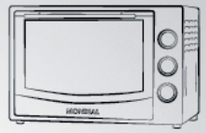
MONDIAL

SUA MELHOR ESCOLHA

# LIVRO DE RECEITAS

*Fornos Elétricos*



MONDIAL

# SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor

Para obter a localização de Postos de Assistência Técnica mais próximos de sua residência, acesse:
**www.mondialine.com.br/atendimento/autorizadas**

Para obter respostas às perguntas frequentes:
**www.mondialine.com.br/faq**

## SAC: 0800 55 03 93

**Segunda à sexta, das 07h às 20h;**
**Sábado, das 07h às 13h.**
Ligue para o 0800. Ao ouvir as opções faladas pelo atendimento eletrônico, escolha: **"Assistência Técnica".**

## 1 ANO DE GARANTIA


**M.K. Eletrodomésticos Mondial S.A.**
**Estrada da Volta, 1200 - G2 - Colônia Brasília**
**Conceição do Jacuipe - BA - Cep: 44.245-000**
**CNPJ: 07.666.567/0001-40**
**Fabricado na China**

**www.mondialine.com.br**


" Em observância ao Decreto nº 5.296/2004, o presente Manual de Instruções encontra-se disponível em meio magnético, em braile ou fonte ampliada, para portadores de necessidades especiais, devendo ser solicitado ao Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone nº 0800 55 03 93."

Devido às constantes evoluções tecnológicas, o produto poderá ser atualizado, apresentando pequenas alterações sem aviso prévio.


**06/17 Rev. 02**


# 30 Receitas

### 1. QUEIJADINHA DE LIQUIDIFICADOR

1 lata de leite condensado
3 ovos
1 xícara (chá) de coco
1 colher (sopa) de fermento em pó

Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Se necessário, acrescente 2 ou 3 colheres (sopa) de leite. Coloque em forminhas de papel de tamanho médio, já dispostas em uma assadeira. Asse em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

### 2. COOKIES DE CHOCOLATE E NOZES

1 xícara de manteiga sem sal
¾ xícara (chá) de açúcar mascavo peneirado
¾ xícara (chá) de açúcar branco
2 ovos batidos
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de água quente
2 ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de nozes picadas
2 xícaras (chá) chocolate meio amargo cortado em pedaços pequenos (ou, se encontrar,2 xícaras de gotinhas de chocolate)
2 colheres (chá) de essência de baunilha

Bata na batedeira a manteiga com o açúcar mascavo e o açúcar branco. Acrescente os ovos ligeiramente batidos com um garfo. Desmanche o bicarbonato de sódio na água quente. Adicione a farinha alternadamente com o bicarbonato à mistura da batedeira. Acrescente o sal e a essência de baunilha. Por último, misture delicadamente as nozes e o chocolate picados. Em uma assadeira untada e enfarinhada, distribua porções de massa com uma colher, deixando espaça para a massa espalhar quando aquecer. Asse por cerca de 12 minutas, ou até os biscoitos ficarem dourados.

## 3. MUFFIN DIET DE MAÇÃ E NOZES

1 ovo
1 xícara (chá) de adoçante culinário
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 xícara (chá) de maçã descascada e picada
2 colheres (sopa) de nozes picadas
1 colher (sopa) de óleo
½ xícara (chá) de leite desnatado

Bata o ovo na batedeira até que espume. Acrescente o óleo, o adoçante, a farinha, o fermento, o leite, o bicarbonato e a baunilha e bata novamente. Adicione a maçã e as nozes e misture bem. Despeje em 12 forminhas de muffin untadas e enfarinhadas (se for de silicone não é necessário untar). Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam dourados e crocantes.

## 4. PUDIM DE NATAL

2 ¼ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água
4 colheres (sopa) de glucose de milho
1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
2 latas de creme de leite
1 xícara (chá) de nozes pecã torradas e picadas
2 colheres (sopa) de Bourbon (uísque americano)
2 ½ xícaras (chá) de leite integral
225 g de chocolate meio amargo
8 ovos
1 colher (sopa) de essência de baunilha
500 g de pão de leite cortado em cubos

Em uma panela, misture 1 xícara de açúcar com a água. Deixe a panela em fogo médio até que o açúcar esteja totalmente dissolvido. Em seguida, acrescente a glucose de milho e o suco de limão. Aumente o fogo e, sem mexer na calda, deixe-a até que esteja bem escura. Gire a panela de vez em quando para que a calda se espalhe par todo o fundo. Tire a calda do fogo e adicione 1 lata de creme de leite (a calda vai borbulhar). Ponha a calda de volta ao fogo baixo, e mantenha-a até que o caramelo tenha derretido completamente. Aumente o fogo e deixe a calda cozinhar (aproximadamente 4 minutos) até que a sua quantidade tenha reduzido a 2 xícaras. Retire do fogo e acrescente as nozes e o uísque. Reserve. Em uma panela, misture o leite, a outra lata de creme de leite e a xícara (chá) de açúcar restante. Leve ao fogo alto mexendo bem até que o açúcar se dissolva e o creme comece a ferver. Retire do fogo e acrescente o chocolate e bata com um batedor de arame até obter um creme homogêneo. Em outra vasilha, bata os ovos e a baunilha. Pouco a pouco, vá acrescentando o creme preparado com o chocolate. Junte os pedaços de pão e deixe de molho neste creme por aproximadamente 30 minutos, mexendo de vez em quando. Transfira a mistura para uma forma de pudim com furo no meio untada e polvilhada com açúcar. Cubra com papel de alumínio.
Asse por aproximadamente 45 minutos ou até que o centro do pudim esteja firme. Desenforme. Sirva o pudim morno ou em temperatura ambiente, regado com a calda reservada bem quente.



## TERMO DE GARANTIA

**1. ESPECIFICACÃO DO PRAZO DE GARANTIA:**
**a.** Este produto, devidamente lacrado, possui garantia de 1 (um) ano, exclusivamente contra vício de qualidade que torne o eletrodoméstico impróprio ou inadequado para o seu uso regular, contado a partir da data de sua aquisição pelo primeiro consumidor, desde que obedecidas as condições e recomendações especiais aqui discriminadas.
**b.** No prazo de garantia acima descrito, estão inclusas a garantia legal de 90 (noventa) dias, devidamente estabelecida na Norma de Aplicação à Defesa do Consumidor, mais a garantia contratual, fornecida, por mera liberalidade, pelo fabricante.
A garantia contratual compreende a substituição de peças e mão de obra no reparo de defeitos devidamente constatados por um posto autorizado que conste nesta relação de postos de Assistência Técnica, exceto as sujeitas a desgaste natural com o uso, envelhecimento de pintura ou peças plásticas sujeitas à quebra.
**c.** Para comprovação desse prazo, o consumidor deverá apresentar a 1ª via da Nota Fiscal de compra ou outro documento equivalente, desde que identifique o produto.

