



# Gastronomia



# Livro de Receitas de Sobremesas

# SUMÁRIO

---

**05. Sorvete de banana com calda quente**

**07. Torta de limão**

**09. Mousse de chocolate**

**10. Creme de avelã**

**11. Torta holandesa**

**13. Mousse de limão**

**14. Frozen de iogurte natural caseiro**

**15. Petit gateau de chocolate branco**

elevēn

# INTRODUÇÃO

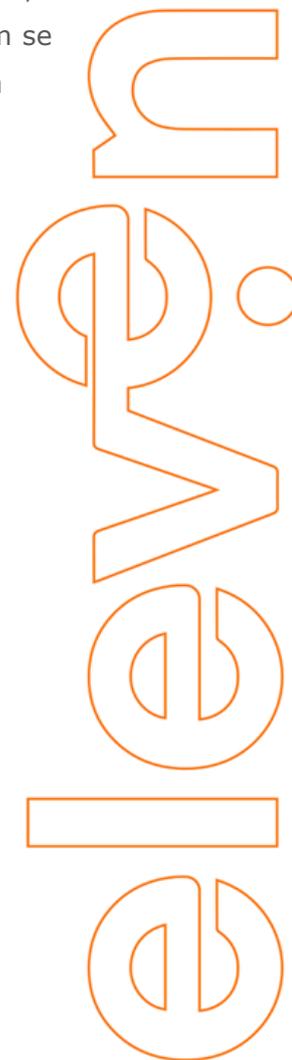
---

Somos o Instituto Eleven e há 16 anos nossa equipe é apaixonada por profissionalizar pessoas nas mais diferentes áreas. Acreditamos nas pessoas e em uma nova era, de revolução, com pessoas do bem, empreendedoras e que entendem que a mesma tecnologia que aproxima as pessoas, também nos torna ainda mais humanos.

Este e-book foi elaborado para os leitores e apreciadores da boa culinária pelos nossos alunos do Curso de Gastronomia, com 08 receitas de sobremesas, que além de saborosas são fáceis e rápidas de preparar.

Muito além de gostar de cozinhar, gostamos de compartilhar pratos saborosos, por isso, as receitas deste e-book foram selecionadas especialmente para que todos vocês possam se divertir na cozinha sem stress e degustarem as sobremesas com prazer, apreciando a companhia de pessoas queridas.

**Para cozinhar é só começar, então mão na massa e bom apetite!**





# Sorvete de banana com calda quente

## Ingredientes

## Quantidade

Ingredientes	Quantidade
<b>Sorvete</b>	
	1 lata de leite condensado
	1 medida (da lata) de leite
	2 bananas-nanicas
	2 colheres (sopa) suco de limão
<b>Calda de chocolate</b>	
	1 tablete de chocolate meio amargo
	2 colheres (sopa) de manteiga
<b>Farofa doce</b>	
	3 colheres (sopa) de leite em pó
	3 colheres (sopa) de farinha láctea
	3 colheres (sopa) de açúcar
	Meia xícara (chá) de castanhas de caju torradas e moídas

## Modo de preparo

### Sorvete

Bata no liquidificador o leite condensado com o leite, as bananas e o suco de limão no liquidificador. Coloque em um recipiente refratário e leve ao freezer por cerca de 3 horas ou até que o sorvete esteja consistente.

### Farofa doce

Misture em uma tigela o leite em pó com a farinha láctea, o açúcar e as castanhas de caju. Monte as taças de sorvete colocando um pouco da calda de chocolate, uma bola de sorvete de banana e a farofa doce.

**Rendimento: 10 porções**



### Dica

*A calda de chocolate deve ser utilizada quente. Os sorvetes caseiros preparados com frutas ficam nutritivos, deliciosos e refrescantes. Querendo, substitua as bananas por um abacate, uma maçã grande ou ainda uma fatia grande de mamão.*



# Torta de limão

## Ingredientes

## Quantidade

Ingredientes	Quantidade
<b>Massa</b>	
	2 xícaras (chá) de farinha de trigo
	4 colheres (sopa) de manteiga
	Meia lata de creme de leite
	1 colher (chá) de fermento em pó
<b>Recheio</b>	
	1 lata de leite condensado
	6 colheres (sopa) de suco de limão
	Meia lata de creme de leite
	1 colher (sopa) de raspas da casca de limão
<b>Cobertura</b>	
	3 claras
	6 colheres (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

### Massa

Peneire a farinha, faça uma cova no centro e coloque a manteiga, o creme de leite e o fermento. Misture-os com as pontas dos dedos, juntando a farinha até que seja toda incorporada à massa e que solte completamente das mãos. Deixe descansar por cerca de 30 minutos na geladeira. Abra a massa, forre uma fôrma de aro removível (25cm de diâmetro), fure o fundo com um garfo e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio e a cobertura.

