

Coleção Mini Chef Pro



Receitas divertidas para jovens entre 9 e 13 anos

Seja Benvindo!



Olá, Mini Chef!

Esta série de livros foi criada especialmente para você, que está começando a se aventurar na cozinha. Aqui, você vai aprender receitas deliciosas, divertidas e fáceis de preparar, ensinando você a se tornar um verdadeiro mestre das panelas!

Mas não é só sobre misturar ingredientes. Nossos livros são uma porta de entrada para um universo de descobertas:

Miní Chef Pro - Caldo de legumes



Explorando o Mundo: Cada receita é uma viagem! Descubra **curiosidades fascinantes sobre outras culturas** e os ingredientes que elas usam. Conheça um pouco da história da receita e como ela atravessou o tempo e chegou ao tempo atual.

Cozinha Sem Acidentes: Aprenda a mexer nos alimentos e utensílios do jeito certo. Ensinamos sobre **manuseio seguro** e todas as **dicas de segurança** para que a sua aventura na cozinha seja sempre tranquila e divertida.



Momento Família: A cozinha é um ótimo lugar para se conectar! Aproveite para passar um **tempo de qualidade** com seus pais ou responsáveis, cozinhando, conversando e criando memórias deliciosas juntos.

Prepare-se para essa aventura de sabores, conhecimento e união familiar!

Recomendação ao Mini Chef



Antes de começar, lembre-se: cozinhar é superdivertido, mas exige responsabilidade!

Siga estas cinco regras de ouro do **Mini Chef** para garantir que tudo saia perfeito:

Mini Chef Pro - Caldo de legumes

1. Adulto Chef por Perto (Acompanhamento e Segurança)



Cozinhar envolve fogo, objetos cortantes e calor. Por isso **nunca cozinhe sozinho**. Sempre prepare suas receitas com o **acompanhamento de um adulto responsável**. Eles estão ali para te ajudar com as partes perigosas e garantir que tudo ocorra **sem acidentes**.

2. A Magia da Organização (Tudo em seu Lugar)

Na cozinha, chamamos de "mise en place" (tudo em seu lugar). Antes de ligar o fogão, **separe todos os ingredientes e utensílios** que você vai usar. Ter tudo à mão evita pressa, confusão e acidentes. Um cozinheiro organizado é um cozinheiro feliz!



3. Deixe Tudo Brilhando (Limpeza)



A limpeza é tão importante quanto o tempero! **Lave bem as mãos** antes de tocar nos alimentos e mantenha a bancada e os utensílios limpos durante e após o preparo. A sujeira pode **contaminar a comida** ou, pior, **alterar o sabor delicioso** da sua obra-prima.

Mini Chef Pro - Caldo de legumes

4. Cozinhar é uma Arte Tranquila (Tempo)

Não tenha pressa! A paciência é o ingrediente secreto. **Respeite o tempo** de cada etapa, especialmente o tempo de forno, de cozimento e de geladeira. Fazer tudo no **tempo certo** é o que garante a textura e o sabor perfeitos da sua receita.



5. Peça Ajuda e Compartilhe!



Lembre-se que você está aprendendo. Se não souber de algo ou tiver alguma dúvida, peça ajuda imediatamente! **Entregue este livro** para o adulto que está com você e peça: "**Leia com carinho a próxima seção de 'Recomendações aos Pais'!**" É ali que estão as dicas para ele(a) te ajudar a brilhar!

Pronto para vestir o avental e começar a aventura?

Você sabia que aquela vestimenta que os grandes chefs usam, com botões na frente e com tecido mais grosso que o avental é chamada de **dólmã**?



Recomendação aos pais



Queridos pais, mães e responsáveis, esta é uma **excelente oportunidade** para estarem ao lado dos jovens, incentivando a criatividade e, claro, garantindo a segurança. Cremem memórias afetivas juntos!

Para tornar essa experiência ainda mais rica e valiosa, sugerimos alguns pontos:

1. Apenas ensine a fazer

Lembrem-se que este é o momento de aprendizado do seu Mini Chef. **Não façam o trabalho por eles**, mas ensinem **como fazer**. Incentive-os a ler a receita, medir os ingredientes e manusear os utensílios sob sua supervisão. A autoconfiança deles na cozinha é o ingrediente mais importante.