**2. EXCLUSÃO DA GARANTIA LEGAL E/OU CONTRATUAL:**
A garantia não abrangerá os seguintes itens:
**a.** Danos sofridos pelo produto ou seus acessórios, em consequência de acidentes, maus tratos, manuseio ou uso incorreto e inadequado.
**b.** Peças e acessórios sujeitos à quebra ou desgaste com o uso, como os fabricados em materiais plásticos e/ou acrílicos, peças revestidas com superfície antiaderente e fabricados de vidro.
**c.** O cabo plugue não está incluso na garantia contratual, fornecida, por mera liberalidade, pelo fabricante.
**d.** A instalação do produto em rede elétrica diferente da indicada no produto.

**3. LOCAL ONDE A GARANTIA DEVERÁ SER EXERCIDA:**
**a.** Os consertos em garantia somente deverão ser efetuados pela Assistência Técnica do fabricante, devidamente nomeada pelo mesmo, que se utilizará de técnicos especializados e peças originais, garantindo o serviço executado.
**b.** O produto, quando necessitar de conserto em garantia, deverá ser levado à Assistência Técnica do fabricante, dentre as constantes na relação de postos de Assistência Técnica.
**c.** Nas localidades onde não existam assistências técnicas autorizadas, as despesas de transporte do produto correm por conta do consumidor.

**4. CESSAÇÃO DA GARANTIA:**
**a.** Não confie o conserto do produto a curiosos, pessoas ou oficinas não autorizadas e não credenciadas pelo fabricante.
**b.** Caso isso ocorra, a garantia cessará de imediato.
**c.** Este aparelho foi projetado para funcionamento em uso doméstico, única e exclusivamente. A sua utilização para uso não doméstico, industrial ou comercial acarretará a cessação imediata da garantia.

**5. RECOMENDAÇÕES E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES:**
**a.** Leia atentamente todas as instruções contidas neste manual antes de utilizar este produto.
**b.** Verifique se a tensão elétrica do aparelho é a mesma de sua rede elétrica local.
**c.** Mantenha o produto desconectado da rede de energia elétrica, quando o eletrodoméstico for receber qualquer tipo de reparo ou manutenção.
**d.** Mantenha o produto desconectado da rede de energia elétrica se o mesmo não estiver em uso ou quando for submetido à limpeza.
**e.** Não utilize o produto se o cabo com o plugue ou o próprio plugue estiver danificado. Neste caso, procure um posto de Assistência Técnica Autorizada do fabricante.
**f.** Não introduza quaisquer objetos estranhos à função do produto, principalmente quando este estiver em funcionamento.
**g.** Nunca deixe o produto ligado sem vigilância.
**h.** Para evitar acidentes, não permita que crianças ou pessoas com capacidade física, mental ou sensorial reduzida, que desconheçam as instruções de uso ou as suas características, utilizem o produto.
**i.** Para evitar danos, mantenha o produto bem armazenado e limpo, em ambiente protegido das intempéries (chuva, vento, umidade, raios solares, etc.).

**NOTA:**
**Os tempos são apenas sugeridos, pois o tempo de cozimento ou aquecimento depende de outros fatores como temperatura ambiente, temperatura do prato a ser preparado, tamanho e espessura dos pedaços dos alimentos, bem como tipo do recipiente, já que alguns materiais são melhores condutores de calor.**

## COMO LIMPAR O SEU FORNO FAMILY MONDIAL

- Coloque sempre o Botão Seletor de Resistências na posição de (0) de desligado e retire o plugue da tomada antes de iniciar qualquer limpeza
- Para limpeza externa passe um pano seco ou levemente umedecido e macio para não riscar o material de acabamento das superfícies.
- Não passar pano úmido ou molhado na Porta de Vidro enquanto ela estiver quente. Depois de fria pode ser limpa com uma esponja macia e detergente neutro. Seque-a com um pano ou papel.
- A Grelha e a Assadeira podem ser lavadas normalmente com detergente neutro e água morna. Seque-as com um pano recoloque-as após a limpeza.
- Jamais use palhas-de-aço, buchas ou qualquer espécie de limpadores ou materiais abrasivos, pois eles podem danificar os componentes ou seu aparelho.
- Se necessário, as resistências podem ser limpas com um pano macio. Não utilize o forno caso haja resíduos nas resistências, pois podem provocar danos no aparelho.
- As paredes do forno podem ser limpas com ele ainda morno, mas certifique-se de que está desligado da corrente elétrica para evitar choques. Use uma esponja macia e detergente neutro e remova bem com um pano seco antes de usar o forno novamente.
- Nunca usar produtos cáusticos ou abrasivos nas paredes do forno para não danificar o aparelho.
- Nunca mergulhe o aparelho na água.



## 5. BISCOITO DE LIMÃO

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
¾ de xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de amêndoas moídas bem fina
½ colher (chá) de fermento em pó
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 colher (sopa) de raspas de limão siciliano
1 ovo
3 colheres (sopa) de sementes de papoula
2 claras de ovo
1 colher (chá) de extrato de limão

Misture a farinha, o açúcar, a amêndoa moída, o fermento e o bicarbonato de sódio. Separadamente, misture as raspas de limão siciliano, a semente de papoula, o ovo, a clara de ovo e o extrato de limão. Junte e misture bem todos os ingredientes. Modele a massa no formato de 2 rolos. No tabuleiro untado e enfarinhado, coloque os dois rolos de massa. Asse por 30 minutos. Deixe esfriar um pouco e corte a massa em fatias, no sentido diagonal. Retorne as fatias ao forno e asse-as por mais 8 a 10 minutos até que estejam secas. Espere que os biscoitos esfriem completamente para guardá-los.

## 6. BROWNIE DA MAMÃE

¾ de xícara de manteiga
1 xícara (chá) de chocolate meio amargo picado
3 ovos
1 ¼ de xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de nozes pecã bem picadas
½ xícara (chá) farinha de trigo

Derreta a manteiga e o chocolate juntos em uma panela em fogo baixo. Retire a mistura assim que ela derreter. Despeje em uma tigela. Usando um mixer, bata os ovos até obter uma mistura cremosa e espumosa. Acrescente à mistura de chocolate. Junte a farinha peneirada e as nozes. Despeje a mistura em uma assadeira untada e enfarinhada e asse 30 minutos, ou até que a superfície esteja firme o bastante, mas o interior ainda esteja mole. Corte em quadrados pequenos.

