



3 Receitas Exclusivas

As 3 receitas da semana são:

- Lasanha bolonhesa com molho branco
- Brownie de chocolate com nozes
- Tiramisu clássico

Confira as receitas após o aviso (abaixo)

TODA SEGUNDA:

Descubra 3 novas receitas para guardar e coleccionar.

Um Presente para todas que estão no Grupo do WhatsApp e acessam nossas receitas diárias!

AVISO ⚠

Todas vocês que estão dentro do grupo também podem mandar Telemensagens Grátis!

SIM! Mensagem de Amor, Aniversário, Amizade...

Não precisa pagar NADA

[EU QUERO MANDAR GRÁTIS!](#)

RECEITA N° 1: LASANHA BOLONHESA COM MOLHO BRANCO

A lasanha à bolonhesa com molho branco é uma combinação rica e cremosa que vai agradar a todos. Aproveite!



INGREDIENTES:

Para o molho a bolonhesa:

- 500g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura média ralada
- 1 talo de salsão picado
- 400g de tomate pelado (ou molho de tomate)
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1/2 xícara de vinho tinto (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de manjericão seco
- 2 colheres de sopa de azeite

Para o molho branco:

- 50g de manteiga
- 50g de farinha de trigo
- 500ml de leite
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Uma pitada de noz-moscada

Para a montagem:

- 250g de massa para lasanha (pré-cozida ou fresca)

- 200g de queijo mussarela fatiado
- 100g de queijo parmesão ralado

MODO PREPARO

1. Prepare o molho a bolonhesa:

- Aqueça o azeite em uma panela grande. Adicione a cebola e o alho, e refogue até ficarem macios.
- Acrescente a carne moída e cozinhe até dourar. Adicione a cenoura e o salsão, e cozinhe por mais alguns minutos.
- Adicione o tomate pelado, o extrato de tomate e o vinho tinto (se estiver usando). Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos, mexendo ocasionalmente. Tempere com sal, pimenta, orégano e manjericão.

2. Prepare o molho branco:

- Em uma panela, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a farinha e cozinhe por 1-2 minutos, mexendo constantemente para formar

um roux.

- Gradualmente adicione o leite, mexendo sempre para evitar grumos. Cozinhe até o molho engrossar.
- Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Retire do fogo e adicione o queijo parmesão ralado.

3. Monte a lasanha:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Em uma forma refratária, espalhe um pouco de molho à bolonhesa no fundo. Coloque uma camada de massa de lasanha sobre o molho.
- Adicione uma camada de molho branco sobre a massa, seguida de uma camada de queijo mussarela. Repita as camadas, terminando com molho branco.
- Polvilhe com queijo parmesão ralado.

4. Asse a lasanha:

- Cubra com papel alumínio e asse por 30 minutos. Retire o papel alumínio e asse por mais 15-20 minutos, ou até o topo estiver dourado e borbulhante.
- Deixe a lasanha descansar por 10 minutos antes de servir.

DICA BÔNUS:

Para um toque especial, adicione **folhas de espinafre fresco** entre as camadas da lasanha. **Finalize com um pouco de queijo parmesão extra** por cima para uma crosta dourada e deliciosa!

Valor Energético da Lasanha à Bolonhesa com Molho Branco:

Uma porção (aproximadamente 1 fatia) tem cerca de:

- **Calorias:** 350-450 kcal
- **Carboidratos:** 30-40 g
- **Proteínas:** 15-25 g

- **Gorduras:** 20-30 g

Observações: Esses valores podem variar com base no tamanho da porção, tipo de carne, queijos utilizados e a quantidade exata de molho e massa. A combinação dos ingredientes e o método de preparo influenciam diretamente o perfil nutricional da lasanha.

RECEITA N° 2: BROWNIE DE CHOCOLATE COM NOZES

Esses brownies são perfeitos como sobremesa ou lanche da tarde. Espero que você adore o sabor intenso e a textura incrível!



