



Blog A cozinha da Senhorini

<https://acozinhadasinhorini.com>

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

Link do youtube para essas receitas [@acozinhadasinhorini](https://www.youtube.com/@acozinhadasinhorini)

Ou digite no seu navegador <http://abre.ai/bbnC>

Dia dos namorados de quarentena com filhos(as)

Cardápio

Drinks

Belini – Drink com espumante e suco de pêsego

“Filini”- Versão para crianças com suco de pêsego e soda

Mimosas de pink limonada - Drink com espumante, suco de limão e framboesas (ou morangos)

“Filini” pink limonada- Drink de soda, suco de limão e framboesas(ou morangos)

Entrada

Bruschetta de tomate e manjericão

Prato principal

Peito de frango envolto em bacon acompanhado com couscous marroquino de legumes

Sobremesa

Cheesecake na taça com calda de frutas vermelhas(para os adultos)

Creme de limão no copo com pedaços de morango(para as crianças)

Receitas

Bellini(adultos)

1 parte de suco de pêsego gelado

3 partes de espumante gelado

Opcional de uma fruta para decorar o fundo da taça(cereja, framboesa, morango)

Preparo

Coloque diretamente na taça o suco de pêsego e complete com o espumante. Se quiser, decore com uma fruta no fundo.

“Filini” (versão sem álcool para as crianças)

1 parte de suco de pêsego

3 partes de soda limonada

Coloque na taça o suco de pêsego e complete com a soda limonada.



Blog A cozinha da SInhOrini

<https://acozinhadasinhorini.com>

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

Link do youtube para essas receitas [@acozinhadasinhorini](https://www.youtube.com/@acozinhadasinhorini)

Ou digite no seu navegador <http://abre.ai/bbnC>

Mimosas de pink limonada

2 limões(suco)

2 colheres de sopa de frutas vermelhas(a que você tiver, pode ser congelada)

1 colher de sopa de açúcar

Espumante para completar

Preparo

Em um copo coloque o suco de limão, as frutas e o açúcar, macere bem. Coe o caldo e distribua em 2 taças para espumante, complete com espumante e sirva a seguir.

“Filini” pink limonada(sem álcool para as crianças)

2 limões(suco)

2 colheres de sopa de frutas vermelhas(a que você tiver, pode ser congelada)

1 colher de sopa de açúcar

Soda limonada para completar

Em um copo coloque o suco de limão, as frutas e o açúcar, macere bem. Coe o caldo e distribua em 2 taças, complete com a soda limonada e sirva a seguir.

Brusquetta de tomate e manjeriço

½ pão italiano em fatias(ou 2 franceses)

1 dente grande de alho

2 tomates sem sementes em cubos

Folhas de manjeriço

Azeite, sal a gosto

Preparo

Ligue o forno a 200°C. Pique os tomates, passe sal e deixe em uma peneira para desidratar por 10 minutos. Depois disso, coloque em uma tigela e tempere com manjeriço, azeite e mais sal se necessário. Pincele as fatias de pão com azeite em ambos os lados, distribua em uma assadeira e deixe por 10 minutos. Vire as fatias e deixe mais 5 minutos. Assim que sair do forno, esfregue o dente de alho em todas as fatias. Coloque parmesão no fundo, polvilhe o parmesão, distribua os tomates e aproveite.



Blog A cozinha da Senhorini

<https://acozinhadasinhorini.com>

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

Link do youtube para essas receitas [@acozinhadasinhorini](https://www.youtube.com/@acozinhadasinhorini)

Ou digite no seu navegador <http://abre.ai/bbnC>

Peito de frango recheado envolto em bacon

Acompanhado com couscous marroquino de legumes

1/2 de xícara de chá de amendoim torrado ao meio

Salsinha, cebolinha e hortelã a gosto

Ingredientes para o frango

3 filés de frango(ou quantos filés forem necessários para alimentar sua família. Essa quantidade atende 2 adultos e 2 crianças)

1 colher de alho em pó(ou 2 dentes de alho bem picados)

1 colher de sopa de pimenta síria

Recheio do frango

100grs de tomate seco

8 fatias de muçarela

Folhas de manjericão

Cobertura

1 caixa de bacon

Couscous marroquino

2 xícaras de couscous marroquino

2 xícaras de água fervente

1 cenoura em cubos pequenos

1 cebola em cubos pequenos

1 talo de salsão em cubos pequenos

¼ de xícara de ervilha congelada

Sal e azeite a gosto

Para finalizar

Preparo do frango

Corte o filé de frango em borboleta, tempere ambos os lados com sal, pimenta síria e limão. Recheie com o tomate, queijo e folhas de manjericão. Enrole com o queijo e o bacon e leve ao forno a 200°C por 35 minutos coberto com papel alumínio. Retire o papel e deixe mais 15 minutos ou até dourar bem o bacon. (Para facilitar a limpeza, coloque alumínio na parte de baixo da forma também, untado com óleo).

Preparo do couscous

Em um tigela, coloque o couscous e polvilhe sal. Cubra com a água fervendo e tampe. Deixe hidratar por 2 minutos, em seguida, solte com o garfo. Aqueça uma frigideira com azeite e frite a cebola, salsão e cenoura até dourar. Adicione a ervilha e misture mais 2 minutos. Desligue o fogo e misture o couscous, as ervas e o amendoim. Sirva a seguir!



