

## DIRETORIA DA FAASC

**DIRETORIA – 2016/2018**

**Presidente:** Nésio Fernandes de Medeiros

**Vice-Presidente:** Ivanir Cella

### DIRETORIA ADMINISTRATIVA

**1º Secretário:** José Francisco Mallmann

**2º Secretária:** Afonso Inácio Orth

**1º Tesoureiro:** Genésio Hickmann Ziem

**Tesoureiro licenciado:** Arley Puttkammer

**Secretária Executiva:** Maria Carolina de Oliveira

**Diretor Técnico:** Prof. Afonso Inácio Orth

**Diretor de Meliponicultura:** Sigfrid Frömming

### Conselho Fiscal Efetivo:

Agenor Sartori Castagna

Julsemar Francisco Toazza

Ana Cléia Schwertler Fernandes

### Conselho fiscal Suplente:

Sido Fuchs

Flávio José Majolo

Luiz Hirth Sobrinho

**Diagramação e Editoração:** Nésio Fernandes de Medeiros

Maria Carolina de Oliveira

Ângela Maria Martins

### Realização:

**Federação das Associações de Apicultores e Meliponicultores de Santa Catarina - FAASC**

Rod. Virgílio Várzea, 2554 – Bairro Saco Grande II – 88032-001 –

Florianópolis – SC – Fone: 48-3238-2118 - 48-3238-1066 - e-mail:

[faasc.br2009@gmail.com](mailto:faasc.br2009@gmail.com)/ Site: [www.faasc.com.br](http://www.faasc.com.br)

# RECEITAS COM MEL

**ABELHA NÃO FAZ MAL, FAZ MEL!!**



Realização:

**Federação das Associações de Apicultores e Meliponicultores de Santa Catarina – FAASC**

## PÓLEN

Pólen é o gameta masculino das plantas, responsável pela fecundação das flores. O pólen é a fonte de proteínas que as abelhas necessitam.

É rico em aminoácidos essenciais. Contém vitaminas, minerais, açúcares, água, pigmentos, fibras vegetais e enzimas.

### Indicações

O pólen é um alimento completo e valioso da natureza, pois contém todos os aminoácidos essenciais. É rico em vitaminas, oligoelementos minerais, fibras e hormônios vegetais.

É um fortificante natural recomendado para a melhoria do estado nutricional do organismo humano.

Pode ser consumido diariamente, fornecendo grande parte dos aminoácidos necessários ao metabolismo humano.

### Consumo

O pólen granulado (desidratado) pode ser consumido em jejum, na quantidade de uma a três colheres de chá por dia, mascando bem e ingerindo com água ou outro alimento. Pode ser consumido também com: geléias, iogurtes, manteiga, suco de frutas e alimentos diversos.

A dose aconselhável é de 5 a 25g.

Fonte: Epagri/Cepea - Cidade das Abelhas. Florianópolis - SC

## GELÉIA REAL

A geléia real é uma substância secretada pelas abelhas jovens, através das glândulas hipofaríngeas, acrescida de enzimas das glândulas mandibulares.

Serve como alimentação das abelhas na fase larval e da rainha, que a utilizará por toda a vida.

Possui coloração branco-leitosa, sabor e odor fortes e consistência cremosa.

Contém água, açúcares, sais minerais, aminoácidos essenciais, enzimas e vitaminas.

### Indicações

Para o ser humano é indicada para fins dermatológicos, reposição de aminoácidos, como revitalizante, regenerador das células e estimulante da imunidade.

### Consumo

Deve ser conservada em congelador, protegida da luz.

A geléia real pode ser encontrada no comércio na forma *in natura* (congelada) e na forma de cápsulas liofilizadas.

A utilização sublingual da geléia real *in natura* proporciona a sua absorção de forma integral e rápida.

Fonte: Epagri/Cepea - Cidade das Abelhas. Florianópolis - SC

## SUCO DE KIWI COM MEL

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de folhas de capim santo picadas  
100 ml de água com gás  
2 colheres (sopa) de mel  
2 kiwis descascados e congelados

### Modo de Preparar:

Bata no liquidificador o capim santo com a água. Coe e leve para bater novamente com o mel, os kiwis e o gelo.

## VITAMINA DE YOGURTE MEL E FRUTAS

### Ingredientes:

200 g de morangos  
1 banana madura  
1 colher (sopa) de mel  
200 ml de leite  
100 ml de iogurte natural

### Modo de Preparar:

1. Lave os morangos em água fria e deixe escorrer. Arranque os cabinhos, segurando a parte pontuda e cortando a parte de cima.
2. Corte os morangos ao meio e reserve. Descasque a banana e jogue fora a casca. Fatie a banana para facilitar o uso do liquidificador.
3. Coloque a banana e os morangos no liquidificador desligado. Acrescente o leite, o iogurte e o mel. Bata a mistura até ficar homogênea. Coloque em copos e se delicie.