INGREDIENTES:

- *200g de chocolate meio amargo*
- *150g de manteiga*
- *1 xícara de açúcar*
- *3 ovos*
- *1 xícara de farinha de trigo*
- *1/2 xícara de cacau em pó*
- *1/2 xícara de nozes picadas*
- *1 colher de chá de essência de baunilha*
- *Uma pitada de sal*

MODO PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com manteiga e forre com papel manteiga.
2. Derreta o chocolate e a manteiga juntos em banho-maria ou no micro-ondas, mexendo até ficar homogêneo.
3. Misture o açúcar e os ovos até obter uma mistura cremosa. Adicione o chocolate derretido e a essência de baunilha.

4. Incorpore a farinha, o cacau em pó, o sal e as nozes. Mexa até a massa ficar uniforme.

Despeje a massa na forma e asse por 25-30 minutos. Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

DICA BÔNUS:

Para um brownie ainda mais saboroso e com uma textura extra crocante, adicione 1/2 xícara de nozes picadas à massa. Para um toque especial, incorpore um pouco de café expresso em pó à mistura para intensificar o sabor do chocolate. Isso realça o sabor e adiciona uma profundidade extra ao seu brownie!

Valor Energético do Brownie de Chocolate com Nozes:

Uma porção (aproximadamente 1 pedaço) tem cerca de:

- **Calorias:** 200-250 kcal
- **Carboidratos:** 25-35 g
- **Proteínas:** 3-5 g
- **Gorduras:** 10-15 g

Observações: Esses valores podem variar com base no tamanho dos pedaços, tipo de chocolate e manteiga utilizados, e a quantidade exata de açúcar e nozes. A combinação dos ingredientes e o método de preparo influenciam diretamente o perfil nutricional do brownie.

RECEITA N° 3: Tiramisu Clássico

Esse tiramisu clássico é perfeito como sobremesa sofisticada ou para um momento especial. Espero que você se encante com a cremosidade e o sabor rico e envolvente dessa deliciosa sobremesa!



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 100g de açúcar
- 250g de queijo mascarpone
- 1 xícara de café forte, frio
- 2 colheres de sopa de licor de café (opcional)
- 24 biscoitos ladyfinger
- Cacau em pó para polvilhar

MODO PREPARO

1. Separe as gemas das claras. Bata as gemas com o açúcar até ficar cremoso. Adicione o queijo mascarpone e misture bem.
2. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente à mistura de mascarpone.
3. Misture o café com o licor, se estiver usando. Mergulhe os biscoitos rapidamente na mistura de café e arrume no fundo de uma forma.
4. Cubra com uma camada de creme e repita as camadas até preencher a forma, terminando com o creme.
5. Polvilhe com cacau em pó e refrigere por pelo menos 4 horas antes de servir.

DICA BÔNUS:

Para um toque extra de sabor, adicione raspas de chocolate meio amargo por cima do tiramisu antes de servir. Para um aroma ainda mais intenso, polvilhe uma pitada de café expresso em pó sobre

o cacau. Isso realça a profundidade do sabor e adiciona um toque sofisticado!

Valor Energético do Tiramisu Clássico:

Uma porção (aproximadamente 1 fatia) tem cerca de:

- **Calorias:** 300-400 kcal
- **Carboidratos:** 30-40 g
- **Proteínas:** 6-8 g
- **Gorduras:** 18-25 g

Observações: Esses valores podem variar com base nas quantidades exatas de queijo mascarpone, biscoitos ladyfinger, açúcar e café utilizados. A combinação dos ingredientes e o método de preparo influenciam diretamente o perfil nutricional do tiramisu.

Amiga, espero que tenha gostado das receitas. E lembrando que semana que vem tem mais, basta você está em nosso grupo do WhatsApp e continuar acessando nossas receitas diariamente! 🍷💕

Deixa eu te pedir um favor?

Se você gosta de está em nosso grupo, das nossas receitas, compartilhe o link abaixo para suas amigas também fazer parte dessa família que ama culinária!

COPIE ESSE LINK E MANDE PRA SUAS AMIGAS, FICAREI MUITO FELIZ E AGRADECIDA!

<https://telemensagemdiskamor.com.br/receitas-gratis>

ACESSE NOSSO SITE DE RECEITAS:

[Receitas Grátis \(telemensagemdiskamor.com.br\)](https://telemensagemdiskamor.com.br)

MANDE MENSAGENS GRÁTIS

[Veja Como Mandar Mensagens Grátis](#)