2. Olho Vivo nos Ingredientes

A segurança alimentar vem em primeiro lugar. **Prestem atenção redobrada nos ingredientes** e nos rótulos de tudo que será usado. Isso é vital para evitar qualquer problema com **alergias alimentares** ou restrições dietéticas.

3. Compartilhe as Histórias da Sua Vida

Enquanto o bolo assa ou a massa descansa, aproveitem o momento! Use a comida como um gatilho para a conversa. **Compartilhem trechos da sua própria infância** relacionados à comida: a receita da avó, o prato preferido de quando eram crianças, ou algum momento engraçado na cozinha. Fortalecer laços através de histórias é a melhor receita.

4. Ensine-o a comprar

Caso seja necessário comprar algum ingrediente, incentive-o a te acompanhar e aprender como escolher os alimentos.

Divirtam-se e bom apetite!

Caldo de legumes



Hoje vamos fazer **Caldo de legumes!**

Ele é a base de cozimento de vários pratos, tais como risoto ou paella.

Mas antes de colocar a mão na massa, que tal conhecer um pouco da história desse prato super gostoso e prático?

Mini Chef Pro - Caldo de legumes

Em comunidades rurais da Europa e Ásia, os caldos de legumes nasceram como “comida de pobre”: soluções econômicas e nutritivas feitas com sobras de vegetais e forragem.

Nos mosteiros medievais da Europa, esse prato era consumido durante os períodos de jejum eclesiástico — significativa fonte de nutrição quando a carne estava proibida.

No final do século XVII, um dos primeiros registros formais aparece em *Le Cuisinier Royal et Bourgeois* (1691), de François Massialot, com a “potage de légumes” — uma combinação clássica de cenoura, nabo e repolho fervidos em água para formar caldo.

Na Ásia, formas refinadas de caldo de vegetais surgiram há séculos.

China: utilização de gengibre, alho e cebolinha para extrair sabor.

Japão: criação do dashi, com kombu e, frequentemente, katsuobushi (peixe seco), proporcionando um caldo rico em umami.

Durante a Revolução Industrial e nos séculos XIX e XX, os caldos ficaram mais populares graças à dieta vegetariana e veganismo em expansão. Culinária francesa sofisticou o caldo de legumes, assim como a cozinha francesa refinou o uso de caldos (em sopas, consumo direto e bouillons).

Hoje, o caldo de legumes simboliza sustentabilidade e saúde. Ele aproveita sobras, é leve e nutritivo, sem aditivos químicos — se torna uma base essencial para caldos vegetais artesanais e industrializados premium.

Prepare-se para o seu toque especial!

Comprando os ingredientes



Antes de começar a cozinhar, é importante saber como escolher bem os ingredientes. Sempre que possível, verifique a data de validade de cada produto. E, claro, se você já não tem em casa.

Aqui vão dicas para cada item da nossa receita:



Cenoura

2 unidades médias picadas. A cenoura dá um toque adocicado à comida, além de ser muito saudável. Será usada para quebrar um pouco a acidez de outros ingredientes.

Há muitos anos, as cenouras eram roxas, amarelas, vermelhas e até brancas. A versão laranja só ficou popular no século XVII, quando agricultores na Holanda começaram a cultivá-la dessa cor em homenagem à família real holandesa, conhecida como "Casa de Orange"

Cebola média.



2 unidades. Procure cebolas que não estejam machucadas, com casca seca e firme. O formato deve ser bem regular, sem partes moles ou escuras. Evite cebolas que estejam brotando ou com cheiro forte demais.

Apenas corte-as ao meio e pode usar com casca para dar cor ao caldo.

Quando estiver cortando tenha cuidado com os olhos, pois é a única hortaliça que faz a gente "chorar".

Alho



2 dentes picados finos. Escolha dentes de alho grandes, com casca firme e sem manchas. Evite os que estão murchos ou com brotos verdes saindo. O alho fresco tem cheiro suave e é mais fácil de picar.

O alho é um poderoso antibiótico natural e tem sido usado como remédio natural por milhares de anos.

Azeite



1 colher de sopa. Você também pode usar óleo de soja, milho ou girassol. Mas o azeite é mais saudável e tem sabor mais marcante. Prefira o extravirgem com acidez inferior a 0,5%.

O azeite é usado por mais de 6.000 anos como alimento, combustível e até como cosmético. Também era usado para hidratar os pés após a lavagem.