- 4 -

## PÃO INTEGRAL FATIADO E MEL



### Ingredientes:

150 g de mel  
250 g de farinha integral casca de uma laranja  
1 colher (café) de bicarbonato de sódio  
1,5 dl de água

### Modo de preparar:

Este pão de mel, muito digestivo, é ideal para as crianças. Reserve algumas fatias e deixe endurecer. Depois de alguns dias, o pão não estará mais farelento e é recomendado para as gengivas doloridas dos bebês. Aqueça o mel em fogo brando, junte água e ferva por 2 minutos. Ponha a farinha numa tigela, despeje aos poucos o mel e a água e trabalhe a mistura para formar uma massa homogênea. Junte a casca de laranja ralada, uma pitada de sal e o bicarbonato, previamente diluído num pouco de água morna. Deixe a massa repousar por 30 minutos e pré-aqueça o forno. Unte com manteiga uma fôrma retangular. E despeje nela a massa. Deixe assar em fogo baixo por 1 hora; desenforme ainda quente.

- 5 -

## PÃO CASEIRO COM MEL



### Ingredientes:

4 colheres (sopa) de mel  
1 xícara de (chá) de Leite morno  
1 e ½ colher de (sopa) de Fermento biológico para pães  
1 Quilo de Farinha de Trigo  
1 colher de (sopa) de Açúcar  
3 colheres de (sopa) de margarina  
3 Ovos inteiros  
1 colher de (chá) de Sal  
1 Ovo batido para pincelar

### Modo de Preparar:

Em uma tigela, coloque o leite morno e dissolva o fermento. Acrescente a de farinha de trigo aos poucos e misture até obter uma massa mole. Descanse por 15 minutos em local aquecido. Adicione o restante dos ingredientes e faça uma bola. Deixe crescer em local aquecido por mais 30 minutos. Modele os pães no formato desejado, coloque-os numa assadeira untada e enfarinhada, pincele com ovo batido e deixe crescer novamente até dobrar de volume. Pincele com ovo batido novamente e leve-o para assar em forno médio (200°C) pré-aquecido por 30 minutos.

## SALADA DE FRUTAS COM MEL

### Ingredientes:

⅓ xícara (chá) de mel  
6 nozes  
2 laranjas  
3 bananas  
20 uvas tália  
1 manga e 1 mamão papaya  
½ caixa de morangos  
1 fatia de melão  
3 rodelas de abacaxi  
1 kiwi

### Modo de preparar:

Pique todas as frutas misturando-as em uma tigela, com exceção das laranjas, que devem ser espremidas. Acrescente o mel e misture bem. Sirva gelada

## COMPOTA DE MAÇAS COM MEL

### Ingredientes:

120g de mel  
500g de maçãs  
água  
cravos a gosto e canela em pó a gosto  
suco de 1 limão

### Modo de Preparar:

Descasque as maçãs, corte em 4 partes e tire as sementes. Deixa cozinhar com a água, os cravos e a canela. Depois de cozinhar, deixe esfriar um pouco e acrescente o mel e o suco de limão. Sirva depois de 2 a 3 horas.

## MAIONESE APÍCOLA

### Ingredientes:

1 cebola grande  
1 maça grande  
2 ovos  
1 colher bem cheia de mel  
1 1/2 xícaras de óleo de milho  
suco de 3 limões  
sal a gosto

### Modo de preparar:

Triture no liquidificador a cebola, ovos, mel, suco de limão e o sal. Adicione o óleo ao poucos caindo como se fosse um fio. Depois do ponto à gosto, pique a maça em pedaços pequenos e junte ao molho. Um verdadeiro primor.

## MAÇÃ DO AMOR COM MEL

### Ingredientes:

6 maçãs  
2 xícara (chá) açúcar  
1/2 xícara (chá) de mel  
1/2 xícara de (chá) e água  
corante

### Modo de Preparar:

Lave as maça.  
Coloque em um panela o açúcar, o mel, a água e o corante.  
Deixe ferver passar as maçãs com palito na calda quente e coloque em uma forma untada.

## PÃO DE MEL

### Ingredientes

250 g de chocolate meio amargo  
250 g de chocolate ao leite  
1 caixa de creme de leite  
3 colheres (sopa) de rum ou conhaque  
1 colher (sopa) de mel (opcional)  
500 g de chocolate para cobertura ou fracionado para banhar  
Cacau ou chocolate em pó



### Modo de preparar:

1. Pique o chocolate meio amargo e o chocolate ao leite e leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta ou se preferir derreta em banho-maria.
  2. Adicione o creme de leite ao chocolate e misture bem para a mistura ficar homogênea.
  3. Se depois de misturado ainda houver pedaços de chocolate, leve ao micro-ondas por mais meio minuto (cuidado para não esquentar demais).
  4. Em seguida, acrescente o rum ou conhaque e o mel. Misture bem e leve à geladeira, em um recipiente tampado ou coberto com papel filme, por 6 horas.
  5. Para formar as trufas, modele bolinhas com uma colher de sobremesa e passe elas no chocolate para cobertura derretido.
  6. Se você perceber que ficou alguma brecha ou espaço vazio, passe novamente no chocolate, senão o recheio irá vazar.
  7. Leve à geladeira por uns 5 minutos para o chocolate endurecer. Passe as trufas no cacau ou chocolate em pó e sirva a seguir.
- Dica: Se você não gosta muito de chocolate meio amargo, não use o cacau em pó.