## 7. CUPCAKE

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 ovos
1 xícara (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina
½ xícara (chá) de leite integral
1 colher (sopa) de essência de baunilha
Forminhas de papel grandes para bolinhos

**Cobertura:**
⅓ de xícara (chá) de manteiga derretida

½ xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de essência de baunilha
2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro
Gotas coloridas de corante próprio para bolo se desejar a cobertura colorida
Confeitos coloridos para decorar

Em uma tigela, peneire a farinha juntamente com o fermento e reserve. Na batedeira, coloque os ovos, o açúcar, a margarina, o leite e bata por 2 minutos. Em seguida, junte a farinha misturada ao fermento em pó. Acrescente a essência de baunilha e misture bem até obter uma massa homogênea. Distribua a massa nas forminhas de papel e leve ao forno preaquecido entre 10 e 15 minutos. Misture todos os ingredientes da cobertura em um recipiente e, com o auxílio de um fuet (batedor de arame) bata até que a mistura fique homogênea em consistência de uma pasta. Cubra os bolinhos ainda quentes. Decore com os confeitos coloridos.

### 8. MUFFIN DE BANANA

1 ¼ de xícara de farinha de trigo
1 ½ colher (chá) de fermento em pó
¼ de colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal
2 claras de ovo
4 bananas maduras amassadas
1 xícara (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de óleo
1 colher (chá) de raspas de limão siciliano
¼ xícara (chá) de nozes picadas

Em uma tigela, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato e o sal. Bata as claras ligeiramente na batedeira. Acrescente a essa mistura as bananas, o açúcar, o óleo e as raspas de limão, batendo sempre. Acrescente os ingredientes secos a essa mistura. Bata bem até obter uma massa homogênea. Coloque as nozes e volte a bater. Unte e enfarinhe 8 forminhas de muffin (pode-se usar forminhas de papel para muffin). Encha dois terços de cada forminha de muffin com a massa. Asse os muffins entre 20 e 25 minutos, ou até que fiquem levemente dourados por cima. Retire-os da forma e deixe que esfriem sobre uma grelha.

### 9. BOLO MOUSSE DE CHOCOLATE DIET

4 ovos
2 colheres (sopa) de adoçante
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 pitada de fermento em pó

**Mousse:**
1 lata de creme de leite light
4 claras em neve
4 colheres (sopa) de adoçante
1 colher (chá) de baunilha
1 envelope de gelatina em pó sem sabor
½ xícara (chá) de água



- Gire o Seletor de Resistências no sentido horário até uma das opções apresentadas.
- Ajuste o Timer para o tempo necessário para o preparo. Quando o tempo for inferior a 15 min, gire o botão além da marcação de 15 min, então volte para o tempo desejado.
- Quando o tempo desejado for superior a 90 min divida o tempo de preparo em dois, mas use um tempo maior na primeira vez.
- Assim que o Timer for acionado e a Lâmpada-Piloto se acenderá e o forno estará em funcionamento.

**Importante:**
**Use a tabela de TEMPOS DE PREPARO SUGERIDOS como referência. O tempo de preparo pode variar devido a diferenças de temperatura externa do ambiente ou características de tamanho e peso.**

- A campainha irá soar assim que o tempo escolhido terminar. O aparelho se desligará automaticamente.
- Caso queira desligar o assado antes do tempo ajustado no Timer ter terminado gire o botão no sentido anti-horário até o ponto (0) de desligado.
- O Timer também pode ser reajustado durante o preparo conforme a necessidade, ou seja, ele pode ser girado no sentido horário e anti-horário.
- Certifique-se que o Seletor de Resistências está na posição (0), abra a Porta pelo puxador e retire o alimento utilizando o Pegador ou uma luva térmica de cozinha.

### PRÉ-AQUECIMENTO DO SEU FORNO FAMILY MONDIAL

- Para a realização de algumas receitas há a solicitação de pré-aquecimento. Siga as próximas instruções:
  - Regule o Seletor de Temperaturas na temperatura desejada.
  - Selecione + ou -5 min no Timer .
  - Coloque o Seletor de Resistências na posição Superior e Inferior. A Lâmpada-Piloto ficará acesa até o ciclo do Timer terminar.
  - Após o toque da campainha, reprograme o forno e o alimento poderá ser colocado para o preparo.

**TEMPOS DE PREPARO SUGERIDOS**

| ALIMENTOS | TEMPERATURA | TEMPO (minutos) |
|---|---|---|
| **Frango** | **210°C** | **60 - 70** |
| **Bisteca** | **200°C** | **80 - 90** |
| **Pizza Congelada** | **190°C** | **13 - 15** |
| **Pão de Queijo Pré Pronto** | **220°C** | **20 - 25** |
| **Lazanha** | **220°C** | **40 - 50** |
| **Pastelão** | **210°C** | **120 - 130** |
| **Bolo** | **180°C** | **30 - 35** |

## ANTES DE UTILIZAR O SEU FORNO FAMILY MONDIAL

- Coloque sempre o Botão Seletor de Resistências na posição de (0) e retire o plugue da tomada antes de iniciar qualquer limpeza.
- Para limpeza externa passe um pano seco ou levemente umedecido e macio para não riscar o material de acabamento das superfícies.
- A Grelha e a Assadeira podem ser lavadas normalmente com detergente neutro e água morna. Seque-as com um pano recoloque-as após a limpeza.
- Jamais use palhas-de-aço, buchas ou qualquer espécie de limpadores ou materiais abrasivos, pois eles podem danificar os componentes ou seu aparelho.
- Nunca mergulhe o aparelho na água.
- Antes de utilizar seu aparelho pela primeira vez, deixe-o ligado durante 10 min com a porta entreaberta para permitir que o óleo de proteção das chapas evapore sem atingir os alimentos. (Siga as instruções do item **COMO UTILIZAR SEU FORNO**). Deixe a Fôrma dentro do aparelho durante esta operação.

