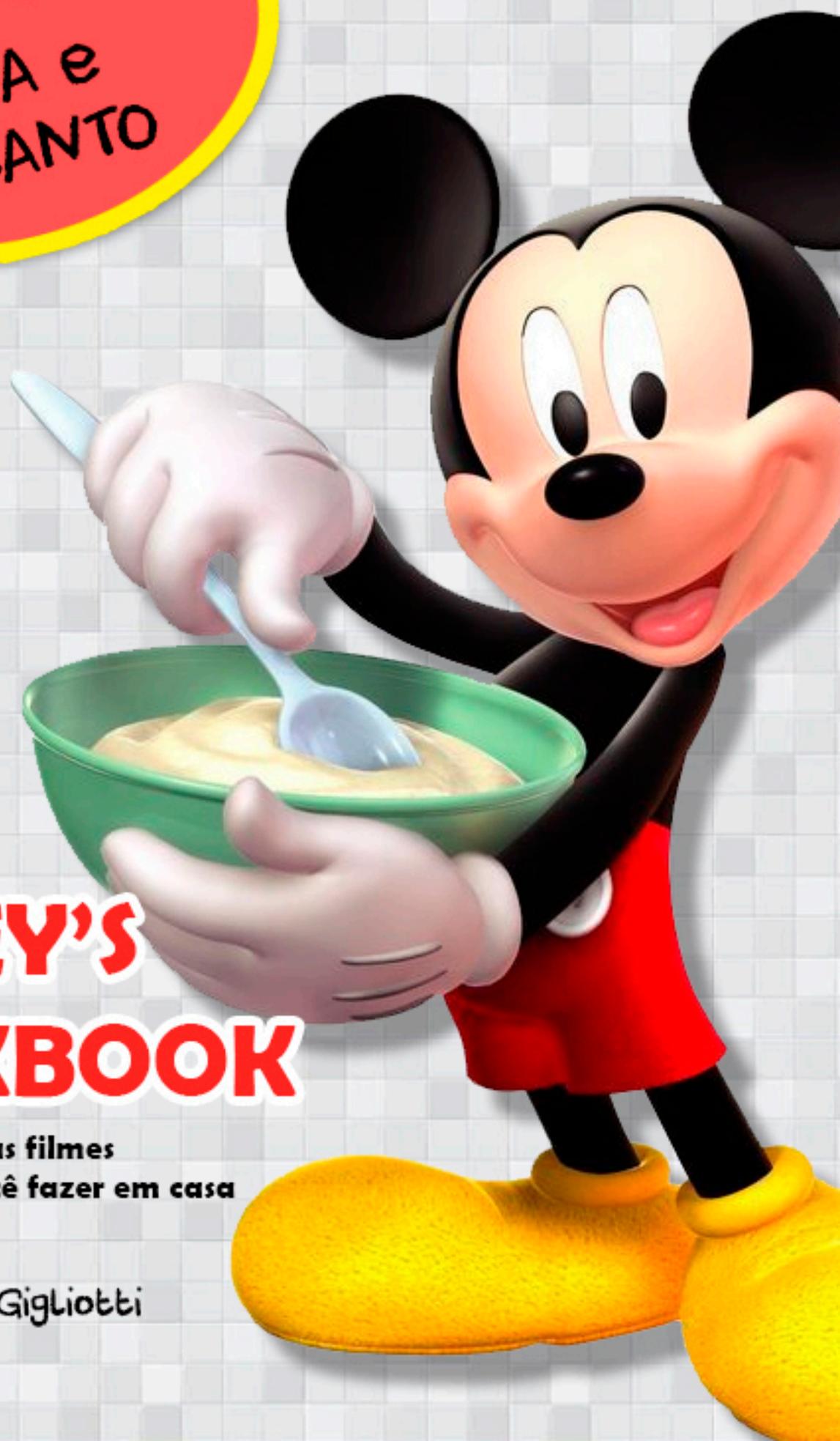


2ª edição atualizada  
agora com as receitas de

**LUCA e  
ENCANTO**



# **DISNEY'S COOKBOOK**

**As receitas dos seus filmes  
preferidos pra você fazer em casa**

**Flávio Jayme  
Mariana Belão Gigliotti**

Este e-book foi organizado pelo jornalista Flávio Jayme e pela confeitadeira Mariana Belão Gigliotti com receitas de diversas produções da Disney.