## PÃO DE MEL



### Ingredientes:

2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
2 colheres (café) de bicarbonato de sódio  
1 colher (chá) de cravo moído, erva-doce e canela (misturados)  
1 xícara (chá) de leite  
½ xícara (chá) de mel  
½ embalagem de cobertura de chocolate ao leite (250g)

### Modo de Preparar:

Peneire juntos a farinha, o açúcar mascavo e o bicarbonato.  
Junte as especiarias bem misturadas e vá acrescentando aos poucos o leite e o mel.  
Unte uma fôrma retangular, pequena, com manteiga, despeje a massa e asse em forno médio, 170°C, por cerca de 40 minutos.  
Enquanto isso, rale o chocolate em ralador grosso ou pique-o moído.  
Desenforme o pão de mel e espalhe o chocolate ralado por toda a superfície ainda quente, deixando que o calor da massa o derreta.  
Espere alguns minutos e alise com uma espátula, formando uma camada bem uniforme.  
Depois de frio, corte o pão de mel em pedaços de tamanho regular.

## MOLHO PARA SALADA

### Ingredientes:

½ colher (chá) de mostarda  
½ colher (chá) de sal  
1 pitada de pimenta em pó (ou salsa picada)  
½ xícara de mel  
3 colheres (sopa) de suco de limão  
¼ de xícara de azeite

### Modo de Preparar:

Misture os ingredientes secos. Acrescente o mel, o suco de limão e o vinagre.  
Lentamente, junte o azeite e bata bem até ficar bem ligado.  
Pode ser guardado na geladeira.

## RECHEIO PARA SANDUICHE

### Ingredientes:

3 colheres de mel  
100g de pasta de queijo

### Modo de Preparar:

Bata o mel com a pasta de queijo até ficar leve e fofo.  
Use aproximadamente 2 colheres (sopa) deste recheio para cada sanduíche.

## PATÊ DE ATUM E MEL

### Ingredientes:

1 lata de atum  
maionese  
creme de leite  
mostarda  
mel de abelha  
sal  
queijo parmesão ralado  
azeitonas verdes para decorar

### Modo de Preparar:

Numa vasilha funda coloque todo o conteúdo de uma lata de atum, três colheres de sopa de maionese, duas colheres de creme de leite, uma pitada de sal, uma colher de sopa de mel e mostarda a gosto.

Desmanche delicadamente o atum com um garfo, misturando ao mesmo tempo com todos os outros ingredientes, acrescentando o queijo ralado a gosto.

Quando a mistura estiver uniforme estará pronto o patê. Transfira para uma petisqueira funda, decore com azeitonas e leve à geladeira por meia hora para resfriar.

Sirva com bolachas amanteigadas, torradinhas ou pães.

## PAO DE MEL COBERTURA DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

1 lata de leite condensado (395 g)  
1 lata de mel (use a lata do leite como medida)  
3 colheres (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
2 ovos  
1 colher (chá) de cravo-da-índia moído  
1 colher (sopa) de canela em pó  
7 colheres (sopa) de leite  
4 xícaras (chá) de farinha de trigo  
500 g de chocolate para cobertura ao leite



### Modo de preparar:

Aqueça o forno a 180 °C.

Leve ao fogo o leite condensado com o mel e a margarina até misturar bem. Junte o bicarbonato, o chocolate em pó, os ovos, o cravo-da-índia, a canela, o leite e a farinha de trigo e mexa. Coloque a massa em uma assadeira e asse por 35 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Corte o pão de mel em círculos ou em quadrados. Derreta o chocolate para cobertura ao leite em banho-maria. Transfira para um refratário limpo e bem seco, e mexa o chocolate até que, ao encostar um pouco nos lábios, dê a sensação de frio. Com a ajuda de um garfo, banhe cada pão de mel no chocolate derretido.

Retire e deixe escorrer o excesso. Coloque-os sobre papel-manteiga e leve-os à geladeira apenas até endurecer o chocolate.

## BOLO DE MEL

### Ingredientes:

4 ovos  
1 copo (tipo requeijão) de açúcar  
¾ de copo (tipo requeijão) de mel  
½ copo (tipo requeijão) de café forte (4 colheres – sopa de café em pó em 1 copo tipo requeijão de água)  
½ copo (tipo requeijão) de óleo de milho  
1 ½ colher (chá) de bicarbonato (dissolvido no café)  
350 g de farinha de trigo  
1 colher (chá) de essência de baunilha  
1 xícara (chá) de uvas passas brancas, sem sementes, polvilhadas com farinha de trigo  
1 xícara (chá) de nozes picadas na faca  
Óleo para untar e farinha de trigo para polvilhar

### Modo de Preparar:

Separe as gemas das claras.

Na batedeira, bata 4 claras em neve, junte 1 copo (tipo requeijão) de açúcar, 4 gemas e continue batendo até a mistura crescer bastante.

