

**O Requeijão**  
*ASCAR.*

Folheto / [entre 1961 e 1965]

Cód. Acervo: 13647

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/13647>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:38

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: [biblioteca@emater.tche.br](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

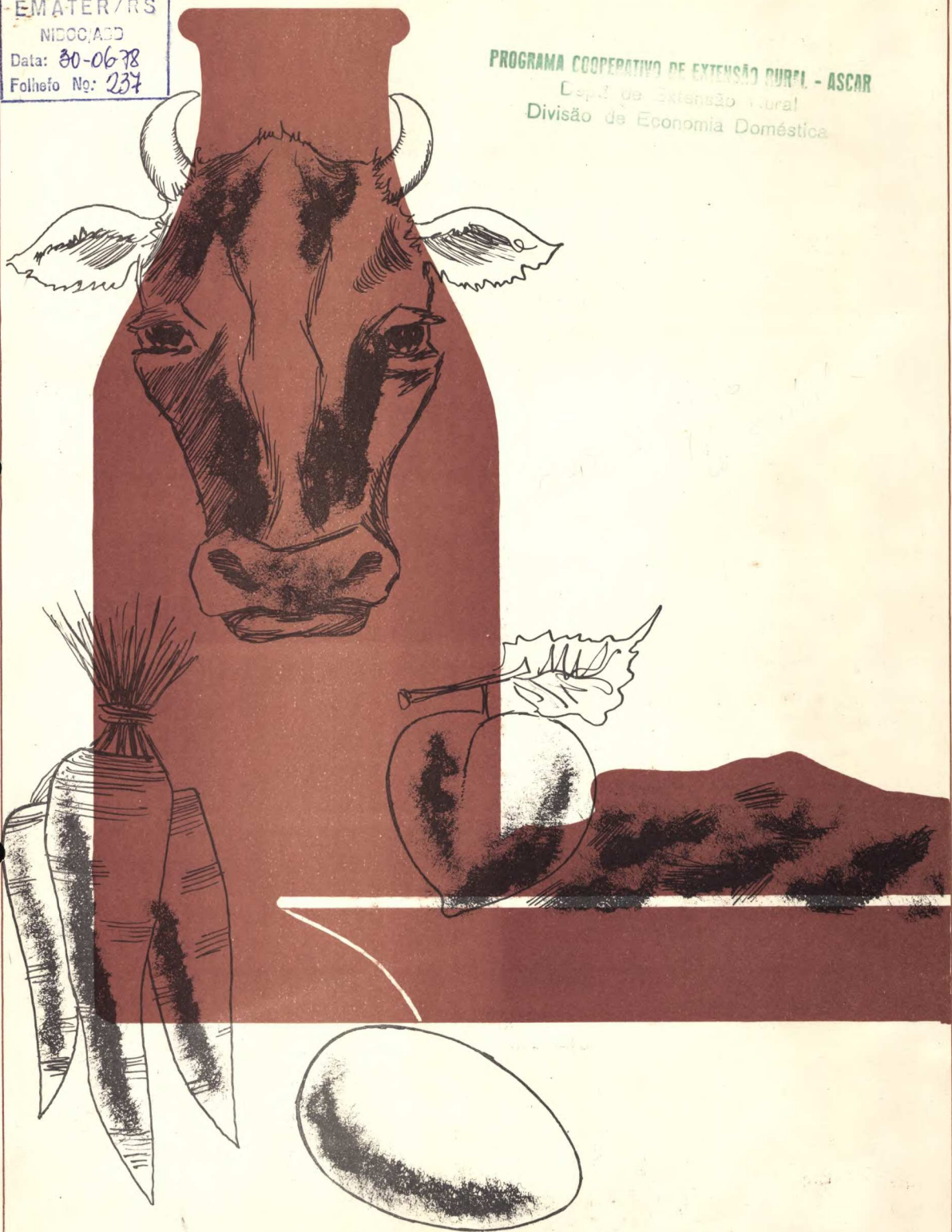
EMATER/RS

NIDOC/ADD

Data: 30-06-78

Folheto No: 237

PROGRAMA COOPERATIVO DE EXTENSÃO RURAL - ASCAR  
Dep. de Extensão Rural  
Divisão de Economia Doméstica



EMATER/RS  
NIDCC/ADD  
DATA: 16/01/95  
Nº OBRA: 92DE-00309  
Nº ORDEN: 78DE/00237

## O R E Q U E I J Ã O

O leite é uma maravilha da criação e uma fonte de saúde. Um dos derivados mais deliciosos do leite é o requeijão, uma fonte nutritiva de alto valor, necessária à conservação da saúde e vitalidade do homem.

