

# Musses



5 MUSSES COM PRODUTOS EM EMBALAGEM DA TETRA PAK



# *Musses e leite longa vida: leves, desejadas e deliciosas*

Um jantar sempre acaba bem se a sobremesa for uma musse. Não é exagero dizer que essas preparações são as responsáveis por grande parte dos elogios que alguém pode receber ao final das refeições. A leveza de sua textura suaviza uma eventual acidez de fruta, a textura agradável parece imune a recusas que sempre frustram que cozinha.

O leite longa vida é um protagonista importante na elaboração de uma musse e como sempre faz essas preparações ficarem melhores, mais saborosas, mais saudáveis.

Experimente uma das 5 receitas que fizemos especialmente para você.

Equipe Pratiqueleite

# Musse de chocolate branco

## INGREDIENTES

- 2 caixinhas de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 400 g
- 2 xícaras (chá) de leite longa vida integral em embalagem da Tetra Pak . 480 ml
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha . 15 ml
- 4 gemas . 60 g
- 5 colheres (sopa) de açúcar . 60 g
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo . 30 g
- 400 g de chocolate branco picado

## MODO DE FAZER

1. Coloque em uma panela o leite e a baunilha. Leve ao fogo e deixe até ferver. Abaixar o fogo e ferva por mais 2 minutos. Retire do fogo e deixe amornar.
2. Em uma tigela, bata as gemas com o açúcar até

obter um creme claro. Junte a farinha de trigo e bata por mais 1 minuto. Aos poucos, adicione o leite. Volte para uma panela e cozinhe em fogo baixo e sem parar de mexer, até ferver. Retire do fogo e deixe amornar.

3. Derreta o chocolate em banho-maria e misture com o creme de gema e o creme de leite. Mexa com delicadeza, distribua em taças e leve para gelar por 2 horas.

4. No momento de servir, decore com cereja e folhas de hortelã.

10 musses de 135 g em  
**30 minutos** (mais 2 horas de geladeira). Cada musse contém 385 Cal; 35 g de carboidratos; 5,5 g de proteínas; 27,5 g de gorduras totais; 120 mg de colesterol; 2,5 g de fibras; 1,5 mg de ferro; e 115 mg de cálcio

*mco*



# Musse de bananada com

## INGREDIENTES

- 2 caixinhas de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 400 g
- 4 colheres (chá) de gelatina em pó incolor e sem sabor . 6 g
- 300 g de bananada sem açúcar picada
- ½ xícara (chá) de açúcar . 90 g
- 1 colher (chá) de canela em pó . 1,5 g
- 3 claras . 90 g
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó . 10 g
- 8 colheres (sopa) de chantilly . 52 g

## MODO DE FAZER

1. Em uma tigela refratária, hidrate a gelatina em 4 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo em banho-maria até a gelatina dissolver. Retire do fogo, despeje no copo do liquidificador e junte a bananada e o creme de leite. Bata

por 5 minutos, disponha em uma tigela e reserve.

2. Misture em uma panela o açúcar com a canela e 4 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo, sem mexer, até obter uma calda. Retire do fogo e reserve.

3. Bata as claras na batedeira até obter picos firmes. Sem parar de bater junto, aos poucos, a calda (que deve estar fervente) e bata até obter um merengue firme. Despeje sobre o creme de bananada e mexa delicadamente com uma espátula até ficar homogêneo. Distribua em 8 assadeiras (capacidade para 250 ml) umedecidas e deixe na geladeira por 6 horas.

4. Montagem: desenforme as musse nos pratos, polvilhe o cacau em pó,

disponha o chantilly e decore com canela em rama.

8 musse de 110 g em **30 minutos** (mais 6 horas de geladeira). Cada musse contém 315 Cal; 43,5 g de carboidratos; 4 g de proteínas; 15 g de gorduras totais; 50 mg de colesterol; 1,5 g de fibras; 1 mg de ferro; e 78 mg de cálcio

*m canela*



# Musse de maracujá

## INGREDIENTES

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g  
4 folhas de gelatina incolor . 4,5 g  
1½ xícara (chá) de suco de maracujá em embalagem da Tetra Pak . 360 ml  
5 colheres (sopa) de açúcar . 60 g  
3 claras . 105 g

## MODO DE FAZER

1. Em uma tigela, coloque a gelatina, cubra com água e deixe hidratar. Em seguida, esprema as folhas de gelatina, coloque em uma tigela e junte ½ xícara (chá) de suco de maracujá bem quente. Misture e despeje na tigela da batedeira com o creme de leite. Cubra com filme plástico e deixe por 30 minutos. Passado o tempo, bata por 10 minutos e reserve.

2. Coloque em uma panela o açúcar e as claras.

Leve ao fogo, sem parar de mexer, por 1 a 2 minutos ou até amornar. Retire do fogo e bata por 4 minutos na batedeira. Acrescente a mistura de creme de leite e mexa com cuidado até ficar homogêneo.

3. Despeje o creme em 4 tigelas (capacidade para 150 ml) umedecidas com água e deixe na geladeira por 3 horas ou até a musse ficar firme.