**Importante:**
**É comum que fornos elétricos novos liberem uma leve fumaça ou gases durante as primeiras vezes que forem utilizado. Isso acontece devido ao aquecimento dos materiais e componentes usados na fabricação. Isso é normal e não indica que há defeitos ou má utilização do aparelho.**

## COMO UTILIZAR O SEU FORNO FAMILY MONDIAL

- Posicione o botão Seletor de Resistências na posição (0).
- Conecte o plugue na tomada compatível com a voltagem selecionada.
- Coloque o alimento a ser preparado dentro do forno sobre a Grelha ou sobre a Assadeira.
- Ajuste a altura da Grelha ou da Assadeira de acordo com o alimento a ser preparado e o resultado desejado.
- De preferência coloque o alimento no centro do forno e respeite os limites de proximidade com as paredes: 2 cm nas laterais / fundo e 4 cm da parte superior.
- Não coloque excesso de peso ( acima de 8 kg) na Grelha ou na Assadeira.
- Caso não esteja usando a Assadeira como recipiente de preparo, deixe-a dentro do forno para evitar que caiam resíduos nas resistências inferiores que causem dados ao aparelho.
- Regule a temperatura no Seletor de Temperatura.
- Escolha a forma de preparo no Seletor de Resistências:

Resistência Superior - grelhar e dourar
Resistência Inferior: assar
Resistências Superior e Inferior: tostar



Bata as claras em neve na batedeira, junte as gemas e o adoçante. Acrescente o chocolate em pó, a farinha de trigo e o fermento. Mexa e coloque numa forma de borda removível untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio preaquecido. Reserve. Derreta o chocolate ao leite com o creme de leite light em banho-maria ou no microondas. Bata as claras em neve e junte o adoçante com a baunilha. Reserve. Hidrate a gelatina com a água fria, deixe repousar por 3 minutos. Leve ao microondas por 30 segundos para dissolver. Misture com o creme de chocolate e as claras em neve mexendo suavemente com um batedor de arame. Desenforme o bolo e divida ao meio. Recheie e cubra o bolo com o mousse e leve à geladeira até firmar. Sirva gelado.

## 10. BOLO CAPUCCINO

1 xícara (chá) farinha de trigo
⅔ de xícara (chá) de açúcar
⅔ de xícara (chá) de chocolate em pó
2 colheres (sopa) de fermento em pó
½ colher de café de sal
½ xícara de leite
1 colher (chá) de óleo vegetal
1 colher (sopa) de extrato de baunilha
1 ½ xícara (chá) de chocolate meio amargo picado
1 ¼ xícara (chá) de cappuccino em pó sabor baunilha
1 ½ xícara (chá) água
1 colher (sopa) de chocolate em pó para untar a forma
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
Sorvete de creme, chocolate ou flocos
1 lata de creme de leite bem gelado
1 colher (chá) de café solúvel

Misture os ingredientes secos (farinha, açúcar, chocolate, fermento e sal). Acrescente o leite, óleo e o extrato de baunilha e mexa até ficar uma massa lisa. Acrescente ¼ de xícara (chá) de chocolate picado. Misture o cappuccino na água e acrescente na massa, sem mexer muito. Unte uma assadeira redonda com buraco no meio e polvilhe com açúcar mascavo e um pouco de chocolate em pó.
Coloque a massa na forma e ponha no forno preaquecido por 40 minutos. Derreta o chocolate picado restante em banho-maria e bata com o creme de leite bem gelado. Aqueça para servir. Acrescente o café solúvel. Sirva o bolo quente com uma colher de sorvete e a calda quente à vontade.

## 11. CARTOLA CARIOCA

1 dúzia de banana-prata
½ litro de água
2 ½ xícaras (chá) de açúcar
1 canela em pau
4 unidades de cravo da índia
Canela em pó a gosto
Requeijão cremoso suficiente para cobrir cada porção

Descasque as bananas e reserve. Em uma panela, coloque o açúcar, a água, o cravo e a canela em

pau em fogo alto. Quando levantar fervura, adicione as bananas picadas e mexa. Abaixe o fogo ao mínimo possível. De vez em quando, retire o excesso de espuma que a fervura vai formar. O cozimento deve ser interrompido no momento em que o doce estiver com a consistência firme (tipo uma pasta).
Distribua o doce em oito tigelinhas individuais de suflê. Cubra cada porção com uma camada de requeijão cremoso e leve ao forno para gratinar. Assim que o requeijão ficar com o aspecto de gratinado, retire do forno e sirva ainda quente.

### 12. CHEESECAKE DE GOIABADA

200 g de biscoito tipo maisena triturado
2 colheres (sopa) de manteiga derretida
1 caixa de cream cheese em temperatura ambiente
3 ovos grandes
1 xícara (chá) de açúcar
1 pote de iogurte natural com consistência firme
1 pitada de sal
½ caixa de creme deleite
1 colher (sopa) com suco de limão
Raspas de limão (opcional)
1 ½ xícaras de goiabada cremosa

Triture o biscoito, junte a manteiga e amasse bem formando um tipo de farofa. Forre bem o fundo e as laterais de uma forma com fundo removível, compactando bem. Asse por 10 minutos em temperatura média para firmar bem. Bata o cream cheese com o açúcar. Junte os ovos aos poucos até emulsionar bem cada adição. Junte o iogurte e o restante dos ingredientes. Despeje a mistura sobre a crosta de biscoito e asse no forno em temperatura baixa por 60 a 75 minutos. O centro deve balançar ligeiramente. Deixe uma noite na geladeira. Desenforme, cubra com a goiabada.

### 13. TORTINHA DE COCO

1 pacote de massa para pastel em discos pequenos
Margarina para untar
1 xícara (chá) de leite condensado
1 xícara (chá) de coco ralado
2 ovos

Em uma tigela, misture o leite condensado, o coco, os ovos e reserve. Unte forminhas de empada e coloque uma massa de pastel. Aperte para modelar, deixando formar um babado por fora das formas. Com uma colher, recheie as massas. Distribua as forminhas em uma assadeira e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos até o recheio ficar assado. Retire do forno, deixe esfriar, desenforme e sirva.

### 14. CHEESECAKE DE CANELA

1 pacote de biscoito maisena
3 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de ricota esfarelada



•Para embutir o forno em algum móvel também respeite as medidas de afastamento para evitar acidentes. **(Fig. 4)**

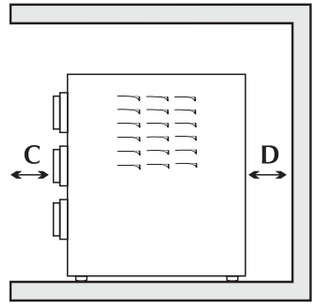


**Fig. 4**

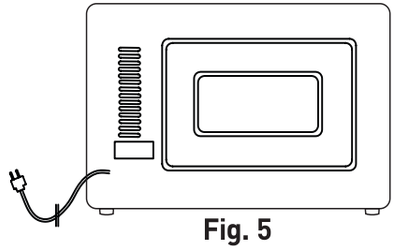


**Fig. 5**

•Esse equipamento deve ser adequadamente aterrado para eliminar o risco de choques elétricos.

•Instale o fio terra no terminal que se encontra na parte traseira do forno. Caso a instalação de sua residência não possua sistema de aterramento, solicite a orientação e auxílio de um eletricista. **(Fig. 5)**

•O fio terra não pode ser ligado em torneiras, tubulações plásticas, ao neutro da rede elétrica, pára-raios, canalização de gás, aquecimento central ou qualquer outra alternativa não especificada por normas.

