

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP)

## BASES CASEIRAS

### LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Creme de Leite caseiro
2. Leite Condensado caseiro
3. Maionese de Leite caseira
4. Molho Branco caseiro
5. Molho de Tomate caseiro
6. Requeijão caseiro

<b>Nome da preparação:</b> Creme de Leite caseiro					
<b>Lista de ingredientes:</b> amido de milho, leite e margarina.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Amido de Milho	0,2	0	0,1	0	0
Leite vaca integral, pó	25	5,7	0,4	0,3	0,6
Margarina	6,2	36,0	0	0	4,1
<b>Total</b>		<b>41,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>

**Modo de Preparo:** Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante. Coloque o leite e o amido para esquentar, mexendo sempre até formar um mingau. Deixe esfriar em refrigeração por no mínimo 10 minutos. No liquidificador junte o mingau e a margarina e liquidifique por 5 min ou até estar na consistência de creme de leite.

<b>Nome da preparação:</b> Leite Condensado caseiro					
<b>Lista de ingredientes:</b> leite, óleo e sal.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Leite vaca integral, pó	10	49,7	3,9	2,5	2,7
Açúcar	10	38,7	9,9	0,03	0
<b>Total</b>		<b>88,3</b>	<b>13,9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,7</b>

**Modo de Preparo:** Colocar no liquidificador o leite, o açúcar e a metade da quantidade dos demais ingredientes de água fervente. Bater até ficar na consistência cremosa, pode-se adicionar mais leite ou água para ajustar a receita e chegar na consistência de leite condensado.

<b>Nome da preparação:</b> Maionese de leite caseira					
<b>Lista de ingredientes:</b> leite, óleo e sal.					
Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Leite vaca integral, pó	10	49,7	3,9	2,5	2,7
Óleo de soja	10	88,4	0	0	10,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>138,1</b>	<b>3,9</b>	<b>2,5</b>	<b>12,7</b>

**Modo de Preparo:** Reconstituir o leite em água, conforme orientação do fabricante, bater em liquidificador para ficar homogêneo. Deixe gelar. Leve o leite ao liquidificador na velocidade máxima e adicione fio de óleo aos poucos, batendo sempre até engrossar. Adicione o sal e demais

temperos e bata um pouco mais.

**Nome da preparação:** Molho Branco caseiro

**Lista de ingredientes:** amido de milho, cebola, leite, margarina e sal.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Amido de Milho	10	36,1	8,7	0,06	0
Cebola	3	1,2	0,3	0,05	0
Leite vaca integral, pó	10	49,7	3,9	2,5	2,7
Margarina	3	17,8	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>104,8</b>	<b>12,9</b>	<b>2,6</b>	<b>4,7</b>

**Modo de Preparo:** Higienize e pique a cebola. Aqueça a margarina em uma panela e adicione a cebola picada mexendo até que fique transparente. A parte misture o leite previamente diluído em água com o amido de milho, mexendo bem. Acrescente essa mistura a panela com a cebola. Em fogo baixo mexa bem até ferver e engrossar.

**Nome da preparação:** Molho de Tomate caseiro

**Lista de ingredientes:** alho, cebola, tomate, extrato de tomate óleo e sal.

Ingredientes	Quantidade per capita (g ou ml)	Valor calórico per capita (kcal)	Carboidratos per capita (g)	Proteína per capita (g)	Lipídeos per capita (g)
Alho	1	1,1	0,2	0,07	0
Cebola	5	2,0	0,4	0,1	0
Tomate, com semente	15	2,3	0,5	0,2	0,03
Tomate, extrato	10	6,1	1,5	0,2	0,02
Óleo de soja	2	17,7	0	0	2,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>11,5</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>

**Modo de Preparo:** Higienize, descasque e corte o alho, o tomate e a cebola. Bata em liquidificador com água. Junte aos demais ingredientes em uma panela e cozinhe até o molho ficar espesso.

\*Obs: pode-se colocar uma pitada de açúcar para eliminar a acidez do molho.

**Nome da preparação:** Requeijão caseiro

**Lista de ingredientes:** leite, vinagre e sal.

Ingredientes	Quantidade per capita	Valor calórico per capita	Carboidratos per capita	Proteína per capita	Lipídeos per capita
--------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

	(g ou ml)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Leite vaca integral, pó	15	74,5	5,9	3,8	4,0
Sal iodado	1	0	0	0	0
Vinagre branco	4	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>74,5</b>	<b>5,9</b>	<b>3,8</b>	<b>4,0</b>

**Modo de Preparo:** Reconstituir o leite, conforme orientação do fabricante. Separe um poico de leite. Em uma panela ferva o restante do leite desligue o fogo, acrescente o vinagre, misture e espere 10 minutos para talhar. Coe o leite através de uma peneira ou pano limpo (ficará uma ricota na peneira) e leve ao liquidificador juntando sal e o leite reservado. Bater por três minutos. Manter sob refrigeração até a hora de servir.