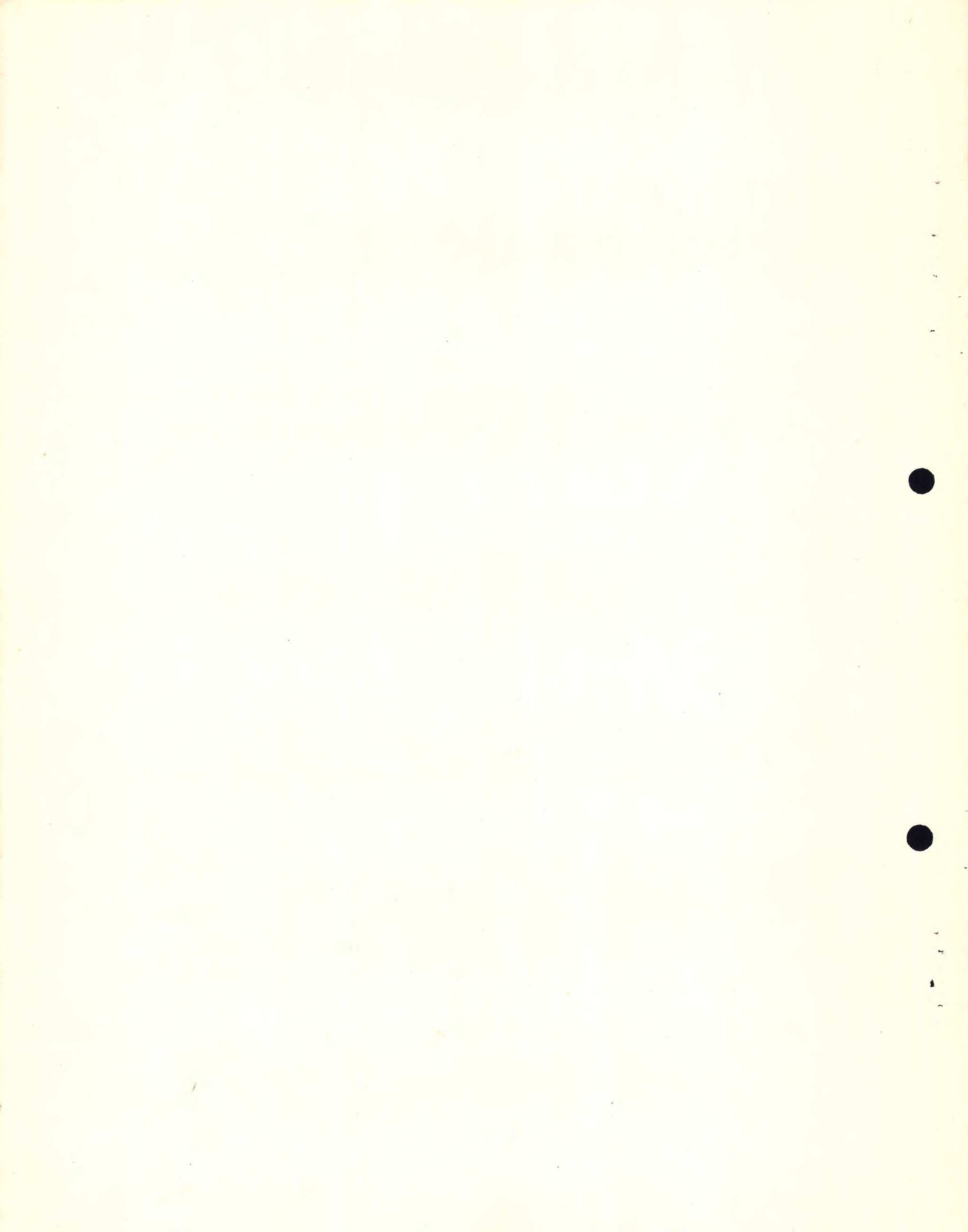
O requeijão contém em proporções harmônicas, proteínas de alto valor nutritivo, cálcio e uma série de importantes vitaminas, matérias ativas e minerais.

