

**SEU BENTO
RAIZ**

Um convite
pra cozinha.

5 receitas pra começar

**UM PRESENTE
DO SEU BENTO**

Ingredientes, medidas
e passo a passo.

EDIÇÃO GRATUITA



Puxe uma cadeira.

Tem coisa boa pra fazer com o que você já conhece.

Este presente reúne cinco receitas para você experimentar o jeito do Seu Bento: ingredientes conhecidos, combinações diferentes e preparo explicado sem pressa.

Antes de começar

- Leia a receita inteira e separe os utensílios antes de ligar o fogo.
- Xícara = 240 ml; colher de sopa = 15 ml; colher de chá = 5 ml. Medidas de ingredientes secos devem ser niveladas.
- Tempos e rendimentos são aproximados. Observe também o ponto descrito, pois fogões, fornos e ingredientes variam.
- Os alertas de ingredientes não substituem a leitura dos rótulos em caso de alergias.

Bolo de cacau com abóbora

9 pedaços • 45 min + esfriar

Forma de 20 × 20 cm

INGREDIENTES

- 180 g de purê de abóbora assada, frio
- 180 g de pasta integral de amendoim
- 2 ovos
- 120 ml de mel
- 1 colher (chá) de baunilha
- 45 g de cacau em pó 100%
- ½ colher (chá) de bicarbonato
- 1 pitada de sal
- 80 g de chocolate picado

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno a 180 °C e forre a forma com papel próprio para assar.
2. Misture purê, pasta de amendoim, ovos, mel e baunilha. Incorpore cacau, bicarbonato e sal; finalize com o chocolate.
3. Espalhe na forma. Asse por 25 a 30 minutos, até as bordas firmarem e o centro perder o aspecto de massa crua.
4. Deixe esfriar completamente antes de cortar. O miolo é úmido e compacto.

O detalhe que ajuda

Use purê espesso, sem água acumulada. Para prepará-lo, asse abóbora em pedaços até amaciar, amasse e pese depois de fria. Esse preparo acrescenta tempo à receita.

Contém ovos e amendoim. Confira leite e soja no chocolate.

Maçã com casquinha crocante

4 porções • 45 min

Assadeira média

INGREDIENTES

- 4 maçãs
- ¼ de xícara de aveia em flocos
- ¼ de xícara de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 25 g de manteiga gelada
- Suco de ½ limão
- ½ colher (chá) de canela

MODO DE PREPARO

1. Ligue o forno a 200 °C. Corte as maçãs ao meio e retire sementes e miolo.
2. Acomode com o corte para cima. Distribua limão e canela.
3. Esfarele manteiga, aveia, farinha e açúcar com os dedos, sem transformar em pasta.
4. Cubra as metades e asse por cerca de 30 minutos, até a fruta amaciar e a cobertura dourar.

O detalhe que ajuda

A manteiga gelada ajuda a formar os pedacinhos da cobertura. Sirva morna, com duas metades por pessoa.

Contém trigo, aveia e leite.

Patê rosa de beterraba

6 porções • 50 min

Forno e processador

INGREDIENTES

- 2 beterrabas pequenas
- 1½ xícara de grão-de-bico cozido e escorrido
- 3 colheres (sopa) de tahine
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de azeite + um fio
- Sal a gosto
- Água filtrada, se necessário

MODO DE PREPARO

1. A 200 °C, asse as beterrabas descascadas e cortadas, com um fio de azeite, em recipiente coberto, por 30 a 40 minutos, até macias.
2. Espere amornar. Bata com grão-de-bico, tahine, limão e azeite.
3. Acerte o sal. Acrescente água em colheradas apenas se precisar ajustar a textura.

O detalhe que ajuda

Tahine é pasta de gergelim. Pare e desligue o processador antes de raspar as laterais. Sirva com torradas ou legumes.

Contém gergelim.

Sorvete de banana

4 porções • 20 min + 4 h de freezer

Processador adequado para congelados

INGREDIENTES

- 8 bananas-prata maduras

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as bananas. Congele os pedaços separados por pelo menos 4 horas.
2. Retire do freezer 10 minutos antes de bater.
3. Processe em pulsos e depois bata até virar creme. Faça pausas conforme o manual; desligue antes de raspar as laterais.
4. Sirva assim que ficar cremoso. Recongelado, o creme endurece.

O detalhe que ajuda

Bananas bem maduras dão mais doçura. Não force um aparelho que esteja travando: espere os pedaços amolecerem um pouco.

Receita feita apenas com banana; confira a limpeza do aparelho em caso de alergias.

Pão de queijo de frigideira

4 unidades pequenas • 20 min

Frigideira antiaderente

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 80 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de polvilho doce
- ½ de xícara de parmesão ralado
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture o ovo, o leite e o óleo. Junte o polvilho, o queijo e o sal; mexa até uniformizar.
2. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo. Despeje um quarto da massa e espalhe.
3. Cozinhe até a base dourar e a superfície firmar, cerca de 3 minutos. Vire e doure por mais 1 a 2 minutos.
4. Repita com o restante e sirva quente.

O detalhe que ajuda

Ele fica achatado, como uma panquequinha, e não como o pão de queijo redondo do forno.

Contém ovos e leite.

Mais um jeito de variar a sua mesa.



Gostou de começar por aqui?

O livro Receitas de casa reúne 40 receitas, incluindo estas cinco, por R\$ 19,90. São as dez receitas dos vídeos e mais trinta ideias para o dia a dia.

Conheça o livro em seubentoraiz.com.br

De onde partimos

As receitas dos vídeos foram organizadas a partir das referências culinárias abaixo, com redação própria de preparo e adaptações. As receitas adicionais são propostas desta edição. Não há vínculo ou endosso dos sites citados.

01. Bolo de cacau com abóbora

Erin Lives Whole · [consultar receita de referência](#)

02. Maçã com casquinha crocante

Panelinha · [consultar receita de referência](#)

03. Patê rosa de beterraba

Panelinha · [consultar receita de referência](#)

06. Sorvete de banana

Panelinha · [consultar receita de referência](#)

08. Pão de queijo de frigideira

Receiteria · [consultar receita de referência](#)

Edição 1 • setembro de 2026

Seu Bento Raiz é um personagem virtual. As imagens são ilustrativas. Receitas e adaptações não foram testadas fisicamente pela equipe desta edição; tempos e resultados podem variar.