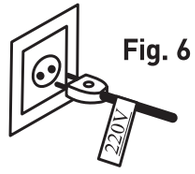


**Fig. 6**

•Verifique se a voltagem do aparelho á a mesma da tomada a ser utilizada. **(Fig. 6)**

•Não utilizar conectores tipo "T", benjamins ou assemelhados. **(Fig. 7)**

**Fig. 7**

•Evitar o uso de extensões. Caso necessário solicitar a um eletricista orientação sobre o modelo adequado.

**INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO DE SEU FORNO PRATIC COOK PREMIUM MONDIAL**

•Escolha uma superfície resistente ao calor:

granito
mármore
cerâmica
alvenaria
madeiras maciças, etc...

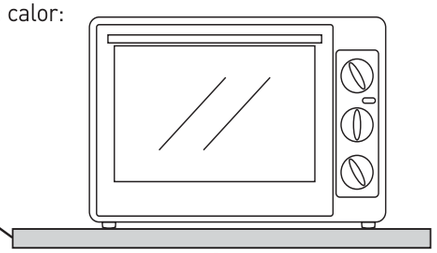


Fig. 1

•Esteja certo de que o local escolhido é seco, pois a umidade poderá danificar o aparelho. **(Fig. 1)**

•Não instalar próximo a materiais ou substâncias inflamáveis como cortinas e depósitos de produtos de limpeza. **(Fig. 2)**

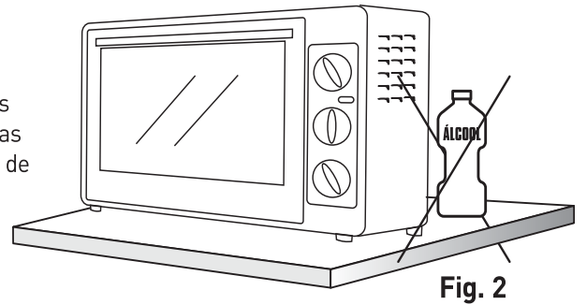



Fig. 2

•Para sua segurança respeite as medidas de afastamento entre as paredes e o aparelho: 5 cm de cada lado, 10 cm acima e na parte de trás. **(Fig. 3)**

**A = 5cm**
**B = 10cm**
**C = 5cm**
**D = 10cm**

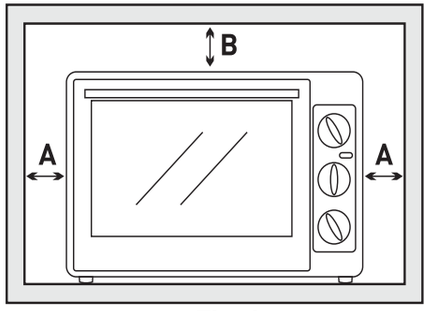



Fig. 3

•Se for utilizar um suporte de parede, verifique se o mesmo suporta o peso do aparelho e se mantém as indicações de afastamento entre paredes e o forno.



150 g de cream cheese
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
2 ovos
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 maçãs fatiadas
3 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar
1 colher (chá) de canela em pó para polvilhar

Triture os biscoitos no liquidificador, transfira para uma tigela, misture com a margarina e forre o fundo e as laterais de uma forma de fundo removível de 24 cm de diâmetro. No liquidificador, bata a ricota, o cream cheese, o leite condensado, o creme de leite, os ovos, a farinha e metade das maçãs até ficar bem cremoso. Despeje sobre a massa e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos. Quando estiver firme, retire do forno, decore com o restante das maçãs, polvilhe com o açúcar e a canela misturados e leve novamente ao forno por mais 10 minutos. Deixe esfriar. Desenforme e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

**15. TORTINHA DE KIWI**

12 discos de massa para pastel
1 lata de leite condensado
1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)
1 gema
1 colher (sopa) de maisena
1 envelope de gelatina em pó sabor abacaxi
3 kiwis cortados em fatias

Arrume os discos de massa sobre forminhas de torta ou de empada grande. Leve as tortinhas ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Desenforme e reserve. No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, a gema e a maisena até ficar homogêneo. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem, deixe esfriar e leve à geladeira. Pegue as massas, preencha com o creme, coloque uma fatia de kiwi. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir. Quando a gelatina começar a endurecer, espalhe sobre as tortinhas e deixe na geladeira até firmar.

**16. PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL**

2 kg de polvilho azedo
2 copos americanos de água
1 copo americano de leite
1 copo americano de óleo
8 ovos
1 colher (sopa) de sal
3 xícaras de queijo minas curado esfarelado
1 litro de leite

Leve ao logo em uma leiteira 1 copo de óleo e 1 copo de leite, até ferver. Em uma tigela, coloque o polvilho e adicione a água. Misture bem com as mãos até formar uma farofa. Depois, adicione a mistura de leite e óleo fervente e continue com uma colher ou espátula. A seguir, dentro da própria vasilha, faça uma cavidade e coloque ali os ovos. Misture com as mãos vigorosamente

até incorporar bem o polvilho. Adicione 1 litro de leite aos poucos e amasse bem até que os ingredientes se misturem. A seguir, o queijo esfarelado. Volte a amassar os ingredientes até dar o ponto de enrolar. Separe um pouco da massa, coloque na palma da mão e enrole, formando bolinhas. Repita o processo até finalizar. A seguir, leve ao forno preaquecido a uma temperatura de 180°C por 20 minutos ou até que eles cresçam e fiquem corados.

### 17. CROQUE DE MORTADELA

2 colheres (sopa) de creme de leite fresco
1 ovo
100 gramas de queijo Gruyêre
200 gramas de mortadela
4 colheres (sopa) cheias de cream cheese
1 colher (sopa) cheia de manteiga
2 fatias de pão de miga branco

Pincele a manteiga nas duas faces externas do pão. Passe o cream cheese nas faces internas. Reserve. Na frigideira antiaderente, faça o ovo mexido deixando a consistência mole. Reserve. Comece a montagem do sanduíche: em camadas, coloque sobre uma fatia de pão a mortadela e o ovo mexido. Feche com a 2ª fatia de pão. Passe sobre esta fatia o cream cheese. Misture o creme de leite com o queijo Gruyêre ralado no ralo grosso e cubra o sanduíche. Leve ao forno para gratinar.