São receitas fáceis que podem ser feitas em casa pelas crianças com supervisão dos pais.

Todas as receitas deste e-book são oficiais ou inspiradas nas mostradas nos filmes abaixo:

A Bela e a Fera

A Dama e o Vagabundo

A Nova Onda do Imperador

A Princesa e o Sapo

Branca de Neve e os Sete Anões

Alice no País das Maravilhas

Enrolados

Mary Poppins

Mulan

Ratatouille

Valente

ATUALIZAÇÃO

Arepas de Encanto

Macarrão ao pesto

de Luca



Bon Appetit!

Quando você encontrar este ícone, clique para assistir ao vídeo oficial da receita no canal Disney Family (em inglês)



Flávio Jayme – @pausadramatica  
Mariana Belão Gigliotti – @realmaribelao



**DOCES**

# Beignet

## A Princesa e o Sapo

### INGREDIENTES:

3 xícara(s) de chá bem cheias de farinha de trigo

1/3 xícara(s) de chá de açúcar

2 colher(es) de chá de fermento em pó

1/2 colher(es) de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher(es) de chá de sal

1/2 colher(es) de chá de noz moscada

200 ml de iogurte

1/3 xícara(s) de chá de água, aproximadamente

1 ovo batido

1/2 colher(es) de chá de essência de baunilha

óleo para fritar

açúcar de confeitador para polvilhar

### Modo de preparo

Em uma tigela média, misture a farinha com o açúcar, o fermento, o bicarbonato, o sal e a noz-moscada.

Misture em outra tigela o iogurte, água, ovos e baunilha. Junte à farinha e misture tudo muito bem.

Polvilhe uma superfície com um pouco de farinha. Coloque a massa sobre ela e com um rolo de macarrão, abra um quadrado de 1,5 cm de espessura. Em seguida, corte a massa em quadrados de 6 centímetros (polvilhe mais farinha se a massa estiver pegajosa).

Aqueça 2 dedos de óleo vegetal (cerca de 5 centímetros) em uma panela até que fique bem quente.

Coloque cuidadosamente três quadrados de massa no óleo. Frite por três minutos, vire e continue fritando por mais três minutos.

Use uma escumadeira para transferir os sonhos para uma gradinha ou um prato forrado com papel toalha, para absorver a gordura.

Polvilhe os bolinhos com açúcar de confeitador e sirva.

Se quiser, adicione antes de polvilhar o açúcar ou o mel.



# Biscoitos Imperiais

## Valente

### INGREDIENTES:

#### Cookies

2-3 xícaras de farinha (vai depender de como estiver a massa)

3/4 xícara açúcar

1/2 xícara manteiga

1/4 xícara Leite integral

3 ovos

2 colheres de sopa de essência de baunilha

1 colher de sopa de fermento em pó

#### Cobertura

1/2 xícara de açúcar de confeiteiro

1-2 colheres de sopa de Leite integral

Cerejas em calda

### Modo de preparo

Pré-aqueça o forno. Misture a farinha e o fermento e reserve. Na batedeira misture a manteiga e o açúcar até virar um creme.

Adicione o Leite e um ovo de cada vez. Depois a essência de baunilha. Adicione a mistura de farinha aos poucos até que fique bem misturado. Coloque em colheradas pequenas bolinhas de massa em uma forma untada e enfarinhada e asse por 7 a 9 minutos. Espere esfriar completamente antes de confeitá-las.

Misture o açúcar de confeiteiro e o Leite até que forme uma pasta não muito grossa. Cubra os biscoitos e finalize com meia cereja.



# Biscoitos da Alice

## Alice no País das Maravilhas

### INGREDIENTES:

#### Cookies

2 xícaras de farinha

1 xícara de açúcar

1/2 colher de sopa de fermento em pó

1/2 colher de sopa de sal

1 xícara de manteiga sem sal

1/4 xícara de cream cheese

1 ovo

1 colher de sopa de essência de baunilha



### Modo de preparo

Misture a farinha, o açúcar, o fermento e o sal. Em uma batedeira misture a manteiga, o cream cheese, o ovo e a essência de baunilha até virar um creme. Junte os ingredientes secos e misture com as mãos. Cubra com plástico filme e leve à geladeira por uma hora.

Divida a massa em quatro partes. Uma delas pinte com corante vermelho. Outra com corante laranja. Outra misture com chocolate derretido.