Alho-poró



1 unidade fatiada. Apesar do nome, ele não tem muito a ver com o alho comum. Seu gosto é mais suave e levemente adocicado. Prefira os de tamanho médio e que têm o caule branco bem firme, sem rachaduras ou partes moles. A parte branca deve estar clara e limpa; a parte verde deve ser intensa, sem amarelados ou manchas.

Segundo a lenda, soldados galeses usaram alho-poró preso aos capacetes para se distinguir dos inimigos durante uma batalha contra os saxões. Desde então, o vegetal virou símbolo de bravura e identidade nacional. Hoje, no St. David's Day (1º de março), é comum ver galeses usando broches ou chapéus com alho-poró. Existe até um emoji de alho-poró inspirado nessa tradição.

Louro



2 folhas. Realça o sabor de pratos como carnes, feijão, sopas, molhos e ensopados. As folhas devem ser verde-escuras e sem manchas amareladas ou marrons. Esfregue levemente a folha: ela deve liberar um aroma forte e agradável. Prefira folhas inteiras e firmes. Pode comprar o seco, mas as folhas devem ter uma cor viva.

Os imperadores romanos e generais vitoriosos usavam coroas feitas de folhas de louro — chamadas de "laurea" — como símbolo de conquista e honra. Além disso, o nome "laureado" vem de laurus, o nome latino do louro, e é usado para premiados com grandes honrarias, como o Prêmio Nobel.

Cheiro verde



½ xícara picado. Cheiro verde é a mistura de duas hortaliças: a salsinha e a cebolinha. Algumas pessoas preferem usar coentro no lugar da salsinha, mas o gosto é mais acentuado. As folhas devem estar bem verdes, sem amarelados ou manchas. Evite maços molhados ou com folhas grudadas.

O termo "cheiro-verde" é usado quase exclusivamente no Brasil. Essa combinação se tornou popular porque junta o aroma forte da salsinha com o sabor suave da cebolinha, criando uma base perfeita para temperar arroz, feijão, carnes e sopas. É tão comum que muitas receitas brasileiras começam com "refogue com alho, cebola e cheiro-verde"

Mini Chef Pro - Caldo de legumes



Salsão (Aipo)

2 talos. Ele faz parte do clássico mirepoix (cenoura + cebola + aipo), que é a base de sabor para caldos e sopas. Traz frescor e leve amargor suave, equilibrando a doçura da cenoura e a intensidade da cebola.

Complexidade: Seus óleos essenciais liberam notas herbais que dão profundidade ao caldo. Os talos devem ser firmes e crocantes, com cor verde clara e uniforme. As folhas devem ser frescas e verdes com cheiro agradável.

Nos Estados Unidos, o aipo já foi tão popular como lanche saudável que, nos anos 1960, inventaram a famosa combinação chamada "Ants on a Log": talos de aipo recheados com pasta de amendoim e cobertos com passas (as "formiguinhas").

Sal



A gosto. O sal refinado é o mais comum. Há também sal grosso, sal marinho e sal rosa. Para esta receita, o refinado funciona bem. Use aos poucos e com moderação. Sal demais é prejudicial à saúde.

Em muitas culturas antigas, o sal era tão valioso que chegou a ser usado como pagamento dos soldados e inspirou a palavra "salário" que usamos até hoje!

Pimenta-do-reino

A gosto (opcional). Pode ser em pó ou moída na hora. A versão moída na hora tem aroma mais forte. Se for usar, comece com uma pitadinha e prove antes de adicionar mais.

A pimenta-do-reino já foi tão valiosa quanto o ouro, e até mais, sendo usada como moeda e símbolo de riqueza na Europa Medieval. Foi um dos grandes motivadores das Grandes Navegações, levando à "descoberta" de novos mundos.

Água



2 litros. Use a água filtrada comum em temperatura ambiente.

Dica de ouro



Mantenha em fogo baixo para extrair sabor sem turvar o caldo nem amargar.

Não exagere no tempo: 40 a 60 minutos são suficientes. Cozinhar demais pode deixar gosto “cansado”.

Finalize com pouco sal para manter versatilidade — você ajusta depois na receita.

Preparando o Ambiente



Antes de iniciar qualquer receita, um bom chef prepara o ambiente! Esta é a etapa mais importante para garantir que tudo corra bem e sem acidentes.

Só depois que o ambiente estiver pronto e organizado, podemos começar a cozinhar!