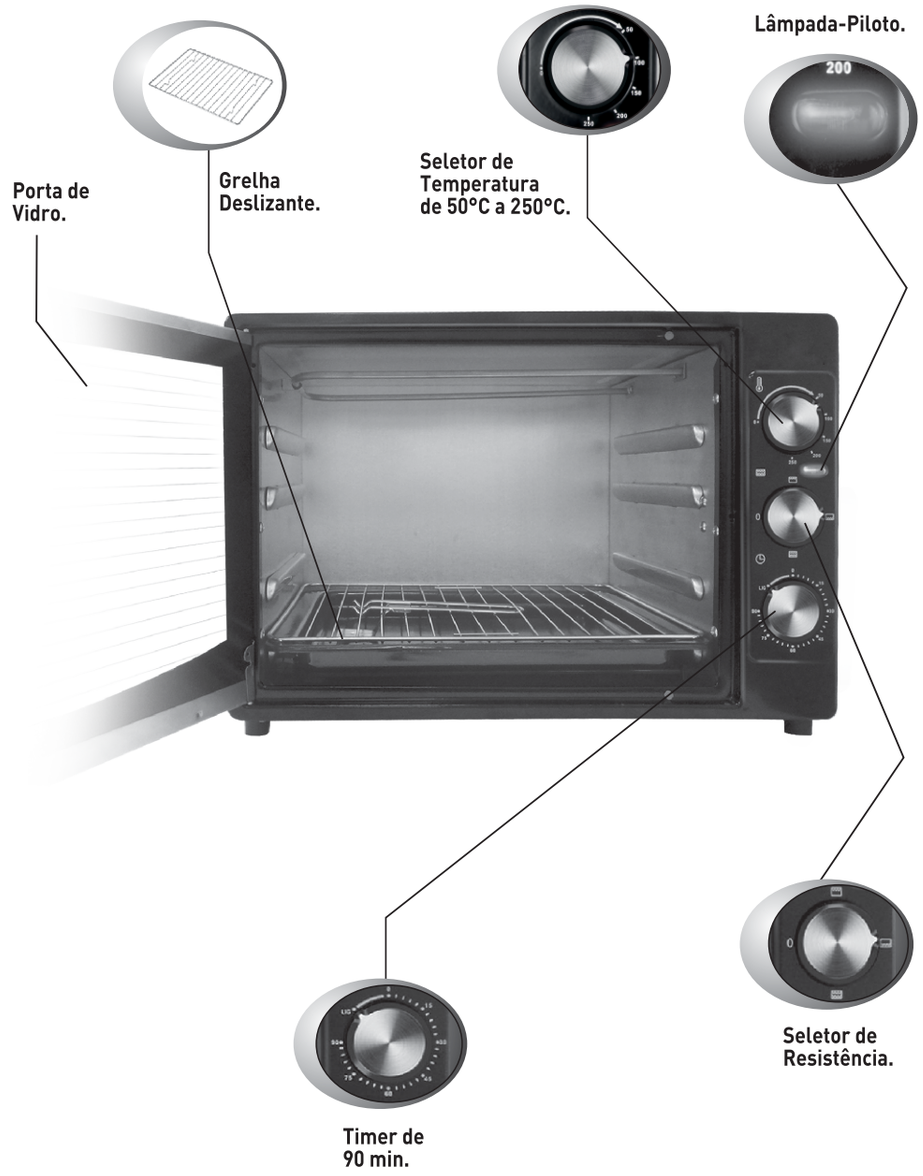
### 18. BERINJELA EM CAMADAS

1 berinjela média firme
1 colher (sopa) de orégano
2 colheres (sopa) de molho de soja
Suco de ½ limão
¼ xícara (chá) gérmen de trigo
Azeite para untar
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 dente de alho amassado
1 tomate grande e cortado em cubinhos
½ colher (chá) de sal
Manjericão a gosto
1 xícara de ricota amassada
2 colheres (sopa) de nozes picadas
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
4 rodelas de tomate para enfeitar
¼ xícara de muçarela ralada

Corte a berinjela em fatias compridas ou em rodelas de 1 cm de espessura. Coloque em uma vasilha, adicione o orégano e o molho de soja e deixar descansar por 10 minutos. Junte o suco de limão e passe as fatias de berinjela no gérmen de trigo. Distribua em uma assadeira untada com azeite, leve ao forno por 7 minutos ou até dourar. Tire do forno e reserve. Numa panela média, derreta a manteiga e junte a cebola picada e o alho para refogar por 5 minutos em fogo médio. Adicione o tomate picado, refogue por mais 2 minutos e acrescente o sal e o manjericão. Retire



## CARACTERÍSTICAS E ESPECIFICAÇÕES DE SEU PRODUTO



**Parabéns,** agora você possui um **FORNO FAMILY MONDIAL** com alto padrão de eficiência e qualidade, garantindo sucesso no preparo de diversos alimentos.

**Antes da utilização, leia atentamente as instruções de uso, pois o bom funcionamento de seu aparelho e a sua segurança dependem delas.**

## RECOMENDAÇÕES E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

- Antes de ligar o plugue na tomada, verifique se a voltagem do aparelho é compatível com a da rede elétrica local.
- Este produto prevê aterramento. Para sua segurança, conectar o fio ou plugue terra à rede de aterramento de sua residência. Nunca use o fio neutro da rede para aterramento.
- Este aparelho foi produzido para fins domésticos. Sua utilização comercial acarretará a perda da garantia.
- Desligue o aparelho da tomada sempre que não estiver utilizando o mesmo.
- Para evitar choques elétricos, nunca manuseie o forno com as mãos molhadas, não molhe, nem o mergulhe em água.
- Não movimente o produto enquanto estiver ligado para evitar choques elétricos.
- Para evitar acidentes, não permita que crianças, ou mesmo pessoas que desconheçam suas instruções de uso, utilizem o produto.
- Nunca obstrua a entrada de ar na parte de traz e laterais do forno enquanto estiver em funcionamento. Limpe-a frequentemente com um pano seco para retirar poeira, etc.
- Desligue o forno da tomada quando este não estiver em funcionamento mesmo que por breves instantes.
- Nunca enrole o cabo plugue em volta do aparelho para não danificá-lo.
- Não utilize o aparelho na proximidade de torneiras, chuveiros ou piscinas.
- Não utilize extensões auxiliares para aumentar o comprimento do Cabo Plugue.
- Nunca permita que o Cabo Plugue encoste em superfícies quentes.
- Nunca transporte ou desligue o produto puxando pelo Cabo Plugue.
- Deixe-o esfriar totalmente antes de movimentá-lo ou guardá-lo.
- Não coloque objetos em cima do forno nem apoie a forma ou alimentos.
- Este aparelho não é destinado para ser usado por meio de um temporizador externo ou sistema de controle remoto separado.
- A temperatura de superfícies acessíveis pode ficar alta quando o aparelho está operando.
- Nunca use o produto com o cabo plugue ou plugue danificados, ou ainda se o produto apresentar mau funcionamento. Leve-o a uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL.**
- Para não perder a garantia, evitar problemas técnicos e risco de acidentes ao usuário, não permita que sejam feitos consertos e / ou trocas de peças em casa, caso necessário, leve o produto a uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL.**

**ADVERTÊNCIA: Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de uma pessoa responsável.**

- **Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho.**



do fogo e deixe esfriar. Junte a ricota amassada, as nozes, a salsinha e a cebolinha. Arrume parte das berinjelas assadas em uma travessa refratária e sobre elas espalhe o recheio. Em cima, por outra camada de berinjela e acrescentar o restante do recheio. Decore com rodelas de tomate e a muçarela ralada. Leve ao forno médio por 15 minutos.