Abra com a ajuda de um rolo de massa e corte os biscoitos com diferentes cortadores: estrela, coração, xícara...

Asse em forno pré-aquecido por 6 a 12 minutos.



# Cookies da Rapunzel

## Enrolados

### INGREDIENTES:

1 xic manteiga derretida

1 1/4 xic açúcar mascavo

1/4 açúcar branco

1 ovo

1 gema

1 col chá bicarbonato de sódio

1 col chá sal

1 col chá essência de baunilha

2 1/4 xic farinha de trigo

1 xic gotas de chocolate ou chocolate picado

### Modo de preparo

Bata a manteiga, o açúcar mascavo e o açúcar branco na batedeira até que fique uma mistura homogênea.

Adicione o ovo, a gema e baunilha. Misture os ingredientes secos e bata tudo na batedeira.

Adicione as gotas de chocolate à massa, e misture à mão.

Faça bolinhas e achate-as, use papel manteiga para não grudar na forma. Não coloque a massa muito próxima uma da outra para que não grudem.

Leve à geladeira por no mínimo 1h antes de assar. Assar em forno pré aquecido (180C) por aproximadamente 10 – 12 minutos.



# A coisa cinza

## A Bela e a Fera

### INGREDIENTES:

1 pacote de pudim instantâneo de baunilha

1 ½ copo de Leite

15 Oreos ou Negresco

1 caixinha de chantilly

3 colheres de sopa de pudim instantâneo de chocolate

Confeitos comestíveis



### Modo de preparo

Em um recipiente grande, misture o preparado de pudim de baunilha ao Leite. Deixe na geladeira de 5 a 10 minutos. Enquanto isso, triture os Oreos no processador de comida. Retire o pudim da geladeira e adicione-os. Despeje o chantilly e mexa. Coloque as 3 colheres de sopa de pudim de chocolate e mexa bem.

Você vê essa coisa cinza? Coloque-a na geladeira por pelo menos uma hora. Para deixá-la no mesmo formato que em A Bela e a Fera, use um saco de decoração para fazer o formato e confeite.



# Torta de maçã

## Branca de Neve e os Sete Anões

### INGREDIENTES:

Para o recheio

- 6-8 maçãs Fuji, descascadas e cortadas em pequenos cubos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- ¼ xic de chá de farinha de trigo
- ¼ xic de chá de açúcar granulado
- ¼ xic de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó
- ¼ colher de chá de noz moscada
- ¼ colher de chá de sal

Para a massa:

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de açúcar granulado
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de manteiga gelada (16 colheres de sopa)
- 7 colheres de sopa de água bem gelada

### Modo de preparo

Misture a farinha, o açúcar, a manteiga e o sal. Vá amassando com as pontas dos dedos até virar uma farofa grossa. O ideal é que fique com pedaços de margarina, não precisa ficar completamente uniforme. Adicione a água gelada aos poucos e sove até virar uma massa em forma de bola e desgrudar das mãos. Envolve a massa em plástico filme ou saco plástico e leve para a geladeira por no mínimo 30 minutos.

Pré-aqueça o forno em 200C. Para fazer o recheio, misture as maçãs, a essência de baunilha, a farinha de trigo, o açúcar, canela, noz-moscada e o sal. Misture bem até que tudo esteja bem incorporado.

Para a montagem, forre o fundo e a lateral interna de uma forma de 20 a 22 cm de diâmetro com a massa. Coloque o recheio. Se você notar que soltou muito líquido, despreze uma parte dele, mas pode colocar um pouco porque vai engrossar no cozimento devido à farinha presente na mistura. Para cobrir, abra a massa, corte algumas tiras e faça uma treliça (como um jogo da velha).

Leve para assar por aproximadamente 45 minutos. Este tempo pode variar bastante em função do tipo de forno que você possui, então fique de olho na coloração da massa.