Desligue a batedeira e acrescente:

¾ de copo (tipo requeijão) de mel, ½ copo (tipo requeijão) de café forte, ½ copo (tipo requeijão) de óleo de milho, 1 ½ colher (chá) de bicarbonato (dissolvido no café), 350 g de farinha de trigo, 1 colher (chá) de essência de baunilha, 1 xícara (chá) de uvas passas brancas, sem sementes, polvilhadas com farinha de trigo, 1 xícara (chá) de nozes picadas na faca, misturando bem com uma espátula.

Numa forma untada e polvilhada, despeje a massa do bolo.

Asse em forno pré-aquecido a 180 graus, por 20 min. Diminua o forno para 150 graus e asse por mais 25 min.



## SOPA DE CENOURA COM MEL

### Ingredientes:

1 litro de água  
4 cenouras  
1 cebola média picada  
1 pedaço de gengibre com mais ou menos 3 dedos de largura  
1 tablete de caldo de legumes  
1 colher de sobremesa de mel  
1 caixa de creme de leite

### Modo de Preparar:

Cozinhe em 1 litro de água as quatro cenouras picadas, a cebola picada, a gengibre picada. Quando ferver, coloque um tablete de caldo de legumes. Depois de tudo cozido, bata no liquidificador e coe. Na panela, no fogo baixo, coloque uma colher de sobremesa de mel e vá colocando o caldo já batido.

Aumente o fogo e, em seguida, coloque uma caixinha de creme de leite. Vá mexendo bem sem deixar ferver. Está pronta, agora é só servir.

## PANQUECAS COM MEL

### Ingredientes:

1 copo de leite  
1 copo de farinha de trigo  
1 ovo  
1 pitada de sal

### Modo de Preparar:

Bata bem todos os ingredientes e, após, frite as panquecas de ambos os lados, em frigideira untada e quente. Em seguida, espalhe mel sobre elas e sirva.



## BATATA GRATINADA COM MEL

### Ingredientes:

1kg de batatas fatiadas em rodelas de 1cm  
200g de bacon em fatias finas desidratado no micro  
1 copo de requeijão cremoso  
1 lata de creme de leite  
200g de parmesão ralado grosso (na hora)  
2 colheres de sopa de azeite  
2 dentes de alho amassados ou espremidos  
1 cebola ralada  
4 colheres de mel  
sal a gosto  
pimenta branca a gosto

### Modo de Preparar:

Coloque as batatas em uma panela grande cheia de água e leve ao fogo.  
Depois de ferver, deixar cozinhar por exatos 8 minutos.  
Escorra e reserve.  
Em uma panela larga, refogue o alho e a cebola no azeite até dourar.  
Quando dourado acrescente o mel, o creme de leite e o requeijão misturando bem.  
Esfarele o bacon nesse creme e reserve.  
Em um refratário, forre camadas de batatas, cubra com o molho e assim sucessivamente.  
Cubra com o parmesão e leve ao forno por mais 10 ou 15 minutos.

## BOLO DE MANDIOCA COM MEL



### Ingredientes:

1 e ½ xícara (chá) de mel  
1 quilo de mandioca  
5 colheres (sopa) de farinha de mandioca  
1 xícara (chá) de leite de coco  
½ colher (chá) de azeite de oliva  
3 ovos inteiros  
1/1 colher (sopa) de canela em pó

### Modo de Preparar:

Descascar as mandiocas e lavar bem. Enquanto isso, pré-aquecer o forno em temperatura média.  
Picar a mandioca, retirando o talo central. Colocar no processador e bater até formar uma pasta. Transferir para uma tigela e reservar.  
Colocar no liquidificador o mel, o azeite de oliva e os ovos, bater por 3 minutos, adicionando a farinha de mandioca, o leite de coco e a canela.  
Bater mais um pouco e despejar na tigela com a mandioca. Misturar bem até ficar homogêneo.  
Untar a forma com margarina, despejar a massa e espalhar uniformemente pela assadeira. Levar ao forno por 50 minutos ou até que o teste do palito revele a ausência de umidade.

## BOLO DE MEL COM NOZES



### Ingredientes:

3 ovos  
3 claras  
1 ½ xícara de chá de nozes picadas grosseiramente  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
2 xícaras de chá de açúcar  
1 xícara de chá de manteiga  
1 xícara de chá de leite  
1 xícara de chá de mel  
3 xícaras de chá de farinha de trigo  
Chocolate em pó ou achocolatado

### Modo de preparar:

Bate-se muito bem a manteiga com o açúcar.  
Adicione sempre batendo as gemas e o mel, a seguir o leite, a farinha misturada com o fermento.  
Bata as claras em neve firme e junte à massa, como também as nozes, envolvendo bem sem bater.  
Deita-se a massa numa forma bem untada com manteiga e polvilhada com farinha.  
Leve ao forno quente cerca de 45 minutos, convém verificar se está cozido.  
Faça cobertura de chocolate e coloque pedaços de nozes

## FRANGO ASSADO

### Ingredientes:

1 frango de mais ou menos 2kg  
2 dentes de alho bem picadinhos  
½ colher (chá) de sal  
1 pitada de pimenta  
¼ de xícara (chá) de molho de soja  
¼ de xícara (chá) de ketchup  
3 colheres (sopa) de mel

### Modo de Preparar:

Tempere o frango esfregando a metade do alho e o sal com a pimenta.  
Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 2 e ½ horas.  
Misture num prato ou pirex os demais ingredientes e pincele o frango 5 vezes enquanto estiver assando.  
No momento de servir, pincele mais uma vez.