As receitas à base de requeijão doce são sempre bem recebidas pelas crianças. Também os adultos saboreiam com satisfação as inúmeras receitas com requeijão, que são de fácil preparo e econômicas.

O requeijão satisfaz o apetite e nutre sem engordar!

Devido à sua fácil digestão o requeijão não sobrecarrega o estômago, sendo por isso há muito usado em receitas médicas e dietas.

O requeijão pode ser misturado com tôdas as frutas, legumes e muitos outros ingredientes, apresentando sempre delicioso sabor !



# REQUEIJÃO

ASSEGURA

ESBELTEZ

---

---

## RECEITAS DE REQUEIJÃO PARA REGIMES DE EMAGRECIMENTO

### CREME DE REQUEIJÃO COM CENOURAS

Ingredientes:

3 colheres de sopa de requeijão

leite

rábano

1/2 colher de chá de suco de limão

*1 cenoura de tamanho médio*

1 colher de sopa de mel ou açúcar

Modo de fazer:

1. Tome o requeijão, o leite, o rábano ralado na hora, e mexa tu do muito bem.
2. Junte o suco de limão.
3. Misture a cenoura ralada bem fininha.
4. Acrescente uma colher de sopa de mel ou açúcar.

Observ.: Esta receita é muito saborosa. É especial  
mente indicada para doentes do estômago .  
Para não engordar faça uma dieta de requei  
jão, cujo teor de calorias não ultrapassa  
200 unidades.

### REQUEIJÃO "MUESLI"

#### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de requeijão
- 5 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 maçã ralada

#### Modo de fazer:

1. Amasse o requeijão e misture com o leite e o sumo de limão.
2. Misture todos os ingredientes rapidamente
3. Por último, junte a maçã ralada.

Observ.: Sendo a primeira refeição de muita importância para o bom funcionamento do aparelho digestivo, recomendamos o requeijão "Muesli". Assim temos um alimento saudável, nutritivo e que mantém as pessoas em boa forma.

Em lugar de maçã, pode-se adicionar 150 g de qualquer outra fruta fresca, variando conforme a época do ano. Pode-se também juntar uma colher de chá de mel, o que favorecerá ainda mais a receita, que é especial para diabéticos.

### REQUEIJÃO DE PRIMAVERA

#### Ingredientes:

- 250 g de requeijão
- 3 colheres de sopa de suco de espinafre
- 1 colher de suco de limão
- 1 colher de sopa de mel*
- leite
- maizena

#### Modo de fazer:

1. Passe o requeijão por uma peneira junto com o suco de espinafre ou outra verdura.
2. Junte o suco de limão e o mel.
3. Mexa bem e adicione tanto leite quanto fôr preciso para tornar a massa cremosa.
4. Se a massa, por acaso, se apresentar cremosa demais, adicio-

ne maizena, o que influe favoravelmente nas proteínas de requeijão

Observ.: Valor nutritivo: 400 calorias

Porções: 3 pessoas

É especialmente indicado para ser servido com batatas cozidas, bem como recomendado em dietas para resguardo da bile.

*visando o bom funcionamento da vesícula*

### REQUEIJÃO "ROUGE"

#### Ingredientes:

250 g de requeijão

2 colheres de sopa de suco de limão

1/2 xícara de suco de beterraba fresco

1 colher de chá de mel

germe de trigo ou maizena

#### Modo de fazer:

1. Misture o requeijão com o sumo de limão e o suco fresco de beterraba.
2. Junte o mel e ligue com germe de trigo ou maizena.

Observ.: A massa, de um vermelho vivo, é especialmente indicada para ser servida com batatas cozidas ou para passar em pão de centeio.