Blog A cozinha da SInhOrini

<https://acozinhadasinhorini.com>

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

Link do youtube para essas receitas [@acozinhadasinhorini](https://www.youtube.com/@acozinhadasinhorini)

Ou digite no seu navegador <http://abre.ai/bbnC>

Cheesecake na taça (adultos)

4 unidades de biscoito champagne(ou do biscoito que você tiver)

150grs de creamcheese

$\frac{3}{4}$ xícara de chá de leite condensado

Para a calda

1 xícara de frutas vermelhas

$\frac{1}{3}$ de xícara de chá de açúcar

1 colher de sopa de vinagre de maçã(ou o vinagre que estiver disponível)

1 pitada de sal

$\frac{1}{4}$ de xícara de chá de água

Decoração

Frutas vermelhas a gosto

Preparo

Em uma panela, coloque as frutas vermelhas, o açúcar, o vinagre e o sal e deixe ferver por 10 minutos. Reserve na geladeira para esfriar. Quebre grosseiramente o biscoito e coloque no fundo das taças. Com a ajuda de um mixer(ou batedeira, liquidificador), misture bem o creamcheese e o leite condensado até ficar um creme liso. Coloque sobre os biscoitos na taça. Cubra com a calda e decore com as frutas. Leve a geladeira por 40 minutos para que fique firme.

Creme de limão com morangos(sobremesa crianças)

Ingredientes

O restante do leite condensado(do cheesecake dos adultos)

Suco de 1 limão picado

Morangos picadinhos

1 biscoito de champagne para decorar

Preparo

Em uma tigela, misture o leite condensado com o suco de limão até virar um creme firme. Coloque no copo e decore com os morangos e o biscoito. Leve a geladeira para firmar.



Blog A cozinha da SInhOrini

<https://acozinhadasinhorini.com>

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

Link do youtube para essas receitas [@acozinhadasinhorini](https://www.youtube.com/@acozinhadasinhorini)

Ou digite no seu navegador <http://abre.ai/bbnC>

Plano de ação dia 11

- *Prepare a calda de frutas vermelhas
- *Quebre os biscoitos
- *Prepare o cheesecake
- *Prepare o creme de limão
- *Monte as duas sobremesas em seus respectivos copos. Reserve em geladeira.
- *Pique a cenoura, o salsão e a cebola
- *Pique salsinha, cebolinha e hortelã
- *Refogue esses legumes do couscous
- * Hidrate o couscous e junte aos legumes(fica mais gostoso preparando de véspera, mantenha em geladeira)

Plano de ação dia 12

- *Tire o couscous da geladeira para ficar em temperatura ambiente;
- *Corte o pão da bruschetta e coloque para tostar;
- *Quando o pão sair do forno, esfregue um dente de alho nele;
- *Corte seu frango em borboleta(como no vídeo);
- *Tempere o frango, recheie e envolva no bacon e assim que o pão sair, coloque o frango para assar(leva uma hora de tempo total);
- *Monte a mesa(talheres, guardanapo e copos);
- *Corte os tomates da bruschetta e deixe desidratando para retirar o excesso de líquidos;
- *Separe os sucos, as taças e as frutas para o seu drink.

*Escorra o tomate, monte as bruschettas, regue com azeite;

***prepare o primeiro drink e sente com a família para saborear a entrada.**

* Quando o frango estiver pronto, deixe no forno repousando enquanto prepara o segundo drink;

*Prepare o segundo drink;

***Monte o prato principal com frango e couscous e sente para aproveitar com sua família;**

***Não se esqueçam das sobremesas na geladeira.**

Que tal agora jogar algum jogo de tabuleiro e continuar esse momento agradável em família?

O canal da Rebeca Araújo preparou uma decoração que você pode imprimir em casa. Se você quiser baixar, basta entrar nesse [link aqui](#). Ou digite <https://abre.ai/bbn1> no seu navegador.



Blog A cozinha da Senhorini

<https://acozinhadasinhorini.com>

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

Link do youtube para essas receitas [@acozinhadasinhorini](https://www.youtube.com/@acozinhadasinhorini)

Ou digite no seu navegador <http://abre.ai/bbnC>

Lista de compras

Hortifruti

1 cheiro verde(cebolinha e salsinha)

1 hortelã

1 manjeriço

1 salsa

1 cebola

1 cenoura

1 cabeça de alho

2 tomates

1 caixa de morangos

1 caixa de framboesa

4 limões sicilianos

Mercearia

1 pão italiano(ou baguete)

Açúcar

Sal

Azeite

Vinagre de maçã

10grs de alho em pó

10grs de pimenta síria

100grs de tomate seco

1 caixa de couscous marroquino

100grs de amendoim

1 leite condensado

1 pct biscoito champagne

Bebidas

1 suco de pêssego

1 espumante

1 Soda limonada

Freezer/Geladeira

3 filés de frango

8 fatias de muçarela

1 caixa de bacon

1 pct de ervilha congelada

1 pct de frutas vermelhas congeladas

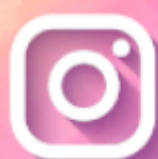
150grs de creamcheese



Thais

(61)994 236 299

contato@acozinhadasinhorini.com



www.acozinhadasinhorini.com