## 19. ESCONDIDINHO DE CARNE SECA

2 xícaras (chá) de carne seca já dessalgada e desfiada
3 colheres (sopa) de cebola
1 colher de café de alho amassado
1 lata de molho de tomate
½ xícara (chá) de coentro picado
2 colheres (sopa) de azeite
2 mandioquinhas médias
1 batata média
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara de leite
Sal a gosto
Parmesão a gosto

Descasque e corte em rodelas as mandioquinhas e a batata. Cozinhe bem em uma panela de pressão. Em uma panela derreta a manteiga e coloque as mandioquinhas e a batata espremidas. Acrescente o leite e bata bem até formar um purê cremoso. Acerte o sal e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite e acrescente a carne seca e refogue-a por alguns minutos. Acrescente o molho de tomate e deixe no fogo até reduzir o caldo e a carne ficar bem sequinha. Junte o coentro e sal, se necessário. Coloque em um refratário e cubra com o purê de mandioquinha. Nivele com uma colher molhada e cubra com queijo parmesão a gosto. Leve ao forno para gratinar.

## 20. ISCAS DE FRANGO COM PARMESÃO

500 g de filé de frango cortado em iscas
2 xícaras (chá) de queijo parmesão
½ xícara (chá) de farinha de rosca
¼ xícara (chá) folhas de cheiro-verde
3 colheres (sopa) de folhas de manjericão
1 dente grande de alho picado
½ cebola picada
1 colher (chá) de sal
3 colheres (sopa) de vinagre
2 colheres (sopa) de água
4 colheres (sopa) de maionese
1 colher (sopa) de mostarda amarela
Pimenta-do-reino a gosto

Coloque no copo do liquidificador (ou de um processador) o cheiro-verde, as folhas de manjericão, o alho, a cebola picada, o sal, o vinagre, a água e a mostarda. Bata até formar um creme verde. Despeje em uma tigela e acrescente a maionese misturando bem. Mergulhe os filés de frango nessa mistura. Misture o queijo parmesão com a farinha de rosca. Coloque os pedaços de frango temperados nessa mistura e vá empanando, um a um, pressionando bem a crosta de parmesão. Coloque os pedaços em uma camada só em uma assadeira e leve ao forno alto (220° C) até dourar bem.

## 21. CONCHIGLIONE DE BERINJELA

150 g de macarrão tipo Conchiglione
1 Berinjela
½ xícara de ricota defumada amassada
4 dentes de alho
½ cebola média picada
6 tomates italianos maduros
1 colher (sopa) de açúcar
Tomilho, alecrim, sal e pimenta a gosto
Azeite
1 xícara de muçarela ralada
Queijo Parmesão ralado para gratinar

Corte as berinjelas em cubos pequenos. Coloque azeite em uma frigideira e refogue a berinjela com os 4 dentes de alhos inteiros (com casca) por aproximadamente 5 minutos. Reserve. Pique os tomates e junte os dentes de alho (agora sem a casca) usados na fritura da berinjela. Leve ao fogo com um fio de azeite. Acrescente alecrim, tomilho, sal e pimenta a gosto, deixe em fogo alto mexendo repetidas vezes até secar toda a água liberada pelos tomates. Enquanto isso, em água fervente cozinhe os conchigliones sem deixá-los muito moles. Misture a berinjela com a ricota defumada formando uma pasta. Escorra os conchigliones recheie com a pasta de berinjela. Disponha em um refratário e cubra com o molho de tomate e a muçarela. Leve ao forno para gratinar com o queijo parmesão.

## 22. CROQUE MADAME

4 fatias de brioche ou pão de forma comum
1 gema
1 ½ xícara de leite integral
1 colheres (sopa) de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
Queijo gruyere ralado
2 fatias de presunto cozido
Sal, pimenta-do-reino e noz moscada (a gosto)
½ cebola pequena
2 cravos da índia
1 folha de louro
Batata palha a gosto

Espete os cravos na cebola e coloque-os numa panela com o leite e o louro. Leve ao fogo e quando estiver quase fervendo, diminua a chama e deixe cozinhar durante 4-5 minutos. Reserve. Em outra panela, derreta a manteiga em fogo baixo. Junte a farinha e cozinhe durante 30-40 segundos, sempre mexendo, até obter uma coloração amarelo claro. Tire a panela do fogo e acrescente aos poucos o leite coado ainda bem quente. Reserve a cebola. Bata com um batedor até obter um creme liso. Ainda batendo, volte com a panela para o fogo médio e por mais 4-5 minutos até engrossar e começar a ferver.
Cozinhe até obter uma consistência lisa, brilhante e encorpada. Retire do fogo e acrescente uma gema misturando vigorosamente. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto. Com uma colher, espalhe o creme sobre a primeira fatia de pão. Acrescente uma fatia de presunto, espalhe um pouco mais do creme e por cima uma porção generosa de queijo ralado. Cubra com a segunda fatia de pão, espalhando mais creme sobre ela. Finalize com mais queijo



MONDIAL

PREMIUM

QUALIDADE GARANTIDA 1ANO DE GARANTIA

# Manual de Instruções

**FR-15**

*Forno Elétrico 36L*

## Family

**Modelo : 5425-01 (127V)**

**Modelo : 5425-02 (220V)**

de água e misture todos os ingredientes. Forme os hambúrgueres e disponha em uma assadeira untada com azeite.
Asse em fogo alto até dourar.

**30. BOLO DE FRANGO**

1 pacote de pão de forma sem casca
1 pacote de pó para sopa de cebola
1 peito de frango cozido e desfiado
1 lata de creme de leite
1 colher (sopa) de salsa picada
½ xícara (chá) de azeitonas picadas
1 pote de requeijão
200 g de muçarela fatiada

Prepare a sopa de cebola conforme as instruções da embalagem. Retire do logo e misture os demais ingredientes do recheio. Em uma forma de 30 x 22cm, intercale camadas de pão e camadas de recheio, terminando em pão. Cubra com o requeijão e a muçarela. Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos.



ralado e a cebola reservada cortada em rodelas. Leve ao forno preaquecido a 200°C. Retire quando estiver gratinado por cima e levemente tostado por baixo. Sirva coberto com batata palha.

