cubra o bolo e decore com morangos passados na geléia de brilho.



BOLO DE CHOCOLATE E CEREJA

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos	4 unidades
Açúcar	1 ½ xícara de chá
Farinha de trigo	2 xícaras de chá
Chocolate em pó	50g
Fermento em pó	1 colher de sobremesa
Água morna	½ xícara de chá
Bicarbonato de sódio	1 colher de café

Modo de Preparo

- Bata os ovos com o açúcar até obter um creme fofo claro.
- Peneire os ingredientes secos. Alterne na massa os ingredientes secos e a água, misturando delicadamente.

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Cereja (com a calda)	100g
Requeijão cremoso	150g
Gelatina em pó sem sabor e incolor (hidratada)	12g
Creme de leite fresco batido chantilly	250ml

Modo de Preparo

- Bata no liquidificador as cerejas com a calda e o requeijão. Retire.
- Acrescente a gelatina e o chantilly e misture delicadamente.

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Creme de leite fresco	500ml
Açúcar	3 colheres de sopa
Cerejas inteiras	3 unidades
Bem delicado de hortelã	1 buquê

Modo de preparo

- Bata o creme de leite com o açúcar até o ponto de chantilly.

Montagem

- Corte a massa em três discos.
- Coloque um disco num prato e regue com a calda básica, distribua a metade do recheio.
- Coloque o outro disco e regue com a calda.
- Coloque o restante do recheio.
- Coloque o outro disco e regue com a calda.
- Passe uma camada fina de chantilly por todo o bolo.
- Decore com chantilly, as 3 cerejas e o buquê de hortelã.



BOLO PRESTÍGIO

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos	4 unidades
Chocolate em pó	50g
Água fervente	150ml
Açúcar	150g
Farinha de trigo	150g
Óleo	15ml
Rasa de bicarbonato de sódio	1 colher de chá
Amido de milho	10g
Fermento químico em pó	1 colher de sopa

Modo de Preparo

- Bata os ovos e o açúcar na batedeira até dobrar de volume.
- Peneire todos os ingredientes secos, exceto o fermento em pó.
- Diminua a velocidade da batedeira e junte a água e os ingredientes secos, batendo rapidamente.
- Acrescente o óleo e o fermento em pó, envolvendo delicadamente.
- Coloque a massa em forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C.

Recheio

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite condensado	1 lata
Creme de leite sem soro	1 lata
Coco ralado	100g
Manteiga	1 colher

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes e leve ao fogo. Faça um brigadeiro mole. Deixe esfriar e recheie o bolo.

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite condensado	1 lata
Chocolate em pó	4 colheres (sopa)
Manteiga	1 colher

Modo de preparo

- Faça um brigadeiro mole.

Decoração

Ingredientes	Quantidade / Medida
Chocolate em barra para fazer raspas de chocolate	200g

Montagem

- Corte o bolo em dois ou três discos.
- Coloque um disco num prato, regue com a calda e distribua o recheio.
- Repita mais uma ou duas vezes esse processo.
- Regue o último disco de bolo.
- Coloque a cobertura e decore com raspas de chocolate.



BOLO DE DAMASCO E COCO

Massa

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos	4 unidades
Açúcar	170g
Leite de coco	40ml
Água fervente	20ml
Amido de milho	10g
Óleo	15ml
Fermento em pó	1 colher de sopa
Farinha de trigo	150g

Modo de Preparo

- Bata os ovos e o açúcar na batedeira até dobrar de volume.
- Peneire todos os ingredientes secos, exceto o fermento em pó.
- Diminua a velocidade da batedeira e junte o leite de coco, a água e os ingredientes secos, batendo rapidamente.
- Acrescente o óleo e o fermento em pó, envolvendo delicadamente.
- Coloque a massa em forma untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C.

Recheio: Damasco

Ingredientes	Quantidade / Medida
Damasco	200g
Água	200ml
Açúcar	200g

Modo de Preparo

- Ferva o damasco com açúcar e água, até o damasco amolecer. Bata no liquidificador ou no processador, até obter uma pasta. Reserve.

Recheio de Coco

Ingredientes	Quantidade / Medida
Coco fresco	100g
Leite condensado	1 lata
Manteiga	1 colher de sopa

Modo de preparo

- Faça um beijinho mole.

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Creme de leite fresco	500ml
Açúcar	3 colheres de sopa
Damasco picado	100g

Modo de fazer

- Bata o creme de leite com 3 colheres de sopa de açúcar até o ponto de chantilly.

Montagem

- Corte o bolo em três discos.
- Coloque um disco num prato, regue com a calda e distribua o recheio de damasco.
- Coloque outro disco sobre esse recheio, regue com a calda e distribua o recheio de coco.
- Coloque o último disco e regue.
- Coloque a cobertura de chantilly e decore com filetes de damasco.



BOLO DE NOZES COM BABA-DE MOÇA

Ingredientes	Quantidade / Medida
Ovos	5 unidades
Açúcar	150g
Farinha de trigo	150g
Nozes moídas	½ xícara de chá
Água quente	½ xícara de chá
Fermento em pó	1 colher de chá

Modo de preparo

- Bata os ovos com o açúcar na batedeira até dobrar de volume.
- Acrescente os outros ingredientes misturando delicadamente.
- Asse em forno pré-aquecido a 180°C.

Recheio I

Baba de moça

Ingredientes	Quantidade / Medida
Água	1 xícara de chá
Açúcar	350g
Leite coco	200ml
Gemas (peneiradas)	12 unidades
Amido de milho	2 colheres de sopa
Manteiga	1 colher de sopa
Canela	1 pauzinho

Modo de Preparo

- Faça uma calda com açúcar, a canela e a água em ponto de fio. Retire o pau de canela.
- Peneire as gemas, junte o leite de coco e o amido de milho, mexa bem e adicione à calda fora do fogo.
- Retorne ao fogo e deixe cozinhar. Acrescente a manteiga mexendo bem, deixe esfriar e empregue.