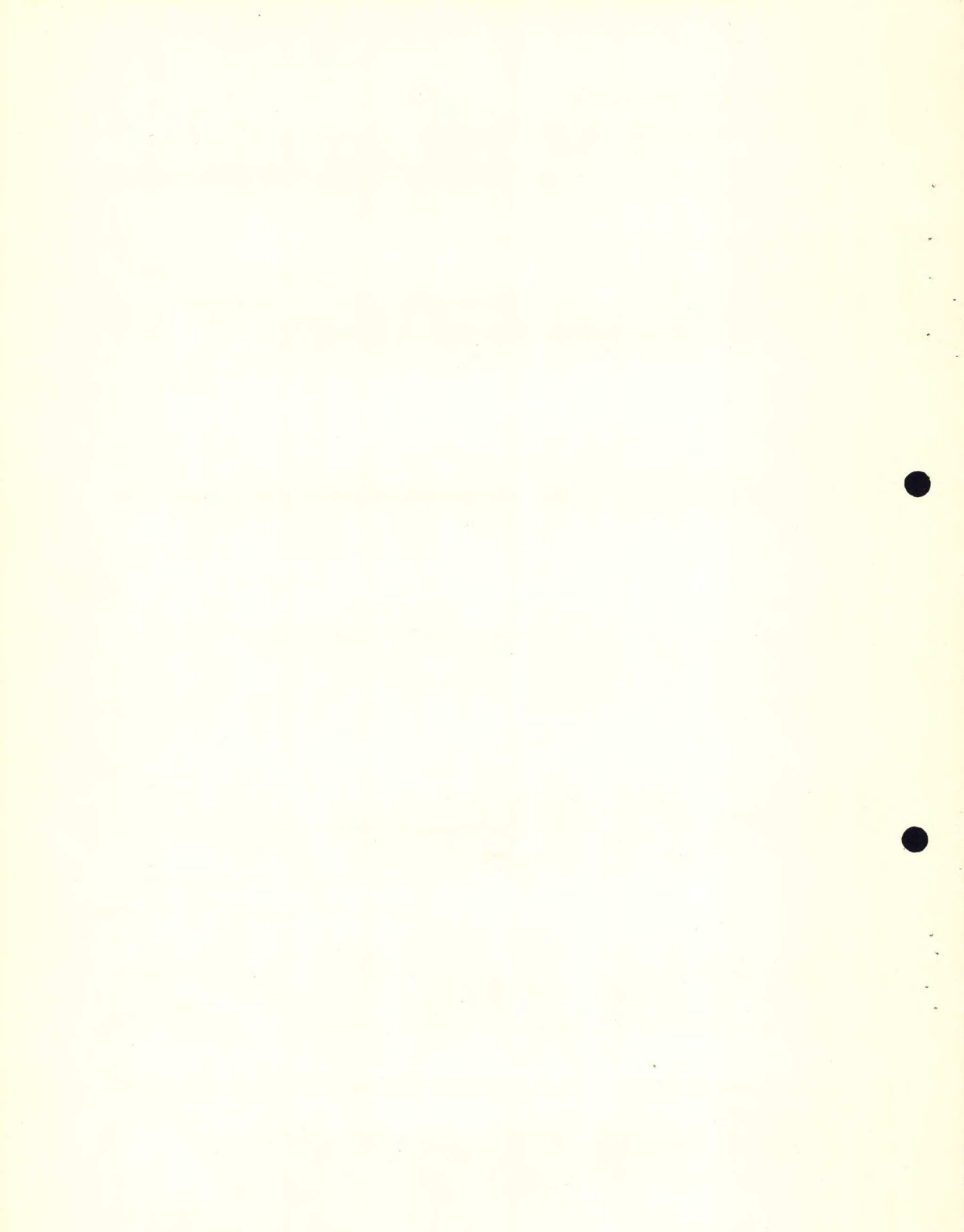
Presta ajuda dietética em casos de anemia, doenças do fígado e bile. Geralmente os distúrbios do fígado e da vesícula, são acompanhados por um excesso de gordura e, justamente para êsses caos, tal prato é especialmente recomendado, devido às suas propriedades favorecedoras da esbeltez.