Miní Chef Pro - Caldo de legumes

Vamos relembrar as recomendações para você?



Lave as Mão: Lave as mãos e antebraços com sabão por, no mínimo, 20 segundos. Suas mãos são os utensílios mais importantes e precisam estar limpas!



Limpe a Bancada: Peça ao adulto para higienizar a bancada de trabalho, deixando-a limpa e organizada.



Separe e Meça Tudo: Consulte a lista de ingredientes e separe-os. Meça as quantidades exatas de cada item e coloque-os em tigelinhas separadas.



Organize os Utensílios: Deixe à mão de que você precisará: a panela, colheres, os medidores, espátula e pequenos.

todos os itens certa, as alguns pratos



Corte e Pique: Chame o adulto **responsável!** Nesta etapa, ele deve te ajudar ou te ensinar a **cortar carnes, legumes e vegetais** que precisam de facas afiadas (como a cebola e o alho).



Arrume na Bancada: Organize todos os ingredientes já separados e cortados na bancada. Assim, quando cozinhar, você só precisa pegar e adicionar!

Confira os ingredientes



A organização é a chave do sucesso! Antes de começar, volte à lista de compras e confira se você tem e já separou todos os ingredientes necessários.

Ter todos os ingredientes medidos, separados e cortados é um dos segredos para o sucesso de uma receita.

Vamos cozinhar!



Mão na Massa! O Preparo do Caldo de legumes!

Lembre-se: chame sempre o adulto responsável para as etapas de corte e fogo!

O tempo total de cozimento na panela será de aproximadamente **60 a 80 minutos.**

1. Refogando



Aqueça o azeite: Coloque o **azeite** em uma panela alta e leve-a ao fogão. **Acenda** ou peça para o adulto acender o fogo em intensidade **média-alta**. Espere **1 minuto** para aquecer,



Refogue: Adicione à panela a **cebola picada**, a **cenoura**, o **salsão** e o **alho-poró**. Mexa com uma colher de pau ou espátula até que os ingredientes comecem a dourar.



Acrescente o alho: Adicione o **dente de alho picado**, o **louro** e o **cheiro-verde**. Mexa por **1 minuto** para incorporar os ingredientes ao refogado. Coloque a **água** e espere ferver.



Diminua o fogo: Após começar a ferver, **diminua** ou peça ao adulto para retornar o fogo à intensidade **baixa**. Isto é muito importante. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo durante **40 a 60 minutos**.



Apague: **Apague** ou peça para o adulto apagar o fogo.



Coe: Com o auxílio de uma peneira, coe todo o caldo, retirando os ingredientes já cozidos. Você pode transferir para potes limpos e guardá-los por **4 a 5 dias** na geladeira ou por até **3 meses** no congelador.

Servindo



Use o caldo de legumes para preparar outros pratos como, por exemplo, um risoto ou uma paella.

As receitas destes dois pratos deliciosos fazem parte da coleção de livros do **Mini Chef Pro** (www.minichefpro.com.br).

Parabéns!



Bom trabalho, Mini Chef!

Você conseguiu! Que orgulho! Continue praticando e convide sua família para provar novas receitas.

Minhas anotações

Aproveite o espaço a seguir para anotar tudo o que você quiser. Por exemplo, qual dia e quem te deu o livro. Ou qual dia e para quem você cozinhou esta receita.

Novas aventuras

Todas estas novas aventuras estão disponíveis em **Mini Chef Pro** (www.minichefpro.com.br). Acesse o site e continue sua jornada culinária!

- Almôndegas
- Bife à Parmegiana
- Bife à Rolê
- Empanadas
- Escondidinho de Carne Seca
- Frango xadrez
- Goulash
- Hambúrguer
- Lasanha
- Moussaka
- Nhoque de batata
- Paella de Frango
- Panquecas Recheadas
- Quibe de forno
- Quiche de alho-poró
- Rabada
- Risoto
- Salada de Macarrão
- Schnitzel
- Sopa de cebola
- Strogonoff
- Torta de frango

Créditos

MINI CHEF PRO - CALDO DE LEGUMES

Todos os direitos desta edição reservados ao autor. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, sem a prévia autorização escrita do autor.

Copyright © 2025 por Pedro Gonçalves Castro.

Ilustração de capa e miolo: Gemini

Diagramação: Pedro Gonçalves Castro

Revisão: Pedro Gonçalves Castro

www.minichefpro.com.br