Recheio II

Ingredientes	Quantidade / Medida
Doce de leite	250g
Nozes moídas	200g

Modo de Preparo

- Misture os dois.

Cobertura

Ingredientes	Quantidade / Medida
Creme de leite fresco	500ml
Açúcar	3 colheres de sopa
Nozes inteiras	

Modo de preparo

- Bata o creme de leite com o açúcar até o ponto de chantilly.

Montagem

- Corte o bolo em três discos.
- Coloque um disco num prato, regue com a calda e distribua o recheio I.
- Coloque outro disco sobre esse recheio, regue com a calda e distribua o recheio II.
- Coloque o último disco e regue.
- Coloque a cobertura de chantilly e decore com as nozes inteiras.

Dica: Também pode ser usado ganache na cobertura desse bolo.



CREME PÂTISSIERE

Ingredientes	Quantidade / Medida
Leite	500ml
Açúcar	120g
Amido de milho	50g
Ovos	2 unidades
Gemas (peneiradas)	2 unidades
Manteiga	50g
Essência de baunilha	1 colher de café

Modo de Preparo

- Dissolva o amido de milho em 200ml de leite, acrescente os ovos e as gemas. Reserve.
- Misture o restante do leite com açúcar e a baunilha e leve ao fogo até ferver. Adicione a mistura de leite e ovos e mexa até engrossar.
- Retire do fogo e acrescente a manteiga.
- Coloque em vasilha, cubra a superfície com filme plástico, para não formar uma película indesejável.
- Deixe esfriar e empregue.



CALDA TRADICIONAL PARA MOLHAR BOLOS

Ingredientes	Quantidade / Medida
Água	500ml
Açúcar	300g
Canela	2 paus
Cravos	6 unidades
Rum	1 colher

Modo de preparo

- Leve todos os ingredientes ao fogo, exceto o rum, deixe ferver por 5 minutos, tire do fogo, passe por uma peneira e acrescente o rum.
- Pode ser guardada por 1 mês na geladeira, em vidro esterilizado e bem tampado.



GELÉIA DE BRILHO

Ingredientes	Quantidade / Medida
Água	250ml
Açúcar	125g
Amido de milho	15g
Essência	1 colher de café

Modo de Preparo

- Leve ao fogo a água com o açúcar e a essência.
- Dissolva o amido de milho em um pouco de água e acrescente à mistura, no fogo.
- Mexa sempre até engrossar.
- Deixe esfriar e use.

Tabela de Conversão - Equivalência de Pesos e Medidas

Chocolate em pó ou cacau

90g	1 xícara de chá
45g	½ xícara
30g	1/3 de xícara
20g	¼ de xícara
6g	1 colher de sopa

Farinha de Trigo

120g	1 xícara de chá
60g	½ xícara
40g	1/3 de xícara
30g	¼ de xícara
7,5g	1 colher de sopa

Açúcar

180g	1 xícara de chá
90g	½ xícara
60g	1/3 de xícara
45g	¼ de xícara
12g	1 colher de sopa

Manteiga ou margarina

200g	1 xícara de chá
100g	½ xícara
65g	1/3 de xícara
50g	¼ de xícara
20g	1 colher de sopa

Líquidos (leite, água, óleo, café, etc...)

240ml | 1 xícara de chá

120ml | ½ xícara

80ml | 1/3 de xícara

60ml | ¼ de xícara

15ml | 1 colher de sopa

5ml | 1 colher de chá

Amido de milho

100g | 1 xícara de chá

50g | ½ xícara

30g | 1/3 de xícara

25g | ¼ de xícara

10g | 1 colher de sopa

Leite em pó

100g | 1 xícara de chá

50g | ½ xícara

35g | 1/3 de xícara

25g | ¼ de xícara

15g | 1 colher de sopa

Temperatura do Forno em Graus Celsius °C

Acima de 220 | Bem quente

200 - 220 | Quente

170 - 190 | Moderado

160 | Baixo

140 - 150 | Bem baixo

110 - 120 | Frio

Tabela de Conversão de Fermentos

Fermento Fresco	Unidade
15g	1 tablete pequeno
30g	2 tabletes pequenos
60g	4 tabletes pequenos

Fermento Instantâneo	Unidade
5g	1/2 colher (sopa) ou 1/2 sachê
10g	1 colher (sopa) ou 1 sachê
20g	2 colheres (sopa) ou 2 sachês

Fermento Seco	Unidade
5g	1/2 colher (sopa)
10g	1 colher (sopa)
20g	2 colheres (sopa)

Ovos - PESO APROXIMADO

Tamanho	Peso	Gema	Clara
Extra	60g	25g	35g
Grande	50g	20g	30g
Médio	40g	15g	25g
Pequeno	30g	10g	20g

Abreviaturas padrão

ml	mililitros
l	litro
g	grama
kg	quilograma
un	unidade
cls	colher de sopa
clc	colher de chá



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HANDSLIP, Carole. Receitas de doces e sobremesas. 2 ed. São Paulo: Melhoramentos, 1982.

MIL idéias para cozinhar doces. São Paulo: Ed. Três, 1984. 142 p. il.

RECEITAS selecionadas: doces. Rio de Janeiro: Weight Watchres do Brasil, 1995.

ROSSI, Dilce. Doces e bolos: variedades para o dia-a-dia. São Paulo: Navegar, 1992.

Doces: as tortas. Rio de Janeiro: Século Futuro, 1989.