

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:

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.

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. Criem 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?

Miní 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:

Miní Chef Pro - Caldo de legumes



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 hortalíça 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.

Minic Chef Pro - Caldo de legumes

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!

Vamos lembrar as recomendações para você?



Lave as Mãos: 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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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
- Hamburguer
- 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