**23. SUFLÊ DE SIRI**

3 colheres (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ litro de leite
5 ovos
½ dente de alho picado
1 colher (sopa) de cebola bem picada
1 tomate sem pele e sem sementes, picado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
300 g de carne de siri
1 colher (sopa) de farinha de rosca
1 colher (sopa) de parmesão ralado
1 colher (chá) de sal

Unte um refratário próprio para suflê com manteiga e farinha de rosca. Aqueça o forno em temperatura média. Em uma frigideira, coloque a manteiga e derreta. Acrescente a cebola, em seguida o alho, o tomate e a salsinha. Junte a carne de siri, refogue bem e, em seguida, adicione a farinha. Misture bem. Tempere com sal. Acrescente então o leite aos poucos e continue misturando até que engrosse um pouco e forme um creme de siri. Deixe amornar um pouco e junte as gemas. Na batedeira, bata as claras até neve. Misture as claras delicadamente ao creme de siri. Despeje o suflê na refratário, polvilhe com farinha de rosca e o queijo, coloque um pedacinho de manteiga por cima e leve ao forno para assar por aproximadamente 45 minutos, em forno médio.

**24. SOPA DE CEBOLA**

3 colheres sopa de manteiga
2 cebolas grandes cortada em fatias finas
3 xícaras (chá) caldo de vegetais
1 colher (sopa) de farinha de trigo
Sal, orégano, tomilho e pimenta-do-reino a gosto
1 xícara (chá) de croutons
Queijo gruyére ralado

Descasque e corte as cebolas em rodelas grossas. Em uma panela de pressão, derreta a manteiga e refogue as rodelas de cebola até fiquem macias. Acrescente o caldo de vegetais e cozinhe por 10 minutos com a panela fechada. Destampe a panela e acrescente sal, orégano, tomilho e pimenta. Junte a farinha de trigo e espere engrossar mexendo sempre. Disponha em tigelas (sopa) individuais que possam ir ao forno. Cubra com os croutons e o queijo. Leve ao forno até que o queijo derreta. Sirva quente.

## 25. FOCACCIA GENOVESE

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
¾ de xícara (chá) de azeite
1 ½ xícara (chá) de água
10 g de fermento seco
1 colher (chá) de sal
Sal grosso para salpicar
Sementes de erva doce para aromatizar

Coloque a farinha sobre uma superfície plana e faça um buraco no centro para acomodar a água, o azeite, o fermento e o sal. Misture todos os ingredientes delicadamente, até ficar uma bola de massa bem fofa. Coloque a massa dentro de uma tigela e deixar descansar por 2 horas, à temperatura ambiente. Sobre uma assadeira coloque a massa esticada (1 cm de espessura mais ou menos).
Despeje por cima o azeite de oliva, o sal grosso e as sementes de erva-doce. Pré-aqueça o forno à temperatura de 180º C e asse por 20 minutos. Retire do forno e coloque sobre uma grelha para esfriar. Sirva em fatias.

## 26. ESCONDIDINHO DE POLENTA COM SHITAKE

200 g de shitake picado
1 cebola fatiada
2 colheres (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de polenta
3 xícaras (chá) de água
2 xícaras (chá) de muçarela ralada
Alecrim a gosto
Sal Azeite
2 dentes de alho picadinhos
1 colher (sopa) de azeite
Sal
Queijo parmesão a gosto

Aqueça 1 colher (sopa) de azeite e adicionar a cebola. Refogue até ficarem translúcidas. Adicione o shitake e deixe cozinhar até ficarem macios. Reserve. Em outra panela, adicione a água, azeite restante, a polenta e o sal. Deixe ferver e abaixe o fogo. Acrescente o alecrim. Cozinhe, mexendo constantemente, até atingir a consistência desejada. Em um refratário, coloque o shitake e finalize com a polenta misturada à muçarela. Leve ao forno para derreter a muçarela e gratine a superfície do parmesão.

## 27. QUICHE LORAINE

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 ½ xícaras (chá) de água gelada
1 colher (café) de sal
1 colher de café de açúcar
1 ½ xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente
1 ½ xícara (chá) de queijo muçarela ralado
1 xícara (chá) de bacon bem picado
5 ovos
2 latas de creme de leite
Pimenta-do-reino a gosto
Sal e noz-moscada a gosto

Despeje a farinha, o sal, o açúcar e a manteiga em uma vasilha grande. Misture os ingredientes com a mão. Vá colocando água aos poucos conforme a absorção da farinha. Sove até formar uma bola uniforme. Envolva a bola de massa em filme plástico e deixe na geladeira por aproximadamente 2 horas. Retire a massa descansada e gelada e forre o fundo e as laterais de uma forma redonda de tamanho médio desmontável. Fure toda a massa com um garfo e asse em forno preaquecido por mais ou menos 15 minutos. A massa não deve ficar totalmente assada. Retire a massa do forno e reserve.
Bata os ovos ligeiramente com um batedor de arame ou batedeira. Misture delicadamente o creme de leite. Adicione sal, pimenta e a noz-moscada a gosto. Despeje sobre a massa assada. Distribua o bacon e a muçarela ralada sobre o creme e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos, ou até o recheio estar dourado por cima.

## 28. SANDUÍCHE PARISIENSE

16 fatias de brioche
1 litro de leite
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de farinha de trigo
2 pitadas de noz-moscada
200 g de queijo ementhal ralado
16 fatias de presunto cozido
16 fatias de muçarela
Sal e pimenta a gosto

Em uma panela, derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo mexendo bem para cozinhar a farinha. Adicione o leite frio e cozinhe até engrossar mexendo sem parar. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Reserve. Prepare 8 sanduíches com a muçarela e o presunto. Coloque um pouco do molho branco no fundo de um refratário e disponha os 8 sanduíches. Cubra delicadamente com o restante do molho branco e distribua o queijo ementhal ralado. Leve ao forno alto para gratinar até ficar dourado.

## 29. HAMBÚRGUER DE QUINOA

1 xícara (chá) de quinoa
1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
1 xícara (chá) de cenoura ralada
1 xícara (chá) de abobrinha ralada
½ xícara (chá) de cebola picada
¾ de xícara (chá) de azeite
1 colher (sopa) de gengibre ralado
1 pitada de noz moscada
Sal e pimenta a gosto

Cozinhe a quinoa, previamente lavada, em água e sal por 20 minutos. Refogue a cebola, a cenoura e a abobrinha no azeite sem cozinhar demais. Esprema a quinoa para retirar o excesso