## MAMINHA ASSADA COM MEL

### Ingredientes:

100 ml de mel  
Sal grosso a gosto  
1 peça de maminha limpa

### Modo de preparar:

Passe a maminha no mel e depois no sal grosso.  
Embrulhe em papel celofane ( 6 voltas) e amarre as pontas com arame ou cordão para não vazarem.  
Coloque numa assadeira e leve ao forno (200°C) por mais ou menos 1 h e 30 minutos.

## COSTELINHA DE PORCO COM MEL

### Ingredientes:

1 costelinha de porco com cerca de 2 kg  
1 xícara de azeite  
1 colher de sopa de sal  
1 colher de sopa de alho picado  
3 pimentas de cheiro  
2 pimentas grandes ardidas  
5 pimentas malaguetas  
pitada de alecrim  
1 xícara de mel  
sumo de meio limão  
sumo de 1 laranja

### Modo de Preparar:

**1ª etapa:** amassar com o azeite o sal, as pimentas, o alho e o alecrim.

Temperar a costelinha com esta mistura e colocar para assar coberta com papel laminado por 40 minutos.

**2ª etapa:** após esse tempo retirar o laminado e regar com a mistura de mel, laranja e limão. Ir regando até dourar cerca de 30 minutos.

Esta pronto quando a costelinha estiver dourada.

## BOLINHOS DE CHUVA COM BANANA E MEL



### Ingredientes

Tempo de preparo 15min  
Rendimento 40 porções  
2 colheres de sopa de mel  
3 xícaras de chá de farinha de trigo  
3 ovos (inteiros)  
3 colheres de sopa de açúcar  
1 pitada de sal  
1 colher de sopa de fermento em pó  
½ xícara de leite  
5 bananas picadas em cubinhos

### Modo de Preparar:

Bata os ovos, coloque o açúcar, o mel, o leite, o sal, misture muito bem a farinha de trigo, coloque o fermento  
Acrescente as bananas picadas  
Para fritar faça pequenos bolinhos, frite no fogo baixo  
Ao tirar os bolinhos das frituras passe-os diretamente em uma mistura de açúcar com canela

## BOLO DE MEL DE GELADEIRA

### Ingredientes:

1 xícara de manteiga  
2 ½ de açúcar  
1 copo de coalhada  
4 ovos  
1 ½ de achocolatado  
3 xícaras bem cheias de farinha de trigo  
1 colher de café de baunilha  
1 colher de sopa de pó de fermento bem cheia  
1 pitada de sal

### calda:

3 copos de água  
6 colheres (sopa cheia de achocolatado)  
2 colheres de sopa de mel  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de Rum

### Modo de Preparar:

Bata em creme o açúcar com sal, a baunilha e a manteiga, junte as gemas e sempre batendo vá juntando o chocolate, a coalhada, o fermento e a farinha peneirada juntas e por último as claras em neve.

Forma untada e polvilhada com farinha, forno moderado com o bolo pronto pata ao meio e recheie com doce de leite cremoso.

### Calda:

misture todos os ingredientes leve ao fogo e deixe ferver até engrossar um pouco. Retire junte a bebida e deixe esfriar e cubra o bolo, depois de frio como a calda leve a geladeira. depois de pronto cubra com creme de leite.

## CREME DE MANTEIGA E MEL

### Ingredientes:

1 e 1/3 de xícara de leite desnatado  
1/3 de xícara de manteiga  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de mel líquido  
¾ de colher (chá) de sal

### Modo de Preparar:

Derrame o leite aos poucos sobre a manteiga, mexendo sempre até ficar uma pasta lisa e macia.. bata ligeiramente os ovos, junte o mel, o sal e mexa tudo muito bem.

Junte as duas misturas (a de mel e a de manteiga) e mexa bem até que fiquem ligadas. Despeje a massa num pirex, ou cozinhe por 30 minutos até ficar firme.

## GLACÊ DE MEL

### Ingredientes:

½ colher de gelatina sem sabor  
½ xícara de água  
1 colher (sopa) de açúcar de confeitiro  
1/8 de colher (chá) de sal  
¾ de colher (chá) de baunilha líquida

### Modo de Preparar:

Dissolver a gelatina na água e depois juntar o mel. Levar em depois juntar o mel. Levar em banho-maria até ficar bem morno. Juntar o açúcar, sal e baunilha. Mexendo bem até ficar acetinado. Conservar o glacê, sobre água quente, (banho-maria) e mergulhar nela a rosquinha de sonhos, bolachas de mel etc, escorrer depois sobre uma grelha para secar.

## BALA DE MEL

### Ingredientes:

3 copos de açúcar  
3 copos de leite  
3 colheres (sopa) de mel  
1 colher (sopa) bem cheia de margarina  
1 colher (café) de bicarbonato.