# Maçã do amor

## Mary Poppins

### INGREDIENTES:

1 kg de açúcar  
500 ml de água  
1 colher (sopa) de vinagre  
Corante vermelho (pó ou líquido)  
12 maçãs (pequena/média)  
Palitos de sorvete

### Modo de preparo

Maçãs:

Lave e seque as maçãs

Espete-as com 1 ou 2 palitos (ajudará na firmeza na hora de caramelizar)

Unte formas de alumínio (pode ser de bolo) com óleo, bem pouco

Coloque todos os ingredientes dentro de uma panela

Nesta receita não se usa nenhuma colher (pois, pode açucarar a calda)

Misture/mexa apenas a panela

Não use nenhum tipo de colher, pois, pode quebrar o ponto da calda

Até a fervura, pode usar fogo alto, quando ferver, mude para médio e mantenha por aproximadamente 25 minutos

Mergulhe a ponta de um palito de sorvete na calda e pingue na forma em segundos pressione com o dedo (ela amassará) solte sobre a forma, se ela fizer barulho de sólida desligue imediatamente e comece o processo de mergulhar as maçãs e colocá-las sobre a forma previamente untada

Note que o ideal é realizar este processo o mais breve possível, pois a calda vai, naturalmente endurecendo





**SALGADOS**

# Ratatouille com ovo pochê

## Ratatouille

### INGREDIENTES:

1 abobrinha em cubos

1 berinjela em cubos

1 abóbora pequena em cubos

1 pimentão vermelho em fatias

1 cebola em cubos

2 colheres de alho picado

2 colheres de azeite de oliva

1/4 colher de sal

1/4 colher de pimenta

4 pitadas de tomilho

1 tomate picado

4 ovos



### Modo de preparo

Numa panela larga coloque o óleo, a cebola e o alho. Doure até as cebolas murcharem.

Adicione a berinjela, a abobrinha, a abóbora, o pimentão, o tomilho, o sal e a pimenta e cozinhe por 6 a 9 minutos.

Junte o tomate e mexa. Tampe a panela e cozinhe por outros 6 a 9 minutos ou até que os vegetais fiquem macios.

Use uma colher para abrir 4 buracos na mistura e em cada um quebre um ovo. Tampe e cozinhe novamente por cerca de 5 minutos (ou até o ovo ficar no ponto do seu gosto) em fogo baixo.



# Souflê de queijo

## A Bela e a Fera

### INGREDIENTES:

3 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 copo de Leite (150ml)

4 ovos

1 lata de creme de Leite sem o soro

Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada, de preferencia ralada na hora, a gosto

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (80g)

1 xícara (chá) de queijo prato ralado (100g)

### Modo de preparo

Aqueça a manteiga e, aos poucos, junte a farinha de trigo.

Acrescente o Leite - se embolar, não se apavore - bata no liquidificador e volte com a mistura para a panela.

Mexa bem, em fogo baixo.

Junte as gemas muito bem batidas com o creme de Leite.

Coloque o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e os queijos. Deixe esfriar.

Bata as claras em neve e incorpore delicadamente, sem bater, à mistura de queijo.

Passa para uma forma de suflê untada ou coloque em formas individuais e leve ao forno médio (180°C) por aproximadamente 30 minutos.



# Bolinhos de espinafre

## A Nova Onda do Imperador

### INGREDIENTES:

#### Massa:

1 xícara e 1/4 de farinha de trigo

100g de manteiga

1 ovo

Sal a gosto

\* Você também pode usar massa folhada pronta!

#### Recheio:

250g de espinafre congelado (ou um maço fresco) 2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de creme de Leite azedo (ou creme de Leite comum com meio Limão espremido)

1 colher de sopa de cream cheese

3 dentes de alho picados

1 xícara de queijo ralado

### Modo de preparo

#### Massa:

Primeiro, pegue a farinha de trigo, a manteiga e o sal e bata todos no processador até virar uma espécie de farofa. Depois, adicione o ovo e deixe bater até que a mistura comece a virar um grande pedaço de massa. Assim que ela virar uma bola, retire do processador, coloque dentro de um saco plástico e deixe gelar. Recheio: Esquente uma panela, coloque o azeite e assim que começar a abrir fervura, jogue o alho. Deixe refogar por alguns segundos e depois coloque o espinafre. Mexa o espinafre até que toda a água evapore e ele não esteja mais congelado. Assim que chegar a esse ponto, retire da panela, despeje em uma tigela média e deixe esfriar. Com o espinafre frio, adicione o cream cheese, o creme de Leite, o queijo ralado e misture tudo até ficar com uma textura cremosa. Quando estiver terminando, adicione o sal, a pimenta e a noz moscada (é realmente um pouquinho mesmo, pois esse tempero, em grande quantidade, pode se tornar um alucinógeno). Misture tudo até ficar o mais homogêneo possível e deixe repousar.