4. Em uma panela, coloque o restante suco de maracujá, leve ao fogo, mexendo de vez em quando até reduzir. Retire do fogo e deixe gelar.

5. Montagem: desenforme as musses nos pratos, regue com a calda de maracujá e decore com hortelã.

4 musses de 120 g em 30 minutos (mais 3 horas e 30 minutos de geladeira). Cada musse contém 245 Cal; 30 g de carboidratos; 5,5 g de proteínas; 12,5 g de gorduras totais; 44 mg de colesterol; 0,2 g de fibras; 0,3 mg de ferro; e 50 mg de cálcio



# Bolo musse de maracujá

## INGREDIENTES

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g  
3 ovos . 150 g  
1½ xícara (chá) de açúcar refinado . 270 g  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo . 240 g  
1 colher (sopa) de fermento em pó . 10 g  
1 xícara (chá) de leite longa vida desnatado em embalagem da Tetra Pak . 240 ml  
1 colher (sopa) de manteiga . 12 g  
4 colheres (chá) de gelatina em pó incolor e sem sabor . 6 g  
1 caixinha de leite condensado em embalagem da Tetra Pak . 395 g  
1½ xícara (chá) de suco concentrado de maracujá . 240 g  
2 claras . 70 g

## MODO DE FAZER

1. Bata as claras na batedeira até formar picos firmes. Acrescente as gemas (uma a uma) e 1 xícara (chá) de

açúcar. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo peneirada com fermento alternando com o leite morno. Disponha em uma assadeira (26 cm x 20 cm), untada com a manteiga. Asse em forno preaquecido em temperatura média (180°C) por 25 minutos ou até que enfando um palito no bolo ele saia limpo. Retire do forno, desenforme o bolo e reserve.

2. Em uma tigela refratária, hidrate a gelatina em 8 colheres (sopa) de água, leve ao fogo em banho-maria até dissolver. Retire do fogo e bata no liquidificador com o leite condensado, o creme de leite e 1 xícara (chá) de suco de maracujá. Leve à geladeira por 30 minutos ou até a musse começar a ficar firme.

3. Bata as claras na batedeira e, ao obter picos firmes, junte lentamente uma calda

quente elaborada com o restante do açúcar e do suco de maracujá. Bata até formar um merengue.

4. Montagem: corte o bolo em 12 pedaços com aros vazados (6 cm de diâmetro) e deixe dentro dos aros. Distribua a musse e deixe gelar por 4 horas. Ao servir, disponha o merengue e decore com polpa de maracujá.

Rendimento: 12 porções de 150 g

Tempo de preparo: 40 minutos

(mais 25 minutos de forno mais 4 horas e 30 minutos de geladeira)

Valor nutricional por porção

355 Cal; 59 g de carboidratos; 8,5

g de proteínas; 9,5 g de gorduras

totais; 81 mg de colesterol; 2,5 g de

fibras; 1 mg de ferro; e 124 mg de

cálcio

*ujá*



# Musse de chocolate

## INGREDIENTES

- 1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g
- 1 xícara (chá) de açúcar . 180 g
- 3 claras . 105 g
- ½ xícara (chá) de manteiga sem sal . 100 g
- 5 gemas . 75 g
- 1 xícara (chá) de leite longa vida integral em embalagem da Tetra Pak . 240 ml
- 5 colheres (sopa) de leite condensado em embalagem da Tetra Pak . 100 g
- ½ kg de chocolate meio amargo picado derretido em banho-maria
- 1 colher (chá) de fermento em pó . 2 g
- 1 xícara (chá) de nozes picadas . 110 g

## MODO DE FAZER

1. Misture em uma panela a metade do açúcar com ½ xícara (chá) de água. Leve ao fogo, sem mexer, por 10 minutos ou até obter uma calda. Retire do fogo e reserve.
2. Bata as claras na batedeira até obter picos firmes. Junte, aos poucos e sem parar de bater, a calda quente e bata até formar um merengue firme. Misture, aos poucos e com delicadeza, o creme de leite. Reserve na geladeira.
3. Bata as gemas em uma panela e misture, aos poucos o leite fervente. Acrescente o leite condensado, leve ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, até encorpar, mas sem ferver. Retire do fogo, disponha dentro de uma tigela com água gelada e bata por 3 minutos. Misture, aos poucos, o chocolate derretido e misturado com manteiga e o merengue com o creme de leite. Reserve.
4. Coloque em uma panela o açúcar restante e 4 colheres (sopa) de água. Leve ao fogo e, ao ferver, acrescente o fermento e as nozes. Cozinhe sem parar de mexer até açucarar. Retire do fogo e, ao esfriar, distribua em 12 taças. Leve à geladeira por 4 horas. Decore com nozes.

Rendimento: 12 porções de 125 g

Tempo de preparo: 50 minutos  
(mais 4 horas de geladeira)

Valor nutricional por porção  
465 Cal; 48 g de carboidratos; 7 g de proteínas; 31 g de gorduras totais; 116 mg de colesterol; 3 g de fibras; 2 mg de ferro; e 70 mg de cálcio