### Modo de Preparar:

Leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre sem parar, até chegar ao ponto de bala.  
Despeje em assadeira untada, corte em quadrinhos e enrole em papel-manteiga.

## BALA DE LEITE E MEL

### Ingredientes:

½ xícara (chá) de mel  
2 xícaras (chá) de açúcar  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 lata de leite condensado

### Modo de Preparar:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ficar em ponto de bala. Passe para um prato os mármores untado e deixe esfriar. Corte a massa em tiras e depois em pedaços, do tamanho desejado. Passe por açúcar refinado e embrulhe.

## TORTA DE BANANA COM CHOCOLATE E MEL

### Ingredientes:

#### Cobertura:

10 bananas nanicas  
1 e ½ xícaras (chá) de mel  
1 colher (chá) de canela em pó  
1 limão pequeno (suco)



### Modo de Preparar:

Unte uma forma refratária com manteiga, espalhe o mel misturado com a canela. Por cima, arrume as fatias de banana cortadas ao meio no sentido do comprimento.  
Sobre elas, espalhe o suco de limão. Leve ao forno médio, por 20 minutos.

### Ingredientes MASSA:

1 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de açúcar  
4 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
2 colheres (sopa) de castanha de caju crua, picadas  
1 tablete de chocolate meio-amargo ralado

### Modo de Preparar:

1-Numa travessa coloque a farinha, o açúcar, a manteiga e a castanha. Junte o chocolate. Misture bem todos os ingredientes, até obter uma farofa solta.  
2-Numa forma com buraco no meio e untada com margarina, coloque esta farofa. Sobre a massa, coloque as bananas que já foram ao forno e leve a torta para assar por 20 minutos.  
Retire e deixar amornar. Desenforme e leve a geladeira ou, se quiser, servir na própria forma. Decore-a, depois de fria, a gosto.

## TORTA DE MEL E MAÇÃ



### Ingredientes do Recheio;

6 maçãs  
1 copo de mel  
2 colheres (sopa) de canela em pó  
3 cravos tostados e reduzidos a pó

### Ingredientes da Massa:

½ quilo de farinha de trigo  
1 xícara de óleo  
½ colher (chá) de sal  
1 copo de água morna

### Modo de Preparar:

Rale as maçãs e misture-as com o mel, juntamente com a canela e o cravo.

Deixe a mistura do recheio descansar em vasilha de louça. Enquanto isso, misture os ingredientes da massa, sove bem e deixe descansar durante meia hora.

Depois, estique a massa até ficar fina como papel. Espalhe o recheio e enrole como rocambole.

Asse em forno quente durante uma hora.

Depois de frio, leve à geladeira, cobrindo com açúcar glacê.

## COCADA DE MEL



### Ingredientes:

1 kg de coco natural ralado  
300 gramas de açúcar  
200 gramas de mel  
1 copo de água  
1 lata de leite condensado

### Modo de Preparar:

Em uma panela (grossa) misture o açúcar, o mel e 1 copo de água. Deixe ferver até o ponto de fio.

Acrescente o coco ralado e mexa até secar bem.

Misture o leite condensado, e mexa até dar o ponto. (cremoso seco). Retire do fogo. Em uma forma forrada com papel manteiga, faça as cocadas com uma colher.

### Para melhorar o sabor dicas:

**Sabor de Chocolate:** No final quando desligar o fogo acrescente 3 colheres de (sopa) cheia de chocolate em pó. Misture bem e faça as cocadas.

**Sabor de Uvas passas:** No final quando desligar o fogo acrescente 200 gramas de uvas passas. Misture bem e faça as cocadas.

## PUDIM DE PÃO COM MEL

### Ingredientes:

1 e 2/3 de xícara de pedacinhos de miolo de pão seco  
¼ de xícara de mel líquido  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
½ colher (chá) de sal  
2 colheres (chá) de baunilha líquida  
1 e ½ xícara de leite quente.

### Modo de Preparar:

Misture a parte, o mel, a manteiga ou margarina, o sal, os ovos e a baunilha. Mexa depois com leite derramado em fio, até que fique tudo bem ligado. Derrame a mistura sobre os pedacinhos de miolo de pão. Asse em banho-maria até que fique firme.

## BRIGADEIRO COM MEL

### Ingredientes:

1 lata de leite condensado  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres de chocolate em pó  
1 colher de mel  
chocolate granulado

### Modo de Preparar:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até aparecer o fundo da panela.  
Deixe esfriar para fazer bolinhas e passar no chocolate granulado.

## TORTA DE MORANGOS COM MEL

### Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de mel  
100 g de ricota  
1 ovo  
4 colheres (sopa) de creme de leite  
5 gotas de essência de baunilha

### Modo de Preparar:

Separe ½ xícara de farinha, misturar todos os outros ingredientes e amasse.  
Junte aos poucos o resto da farinha à massa até que fique boa para ser aberta com o rolo.

### Recheio:

4 xícaras de morangos picados  
2 colheres (sopa) de tapioca  
1 xícara de mel  
1 colher (sopa) de óleo de milho  
¼ de colher (chá) de extrato de amêndoas.