Molde a massa em forminhas de empadinha. Não é necessário untar as formas, pois a massa em si já possui bastante manteiga. Lembre-se de não deixá-la muito grossa ou não irá caber muito recheio – evite também que ela fique muito fina. Vale lembrar que, dependendo do tamanho da forminha que for usar, você deverá usar mais ou menos massa, fique de olho.

Com as forminhas montadas, pré-aqueça o forno a 200° C e recheie as formas. O recheio não deve ultrapassar a altura da forma, porque quando estiver assando, ele irá crescer um pouco. Com isso pronto, é só levar ao forno e deixar entre vinte a vinte cinco minutos ou até que a massa fique dourada.



# Espaguete com almôndegas

## A Dama e o Vagabundo

### INGREDIENTES:

300g de carne moída

1 colher (sopa) de cebola picada

Sal e pimenta do reino a gosto

1 ovo

1/4 xícara (chá) de aveia em flocos finos ou farinha de rosca

1 xícara (chá) de molho de tomate temperado

1/3 xícara (chá) de água

250g de macarrão tipo espaguete

4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

1 dente de alho amassado

### Modo de preparo

Pré aqueça o forno em temperatura média (170°) e coloque uma panela com água para ferver.

Numa tigela misture a carne, a cebola, o sal, a pimenta do reino e o ovo.

Com o auxílio de uma colher retire um pouco dessa mistura, enrole com as mãos formando uma bolinha e passe pela aveia ou farinha de rosca e coloque numa forma refratária.

Numa tigelinha, misture o molho de tomate com a água e despeje sobre as almôndegas.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno por uns 30 minutos.

Desligue o forno conservando as almôndegas lá dentro.

Cozinhe o macarrão na água com sal pelo tempo indicado no pacote e escorra.

Coloque a manteiga ou margarina numa panela e frite o alho até começar a dourar.

Acrescente o macarrão e misture bem.

Coloque numa forma refratária ou travessa e por cima distribua as almôndegas com o molho.



# Ensopado da Tiana

## A Princesa e o Sapo

### INGREDIENTES:

3 filés de peito de frango picados  
sal e pimenta  
1/4 xícara de óleo vegetal  
400g de Linguiça defumada  
1/2 xícara de farinha de trigo  
5 colheres de margarina  
1 cebola grande picada  
8 dentes de alho picados  
1 pimentão verde fatiado sem sementes

3 talos de salsa picados  
1/4 xícara de molho inglês  
4 xícaras de água quente  
5 cubos de caldo de carne  
2 tomates picados  
2 xícaras de quiabo picado  
cebolinha picada a gosto  
300g de camarões pequenos limpos e cozidos  
2 colheres de molho tabasco

### Modo de preparo

Tempere o frango com sal e pimenta e doure dos dois lados no óleo. Frite a linguíça no mesmo óleo e reserve. Nesta panela, coloque a farinha e cozinhe em 2 colheres de margarina. Mexa em fogo médio até dourar o molho.

Coloque o restante da margarina e junte a cebola, o alho, o pimentão e o salsa. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

Junte o molho inglês, sal e pimenta e cozinhe por mais 10 minutos.

Adicione 4 xícaras de água quente, os cubos de caldo de carne e mexa rapidamente para dissolver. Adicione o frango e a linguíça.

Quando ferver abaixe o fogo. Tampe e ferva por 45 minutos.

Adicione o tomate e o quiabo e cubra novamente, fervendo por mais uma hora.

Retire do fogo e na hora de servir adicione a cebolinha, os camarões e o molho tabasco.



# Café da Manhã do Mushu

## Mulan

### INGREDIENTS:

- 2 xícaras de arroz amanhecido
- 1 litro de caldo de frango
- 2 ovos
- 1 fatia de Bacon
- Gri-Li (opcional)

### Modo de preparo

Para fazer o Congee misture o arroz e o caldo de frango e ferva por cerca de 15 minutos em fogo médio a baixo, mexendo de vez em quando. Quando estiver da consistência que você deseja retire do fogo e reserve. Frite o bacon e os ovos. Coloque o Congee em uma tigela e por cima os ovos e o bacon. Sirva imediatamente.



# Macarrão ao pesto

Luca

## INGREDIENTES:

Massa

500 g de trenette (ou qualquer massa que você goste);

100 g de vagem cortada em pedaços;

1 batata grande cortadas em cubos.