### Recheio

Misture bem o leite condensado com o suco de limão até que adquira consistência de creme. Incorpore o creme de leite e as raspas de limão.

### Cobertura

Bata as claras em neve, junte aos poucos o açúcar e continue batendo até obter um merengue bem firme. Recheie a torta com o creme de limão, cubra-a com a cobertura e volte a torta ao forno médio-alto (200°C), por cerca de 10 minutos, para dourar o merengue. Sirva gelada.

**Rendimento: 16 porções.**



### Dica

*Para preparar o merengue (cobertura), utilize claras em temperatura ambiente. Acrescente o açúcar aos poucos quando as claras estiverem quase em ponto de neve, sem desligar a batedeira.*

*Para verificar o ponto do merengue, erga as pás da batedeira: o merengue deve estar firme, preso às pás, caindo num fio grosso e pesado.*



# Mousse de Chocolate

## Ingredientes

1 lata de creme de leite
1 tablete de chocolate meio amargo picado
Raspas de chocolate para decorar
3 claras
3 colheres (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Aqueça em banho-maria o creme de leite. Junte o Chocolate e mexa até que fique um creme homogêneo. Reserve. Bata as claras em neve firme. Adicione, aos poucos, o açúcar.

Misture levemente ao creme de chocolate.

Coloque em taças e leve à geladeira por cerca de 3 horas. Decore com raspas de chocolate.

**Rendimento: 8 porções.**



### Dica

*Para preparar o merengue (cobertura), utilize claras em temperatura ambiente. Acrescente o açúcar aos poucos quando as claras estiverem quase em ponto de neve, sem desligar a batedeira.*

*Para verificar o ponto do merengue, erga as pás da batedeira: o merengue deve estar firme, preso às pás, caindo num fio grosso e pesado.*



# Creme de Avelã

## Ingredientes

1 xícara de creme de leite fresco bem gelado
2/3 de xícara de creme de avelã
Avelã para decorar

## Modo de preparo

Misture os dois ingredientes em uma tigela e bata com a batedeira até o ponto de chantilly. Leve o doce à geladeira até ficar bem gelado e mais consistente por no mínimo 3 horas. Decore sua mousse com pedacinhos de de avelã no momento de servir.

**Rendimento: 6 porções.**



### Dica

*Experimente um milkshake de creme de avelãs.  
Também fica divino!!*



# Torta holandesa

## Ingredientes

## Quantidade

<b>Massa</b>	
	1 pacote de biscoite leite e mel
	100g de manteiga em temperatura ambiente
	1 pacote de biscoito calipso
	1 colher (chá) de fermento em pó
<b>Recheio</b>	
	Meia lata de creme de leite
	3 colheres (sopa) de açúcar
	meio pote de sorvete de creme
<b>Cobertura</b>	
	Meia lata de creme de leite
	Meio tablete de chocolate ao leite picado
	Meio tablete de chocolate meio amargo picado

## Modo de preparo

Bata o biscoito leite e mel no liquidificador até obter uma farofa fina. Coloque esta farofa em uma tigela, junte a manteiga e misture até obter uma massa homogênea. Reserve. Coloque os Biscoitos CALIPSO em toda lateral de uma fôrma de aro removível (26 cm de diâmetro), forre o fundo com a massa e reserve. Bata o creme de leite com o açúcar e o Sorvete na batedeira e coloque o recheio sobre o fundo de massa reservado. Cubra com papel de alumínio e leve ao freezer por cerca de 12 horas. Aqueça em banho-maria o creme de leite. Junte o Chocolate e mexa até que fique um creme homogêneo. Espere esfriar, cubra a superfície da torta e sirva.

**Rendimento: 14 porções.**



### Dica

*Tenha o hábito de consumir frutas, pois elas são importantes fornecedoras de vitaminas, minerais e fibras ao organismo. Há diversas maneiras de consumi-las: picadas, amassadas, em forma de creme, no preparo de bebidas... escolha a que mais lhe agrada!*



# Mousse de limão

---

## Ingredientes

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 pacote de gelatina de limão
100 ml de suco de limão

## Modo de preparo

Ferva 250 ml de água, apague o fogo e junte o pó da gelatina, mexa e deixe-a dissolver por completo. Junte 200 ml de água em temperatura ambiente. Não deixe a gelatina endurecer.