### Modo de Preparar:

Misture bem todos os ingredientes e derrame sobre a crosta não assada.  
Cubra bem com outra crosta, unindo bem as beiradas.  
Leve ao forno moderado para assar.

## TORTA DE BANANA, RICOTA E MEL

### Ingredientes da massa:

- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de aveia ou gérmen de trigo
- 1 ½ colher (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de gergelim
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina



### Ingredientes do recheio:

- 1 xícara de ricota amassada
- ½ xícara de água
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo ou centeio
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 bananas maduras
- 3 colheres (sopa) de mel
- 2 ovos
- 1 pitada de sal

### Modo de Preparar:

Misture bem todos os ingredientes secos da massa. Junte o leite. Derreta a margarina, junte o mel e acrescente aos ingredientes secos, mexendo até obter uma massa úmida. Forre com a massa o fundo e os lados de uma forma desmontável. Reserve.

Faça o recheio. No liquidificador, bata as bananas com a água e reserve. Na batedeira, bata a ricota com os ovos, o suco de limão, o óleo e a baunilha. Adicione a farinha e o sal e bata mais um pouco em velocidade baixa. Junte o mel e as bananas já batidas e bata até o creme ficar homogêneo. Despeje esse creme sobre a massa, leve ao forno pré-aquecido e asse em forno médio até dourar.

## PUDIM DE PÃO DE MEL



### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (café) de cravo em pó
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de leite
- Mini pães de mel

### Modo de preparar:

1. No liquidificador, bata o leite condensado, o mel, a canela, o cravo, os ovos, o chocolate em pó e o leite.
2. Coloque em uma forma de 20 cm de diâmetro, untada com manteiga e polvilhada com açúcar, e asse em banho-maria durante aproximadamente 1 hora e 30 minutos.
3. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
4. Decore com os mini pães de mel.



## SOBREMESA DE COCO COM MEL



### Ingredientes:

1 colher (sopa) de gelatina sem sabor  
5 claras  
8 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de mel  
1 vidro de leite de coco (200ml)  
½ xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de creme de leite batido como chantilly  
40 unidades de biscoito champanhe com açúcar cristal  
½ xícara (chá) de coco fresco em fitas  
1 xícara (chá) de coco em flocos queimado

### Modo de Preparar:

Hidrate a gelatina em 3 colheres (sopa) de água fria e reserve.

Bata as claras em neve e acrescente o açúcar e o mel.

Continue a bater por mais 2 minutos.

Aqueça a gelatina em microondas por 20 segundos ou em banho-maria até dissolver completamente e junte às claras delicadamente. Misture o leite de coco, o leite e o creme de leite batido. Leve à geladeira por 10 minutos, para ficar mais consistente.

**Montagem:** Coloque os biscoitos na lateral da forma lado a lado. Forre o fundo da sobremesa com os biscoitos que sobram, picados. Recheio com a mousse de coco e leve a geladeira por cerca de 2 horas para ficar firme. Decore com as fitas de coco e o coco em flocos.

## TRUFAS COM MEL



### Ingredientes:

42 gr de mel  
100 ml de creme de leite fresco  
280 gr de chocolate meio amargo

### Cobertura:

270 gr de chocolate meio amargo

### Modo de Preparar:

Pique o chocolate em pedaços bem pequenos. Ferva o creme de leite com o mel. Derrame sobre o chocolate picado. Permita que a ganache volte à temperatura ambiente (20°C a 27°C). Deixe descansar fora da geladeira por 8 horas. Forre uma assadeira com papel manteiga, e pegue as trufas com uma colher de chá. Enrole-as com o auxílio do açúcar de confeiteiro.

### Cobertura:

Derreta 190 g de chocolate bem picado em banho-maria ou no microondas, não permitindo que a temperatura do chocolate ultrapasse (50°C). Adicione o restante do chocolate em pedaços maiores, permita que a temperatura volte à (29°C). Banhe as trufas por duas vezes e leve-as à geladeira por 5 minutos. Retire e embrulhe-as.

## BISCOITOS DE MEL

### Ingredientes:

450 g de mel  
2 xícaras (chá) de açúcar  
6 ovos  
250g de gordura vegetal  
7 xícaras (chá) de farinha de trigo  
½ colher (chá) de canela  
½ colher (chá) de fermento em pó  
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio  
½ colher (chá) de cacau em pó

### Modo de Preparar:

Em uma vasilha, misture os ingredientes secos.

Em outra, os ingredientes úmidos.

Junte aos poucos a parte seca à úmida e misture até obter uma massa homogênea.

Faça bolinhas e achatea-as.

Escolha o formato que desejar para os biscoitos.

Os da foto foram feitos com um cortador em formato de coração.

Depois de moldados, coloque os biscoitinhos em um tabuleiro não untado e asse-os em forno moderado, de 15 a 20 minutos.