## Molho pesto

45 folhas ou 50 g de manjeriçãõ;

2 dentes de alho;

1 pitada de sal grosso;

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;

2 colheres (sopa) de queijo pecorino ralado;

30 g de nozes;

1/2 copo ou 100 ml de azeite de oliva

## Modo de preparo

1. Para o pesto, coloque o manjeriçãõ e o alho em um pilão com uma pitada de sal grosso e triture. Se preferir, use um processador de alimentos, mas cuidado para não aquecer os ingredientes.

2. Adicione lentamente o azeite.

3. A seguir, adicione as nozes, o parmesão e o pecorino ralado. A consistência deverá ser de um creme denso. Se precisar, adicione mais um pouco de azeite.

4. Aqueça a água para o macarrão e, quando ferver, adicione uma pitada de sal grosso.

5. Adicione o macarrão, a vagem e a batata.

6. Escorra a massa quando estiver cozida, mas ainda 'al dente'. Guarde um pouco da água do cozimento para o molho.

7. Coloque o pesto no fundo do prato, adicione algumas colheres da água do macarrão ao pesto e o macarrão ao prato. Misture bem antes de servir.



# Arepa colombiana

## Encanto



### INGREDIENTES:

farinha de milho especial para polenta pré cozida\*  
quanto baste

1 xícara de chá de Leite ou água

1 colher de café de sal

2 colheres de sopa de manteiga derretida

1 xícara de chá de queijo muçarela ralado - opcional  
queijo muçarela para rechear

### Modo de preparo

Misture uma xícara de farinha, a manteiga e o Leite (ou água).

Misture bem com uma colher e deixe descansando por 2 minutos.

Quem quiser, pode colocar queijo muçarela na massa neste momento.

Com as mãos, comece a misturar bem a massa até que o Leite e a manteiga estejam totalmente dissolvido na farinha, tornando-se compacta, semelhante a massa de pão.

Caso seja necessário, adicione aos poucos mais farinha de milho na mistura até a massa ficar firme.

Modele as arepas em formatos de discos, mais ou menos do tamanho da palma da sua mão.

Se quiser, recheie cada disco com queijo, cobrindo novamente com a massa do mesmo disco.

Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio, adicione uma colher de sopa de manteiga e aguarde derreter.

Coloque as arepas para dourar por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado.



# BÔNUS

## Queijo Quente da Toy Story Land (receita oficial)

### Ingredientes:

Porção para 4 pessoas

#### Creme de Queijo

- 1/2 xícara de cream cheese
- 1/2 xícara de cheddar ralado ou queijo chegar inglês
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 1/4 de colher de chá de sal grosso

#### Creme de alho

- 1 xícara de maionese
- 1 1/2 colheres de chá de alho picado
- 1/2 colher de chá de sal grosso

#### Demais ingredientes:

- 8 fatias de pão de forma
- 8 fatias de queijo cheddar
- 8 fatias de provolone

### Modo de Preparo:

**Creme de queijo:** Coloque o cream cheese, cheddar ou Gloucester, o creme de leite e o sal em um processador de alimentos e misture até ficar homogêneo. Reserve.

**Creme de alho:** Em uma tigelha pequena misture a maionese, o alho e sal e mexa até ficar homogêneo. Reserve.

**Para montar os sanduíches:** Coloque as fatias do pão de forma em um papel manteiga ou em uma tábua grande. Coloque 2 fatias de queijo cheddar em 4 das fatias de pão e 2 fatias de provolone nas fatias restantes.

Com uma colher espalhe o creme de Cream cheese nas fatias de provolone. Junte as fatias com cheddar e provolone.

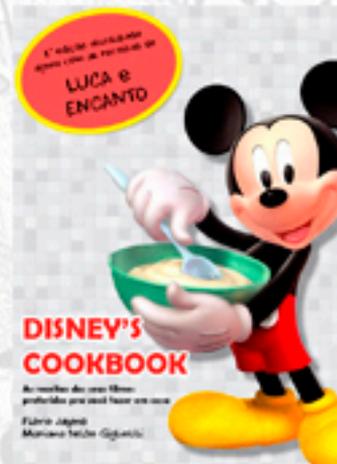
Aqueça uma frigideira grande em fogo médio por 5 minutos, até ficar quente.

Pincele o creme de alho nos dois lados do sanduíche e grelhe cada lado por aproximadamente 2 minutos até o queijo derreter e o pão dourar.

# conheça os outros livros de Flávio Jayme

(clique nas capas para comprar ou baixar)

Download gratuito



Compre na Amazon