Em um liquidificador ou batedeira bata a gelatina preparada com o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão.

Coloque em forma para mousse, tigela, potinhos individuais ou onde quiser servir.

Ela não poderá ser transferida de vasilha depois de pronta.

Leve à geladeira por no mínimo 4 horas.

**Rendimento: 8 porções.**



# Frozen de iogurte natural caseiro

---

## Ingredientes

2 copos de iogurte natural (170 gramas cada)
--

1e1/2 xícara (de chá) de açúcar
---------------------------------

1 lata de creme de leite com o soro
-------------------------------------

1 colher (de chá) de raspas de limão
--------------------------------------

## Modo de preparo

Coloque e no liquidificador todos os ingredientes e bata.

Despeje em um recipiente e leve ao freezer até endurecer.

Eu coloco em um recipiente de inox ou alumínio, pois endurece mais rápido.

Depois que endurecer, coloque na batedeira e bata para ficar macio.

Leve de volta ao freezer em um recipiente fechado e quando ficar firme já pode comer ou servir.

**Rendimento: 6 porções.**



# Petit gateau de chocolate branco e creme de avelã

## Ingredientes

270 gramas de chocolate branco
150 gramas de creme de leite
1 ovo
2 gemas
1/4 de xícara de açúcar
1/2 xícara de farinha de trigo
2 colheres de sopa de conhaque
1 colher de chá de essência de amêndoas
200 gramas de creme de avelã
Margarina para untar
Sorvete para acompanhar (opcional)

## Modo de preparo

Pique o chocolate, misture ao creme de leite e leve ao banho-maria, mexendo até derreter. Reserve. Na batedeira, bata o ovo, as gemas e o açúcar por 2 minutos. Junte o chocolate reservado, acrescente a farinha, o conhaque, a essência e misture tudo. Distribua a massa em forminhas para petit gateau, untadas com margarina e enfarinhadas. Leve à geladeira até que a massa esfrie totalmente. Uns 30 minutos. Coloque uma porção de creme de chocolate e avelã no centro de cada forminha. Leve ao forno preaquecido a 230°C, por aproximadamente 10 minutos, ou até que as bordas estejam assadas e o miolo mole. Desenforme ainda quentes em pratos individuais e se quiser, sirva com uma bola de sorvete. Um a dica para desenformar, é virar a forminha no prato e dar pequenas batidinhas na base da forma.

**Rendimento: 8 porções**

# VAMOS COZINHAR?

---

Aproveitem bastante estas receitas e se divirtam na cozinha!

O olho conta para a boca o gosto que a comida tem, mas este e-book não é só para ser olhado, então coloque a mão na massa e descubra que cozinhar pode ser divertido, prazeroso e muito saudável.

Nossos mais de 200 cursos personalizados e a metodologia mão na massa, estão disponíveis no formato presencial, online e ao vivo, para que você possa assistir as aulas como e onde quiser. Com plataformas digitais, jornadas de aprendizado customizadas, instrutores altamente qualificados e conteúdo direto ao ponto.

Na Área da Gastronomia temos 29 cursos, sendo 11 de Formação Profissional e 18 de Aperfeiçoamento para você que já é da Área:

## **CURSOS DE FORMAÇÃO**

Chef de Cuisine

Chef Vegan

Chef Boulanger e Pâtissier - Panificação e Confeitaria

Cozinha Para Iniciantes

Gastronomia de Rua – Food Truck

Gastronomia Kids

Pizzaiolo

Sushichef - Sushiman e Sushiwoman

## **CURSOS DE ESPECIALIZAÇÃO**

Boas Práticas na Manipulação de Alimentos / Cake Designer (especialista em bolos) / Chocolateria e Doces Finos Para Festa / Comida de Boteco / Confeitaria Vegana / Cozinha Fitness e Marmitta Fit / Gastronomia Italiana / Gastronomia Social e Aproveitamento de Alimentos / Hamburguer Artesanal e Molhos / Iniciação ao Mundo dos Vinhos e muito outros!

Saiba mais em [www.institutoeleven.com.br](http://www.institutoeleven.com.br).

Aguardem ansiosos, por que novos e-books virão por aí.

Um grande abraço virtual!

Equipe Instituto Eleven ;-)



INSTITUTO  
**eieven**



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



[@institutoeieven](https://www.instagram.com/institutoeieven)



[facebook/institutoeieven](https://www.facebook.com/institutoeieven)



**MATRIZ - Rua Dr. Faivre, 1330 - Curitiba**



**(41) 99931-0166**

eieven