**Dica:** Para decorar e colorir, use chocolate derretido ou glacê.

## ESPUMA DE UVAS E MEL



### Ingredientes:

250ml de suco de uva  
70g de açúcar  
2 colheres de mel  
3 gemas  
15g de gelatina em folhas sabor uva  
250ml de creme de leite  
80g de uvas pretas para receita  
50g de uvas para decorar

### Modo de Preparar:

Ponha de molho a gelatina em uma vasilha com água fria. Lave as uvas, tire a pele e as sementes, corte no meio. Bata o creme de leite e coloque na geladeira. Em uma vasilha a parte, misture as gemas com o açúcar e o mel até obter uma mistura homogênea. Aqueça o suco de uva em uma panela, em fogo brando, junte a gelatina escorrida e dissolva-a pouco a pouco, misturando com uma colher de pau.

Acrescente o suco de uva com a gelatina dissolvida à mistura de gemas, açúcar e mel e mexa até que os ingredientes estejam bem unidos. Deixe a mistura esfriar totalmente e, em seguida, junte o creme de leite e as uvas preparadas. Despeje a mistura nas formas, umedecidas com água, e coloque na geladeira durante 2 ou 3 horas. No momento de servir as espumas, mergulhe as formas rapidamente em água quente e desenforme-as. Decore com as uvas.

## BOLACHA DE MEL



### Ingredientes:

1 xícara de mel  
1 xícara de açúcar mascavo  
2 colher (sopa) de manteiga  
1 ovo  
1 colher (café) de cravo-da-índia em pó  
1 colher (café) de canela em pó  
1 colher (café) de bicarbonato de sódio  
1 colher (café) de fermento químico (pó oyal)  
7 colher (sopa) de leite  
3 xícara de farinha (+ ou - )

### Modo de Preparar:

Dissolva o bicarbonato no leite.  
Misture o mel. Leite, açúcar, manteiga, ovo, fermento, condimentos, Adicione a farinha.  
Estenda a massa e corte com forminhas.  
Coloque em uma assadeira untada, pincele com leite e leve ao forno para assar.  
Depois de pronta, pode-se decorar as bolachinhas com glacê se desejar.

## BISCOITOS DE MEL



### Ingredientes:

100g de manteiga  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
4 colheres (sopa) de mel  
1 ovo  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (café) de gengibre em pó  
1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio

### Modo de Preparar:

Em uma panela, coloque a manteiga, o açúcar e o mel. Mexa bem até que a mistura derreta.  
Passe essa mistura, já fria, para uma tigela e acrescente a farinha de trigo. Misture.  
Em seguida acrescente o ovo, o gengibre em pó e o bicarbonato de sódio. Misture até que a massa fique consistente.  
Depois de pronto deixe a massa descansar na geladeira por 2 horas.  
Passadas as 2 horas na geladeira, retire a massa e abra numa espessura de um dedo. Corte no formato que desejar com uma faca, ou utilize cortadores de biscoito.  
Coloque os biscoitinhos em uma forma e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos.

## BISCOITO MEL E AÇÚCAR MASCAVO

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de margarina amolecida
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- 1 colher de baunilha
- 1 xícara de uvas passas sem caroço
- 1/2 xícara de linhaça
- 1 xícara de castanha do pára picadas
- 1 colher de sopa de mel de abelha

### Modo de Preparar:

Bater na batedeira o açúcar com os ovos, colocar a manteiga derretida, a baunilha o mel e em seguida o resto dos ingredientes secos.

Por último, as passas, a castanha picada e as sementes de linhaça.

Untar uma assadeira com margarina e polvilhar farinha de trigo.

Em seguida fazer os biscoitos tirando as colheradas da massa já pronta e colocando em fileira afastados uns dos outro.

Assar em forno pré-aquecido até ficar moreninhos mais ou menos uns 40 minutos.

Quando colocar a massa na assadeira espalhe um pouco com a colher, se ele ficar alto não ficará muito crocante.

## ROSQUINHA DE NATA E MEL

### Ingredientes:

- 1 copo de nata
- 1/2 xícara (chá) de mel
- 1 ovo inteiro
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher(es) (sobremesa) de fermento químico em pó
- farinha de trigo (quanto baste)
- Açúcar cristal

**Modo de preparar:** Misture bem a nata, o mel, o ovo, o açúcar e o fermento. Adicione aos poucos a farinha até ficar uma massa homogênea. Faça tiras, enrole como se fosse trancinhas e feche, em seguida passe no açúcar cristal e coloque na forma Untada somente com margarina levemente e deixe assar . retire do forno quando estiver dourada.

## ROSQUINHAS DA VOVÓ

### Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 colher (sopa) mal cheia de manteiga
- farinha de trigo que dê para enrolar
- 1 copo de mel
- 2 colheres (sopa) de água.

**Modo de Preparar:** Bata os ovos, junte a manteiga, misture bem e vá pondo farinha de trigo até que a massa fique consistente, mas não dura. Amasse, então, até ficar lisa. Tire bocados dessa massa e faça cordões bem finos formando rosquinhas. Frite-as em óleo quente e reserve. Prepare uma calda com o mel e a água. Passe nessa calda as rosquinhas fritas, mas com cuidado para não quebrá-las. Guarde em latas fechadas.