Divisão de Agro-Pecuária - Setor de Gado Leiteiro e Laticínios  
Departamento de Extensão Rural

Programa Cooperativo de Extensão Rural - ASCAR

Impresso pela Div. Inform. Rural





## REQUEIJÃO PARA GLUTÕES

## ALGUMAS RECEITAS GOSTOSAS

### REQUEIJÃO DE NATA COM MORANGOS

#### Ingredientes:

Requeijão

Nata

Bananas

Morangos

Açúcar

#### Modo de fazer:

1. Misture bem algumas colheres de nata com o requeijão.
2. Perfume com bananas passadas na peneira.
3. Cubra com morangos açucarados.
4. Leve ao refrigerador.
5. Sirva com pão "Pumpernikel" ou centeio.

### MASSA FOLHADA DE REQUEIJÃO

#### Ingredientes:

250 g de farinha

250 g de requeijão

250 g de manteiga gelada

Gema de ovo 1 ovo

Para o recheio: Doce: frutas cristalizadas

Salgado: presunto cozido picado

#### Modo de fazer:

1. Peneire a farinha de trigo.
2. Acrescente o requeijão.
3. Junte a manteiga gelada.
4. Pique os ingredientes com duas facas e prepare a massa rapidamente.
5. Deixe a massa no refrigerador por várias horas.

6. Abra a massa com um rôlo, na grossura de 1 centímetro e corte em forma de cabritos, trouxas, meia lua, etc.
7. Recheie. (com frutas cristalizadas, se for doce, com presunto picado, se for salgado).
8. Ligue as trouxinhas ou cabritos pincelando-os com clara de ôvo.
9. Passe gema de ôvo nos docinhos ou salgadinhos de massa folhada, tendo o cuidado de não deixar escorrer, pois nesse caso a massa não crescerá.
10. Coloque em assadeira não untada de gordura, mas borrifada de água.
11. Asse em fôrno quente durante meia hora.

Observ.: A massa folhada só ficará boa se deixarmos a mesma descansar numa sala - fria ou refrigerador.

À falta de refrigerador, convém desistir de fazer a massa no verão, pois o sucesso da massa folhada depende do frio

Deve-se passar água na assadeira em vez de gordura a fim de que se forme vapor no fôrno, contribuindo para o crescimento da massa.

#### FUDIM DE REQUEIJÃO

##### Ingredientes:

90 g de manteiga  
120 g de açúcar  
2 gemas  
80 g de semolina  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
375 g de requeijão  
7 colheres de sopa de leite  
2 claras batidas  
casca ralada de um limão  
30 g de amêndoas *picadas*

Modo de fazer:

1. Bata a manteiga, açúcar e as gemas até que a mistura fique cremosa.
2. Passe na peneira o requeijão, a farinha de trigo e a semolina.
3. Adicione o leite, as amêndoas e a casca ralada de limão.
4. Misture tudo muito bem.
5. Bata a clara de ovo em ponto de neve e junte aos poucos a mistura.
6. Unte a fôrma de pudim e polvilhe com semolina.
7. Despeje e alise a massa de requeijão na fôrma.
8. Feche a tampa da fôrma de pudim, ponha em banho-maria e deixe cozinhar por uma hora.
9. Quando estiver pronto, retire a fôrma da água e abra a tampa.
10. Deixe o pudim descansar uns cinco minutos.
11. Passe uma faca ao redor da fôrma, a fim de desprender o pudim.
12. Vire o pudim sobre um prato e sirva com compota ou qualquer fruta fresca açúcarada.

SALADA DE FRUTAS COM REQUEIJÃO

Ingredientes:

3 bananas  
2 laranjas  
3 maçãs  
1 abacaxi  
outras frutas da temporada  
2 colheres de sopa de nozes raladas  
passas de uvas  
suco de limão  
250 g de requeijão  
nata  
açúcar ou calda de abacaxi

Modo de fazer:

1. Parta as frutas em pedaços pequenos e regulares
2. Junte as nozes raladas e as passas.

3. Acrescente um pouco de de suco de limão.
4. Tampe e deixe no refrigerador.
5. Misture bem o requeijão com a nata e passe pela peneira.
6. Adoce com um pouco de açúcar ou caldo de abacaxi.
7. Despeje o requeijão preparado sôbre a salada de frutas na ho  
ra de servir.
8. Sirva bem gelada.

#### BÔLO DE PRESUNTO COM REQUEIJÃO

##### Ingredientes:

- 60 g de açúcar
- 2 gemas
- 60 g de farinha
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite quente
- 30 g de manteiga
- 100 g de requeijão
- 3 claras batidas em neve
- 2 colheres de sopa de presunto cozido picado

##### Modo de fazer:

1. Misture o açúcar com as gemas, a farinha de trigo e o sal.
2. Junte aos poucos uma xícara de leite quente
3. Leve a massa ao fogo e mexa até ficar cremosa, tendo o cuidado para que não ferva.
4. Junte a manteiga, e o requeijão.
5. Por último, acrescente pouco a pouco, as  
claras batidas em neve e duas colheres de  
sopa de presunto cozido picado.
6. Coloque numa fôrma de pudim untada.
7. Leve ao fôrno para assar durante 30 minutos  
mais ou menos.

## RECEITA DE REQUEIJÃO COM PÊSSEGOS

### Ingredientes:

500 g de requeijão  
1/2 vagem de baunilha  
100 g de semolina *grossa*  
125 g de açúcar  
50 g de nozes picadas  
2 claras de ovo  
pêssego em conserva  
1/2 litro de leite  
1 pitada de sal  
50 g de manteiga  
2 gemas  
2 colheres de rum  
açúcar de confeiteiro para polvilhar

### Modo de fazer:

1. Leve o leite ao fogo com sal e baunilha.
2. Ponha a semolina e deixe engrossar.
3. Bata manteiga, 80 g de açúcar e uma gema, até formar espuma.
4. Adicione o requeijão, passado pela peneira.
5. Junte as nozes picadas, o rum e o creme de semolina.
6. Misture também o restante do açúcar e as claras batidas em neve.
7. Despeje a massa numa fôrma untada com manteiga.
8. Leve a assar por 45 ou 55 minutos em fôrno médio.
9. Antes de servir, polvilhe com açúcar de confeiteiro, enfeitando com compota de pêssegos.

para domingos e festas e ocasiões especiais:

### TORTA DE REQUEIJÃO

#### Ingredientes:

100 g de farinha de trigo  
50 g de maizena  
1 colher de chá de fermento  
1 gema  
80 g de açúcar

80 g de manteiga  
um pouco de leite

Modo de fazer:

1. Peneire a farinha de trigo, a maizena e o fermento.
2. Faça uma <sup>massa</sup> depressão na mistura e deite dentro o açúcar, a gema e o leite. Mexa tudo muito bem.
3. Coloque sôbre a massa a manteiga gelada cortada em pedacinhos
4. Espalhe novamente um pouco de farinha de trigo e junte tudo, amassando ràpidamente. Deixe a massa descansar meia hora.

RECHEIO

Ingredientes:

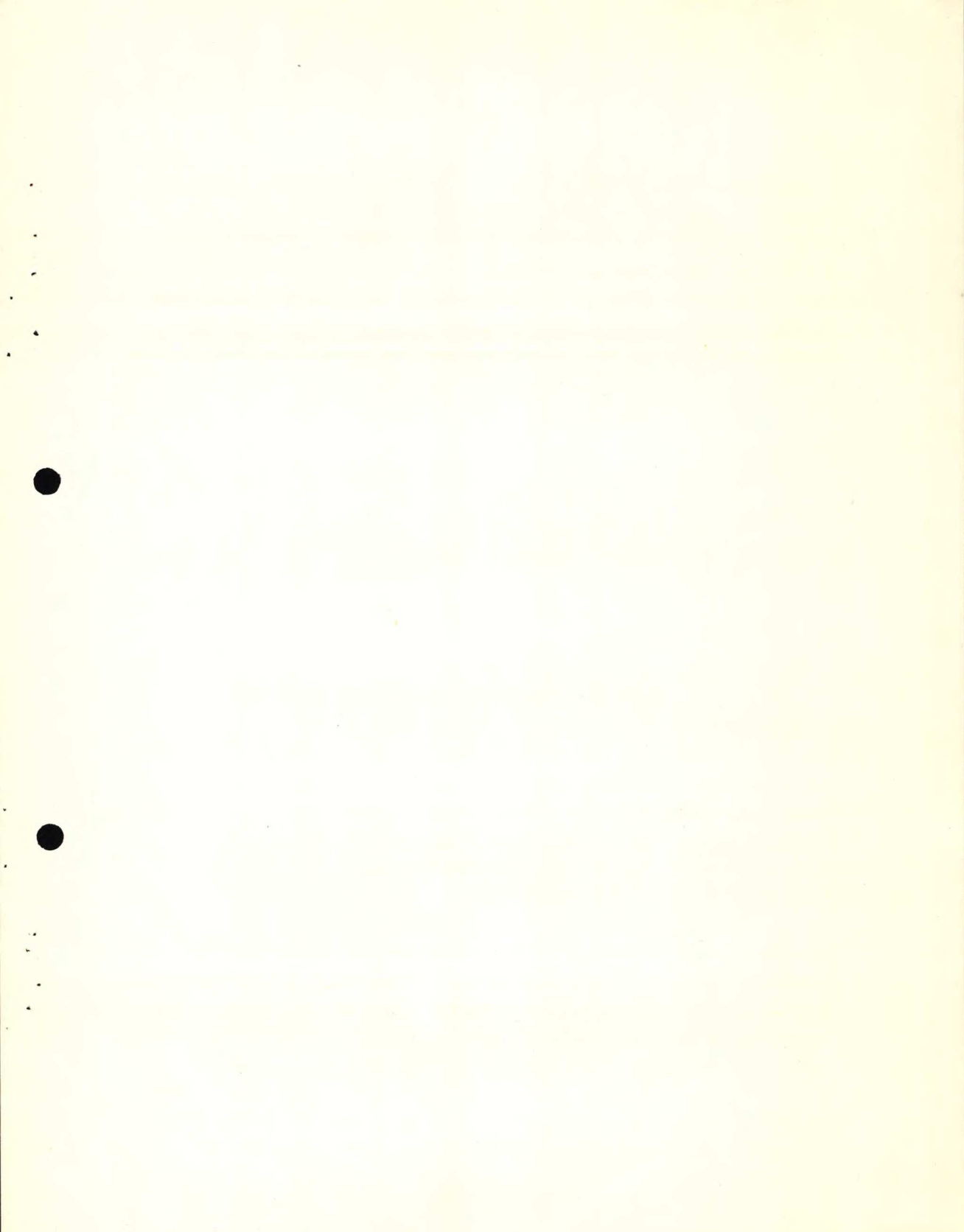
750 g de requeijão  
1 pacote de açúcar de baunilha  
30 g de maizena  
3 gemas  
80 g de passas de uva  
200 g de açúcar  
1/2 pacote de pudim de baunilha  
3 claras  
um pouco de leite  
quadrinhos de pão fritos na manteiga

Modo de fazer:

1. Misture o requeijão com açúcar, açúcar de baunilha, pó para pudim de baunilha, maizena, gema de ovo e leite.
2. Mexa até conseguir que a massa fique cremosa.
3. Adicione as passas de uva e as claras batidas em neve.
4. Unte a fôrma de torta com bastante manteiga.

MODO DE FAZER A TORTA DE REQUEIJÃO

1. Forre a fôrma com uma camada de uns três centímetros de massa. Aperte bem a massa contra as paredes da fôrma.
2. Espete o fundo da torta com um garfo e espalhe alguns pedaços de pão torrado na manteiga. Despeje o recheio na fôrma de modo que seja um pouco mais elevado no centro.
3. Leve ao fôrno médio pelo espaço de uma hora mais ou menos.
4. Deixe esfriar, tendo a porta do fôrno aberta para que a torta não murche. Pode ser servida logo que sair do fôrno, sendo também deliciosa quando resfriada no refrigerador.





PROGRAMA COOPERATIVO DE EXTENSÃO RURAL  
- ASCAR -  
Rua Siqueira Campos, 1.184 - 1º andar - Tel. 8424 -  
C. Postal 2727 - End. Telegráfico "Proascar"  
PÔRTO ALEGRE - Rio Grande do Sul

Produzido pela Div. Inf. Rural - ASCAR