

Inglês Gourmet

American Breakfast

Tudo sobre o café da
manhã americano



Nada como um delicioso *breakfast* para
começar bem o dia.



Texto, fotografia, food styling e design:
Inglês Gourmet - inglesgourmet.com

1ª edição - Maio/2013
© Todos os direitos reservados

ÍNDICE

- Apresentação - 4
- Introdução ao Café da Manhã Americano - 5
- Cereals, Fruits and Yogurt* – Cereais, Frutas e Iogurte - 6
- Eggs and Egg Dishes* – Ovos e Pratos com Ovos - 12
- Pancakes, Waffles, French Toasts* e muito *Maple Syrup* - 16
- Scones and Biscuits* - 23
- Breakfast Cakes* – Bolos para o Café da Manhã - 27
- Other Treats* – Outras Delícias - 30
- Breads* – Pães - 37
- Breakfast Spreads* – O que passar nos pães, waffles... - 42
- Breakfast Meats* – Carnes do Café da Manhã - 45
- Potatoes for Breakfast and More* – Batatas e outros - 49
- Breakfast Sandwiches* - 52
- Beverages* – Bebidas - 55
- Healthy Breakfast* – Café da Manhã Saudável - 60
- Just for Kids* – Opções para crianças - 63
- Regional Breakfasts* – Cafés da Manhã Regionais - 65
- Traveling* - Viajando - 67
- Breakfast for Dinner* - 75
- Frases Úteis - 76
- Utilidades - 80
- Vocabulário - 84
- Inglês Gourmet on the web* - 107





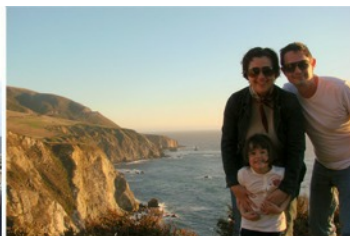
Meu nome é Andrea Martins. Sou tradutora e professora de inglês. Adoro comer, futricar receitas e fazer coisinhas gostosas (na verdade, invento a moda e meu marido é quem muitas vezes acaba na cozinha). Quando viajamos, sempre acompanhados da nossa filha, adoramos experimentar comidas diferentes e um de nossos passeios favoritos são os supermercados. Da

paixão por Inglês e por comer bem surgiu a ideia do blog **Inglês Gourmet**, que inicia uma nova etapa, com o lançamento deste primeiro *eBook*.

Este primeiro título - **American Breakfast: tudo sobre o café da manhã americano** - vai apresentar os mais variados cafés da manhã nos Estados Unidos, e incluirá: vocabulário, pratos e ingredientes típicos, além de algumas receitas para vocês se animarem a fazer em casa. Esta publicação também vai auxiliar a entender cardápios de café da manhã de restaurantes, como fazer o pedido e ainda fazer compras em um supermercado para tomar seu café da

manhã no hotel ou no apartamento (hoje em dia é tão comum alugar apartamentos numa viagem, que uma visita ao supermercado para comprar ingredientes para o café da manhã será inevitável).

Resumindo: quer preparar um *American Breakfast* em casa? Vai viajar e quer curtir um café da manhã com as delícias do lugar? Você encontrou o livro certo!



De costa a costa dos EUA
experimentando os
melhores breakfasts.



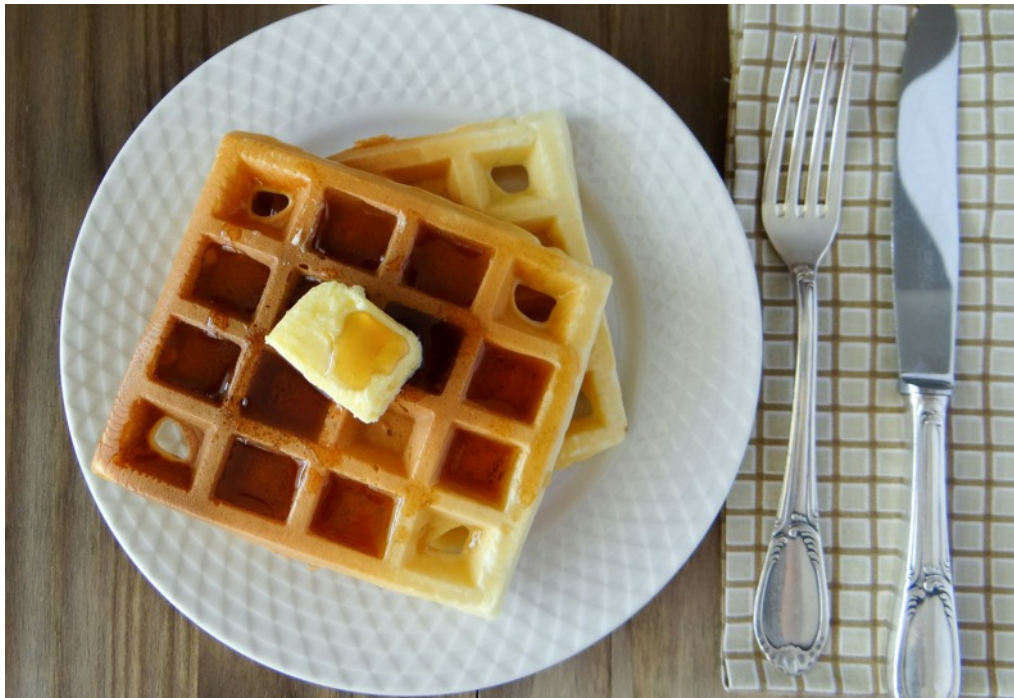
INTRODUÇÃO AO CAFÉ DA MANHÃ AMERICANO

Acho que o café da manhã é minha refeição favorita.

Durante a semana, infelizmente, não dá para curtir com calma, precisamos ser rápidos e práticos. Acredito que essa seja a realidade de quase todos que estão me lendo agora. E para os americanos também. Nesses dias, eles não abrem mão de opções como cereais, *muffins*, *bagel* com *cream cheese*, entre várias outras alternativas.

Um café da manhã tradicional é saboreado com mais frequência nos finais de semana, feriados e férias.

Além de ser preparado em casa, é extremamente comum ir a restaurantes para comer um *breakfast*. Entre os pratos mais populares estão as *pancakes*, *waffles*, *french toasts* e ovos preparados das mais variadas formas. Mas vocês verão aqui que o *American Breakfast* tem muito mais, desde opções saudáveis a delícias regionais. Convido vocês a me acompanharem nesta viagem gastronômica matinal, pois tomar um delicioso café da manhã é tudo de bom!



Cereals



Fruits



Yogurt



CEREALS – CEREAIS

Os cereais matinais (*breakfast cereals*) são extremamente populares nos Estados Unidos e a variedade é fenomenal. Eles podem ser comidos frios (os *cold cereals*) ou quentes (*hot cereals*) e geralmente são adicionados de leite (*milk*), iogurte (*yogurt*), frutas (*fruits*), frutas secas (*dried fruits*) e diferentes variedades de nozes (*nuts*).

Quem visita um supermercado se impressiona com as opções. A marca *Kellog's*, por exemplo, possui produtos para todos os gostos: desde o *All-Bran*, nosso conhecido, que é feito com farelo de trigo (*wheat bran*), a opções para as crianças, como *Apple Jacks* (com açúcar/*sugar*, farinha de milho integral/*whole grain corn flour*, farinha de trigo/*wheat flour*, farinha de aveia integral/*whole grain oat flour*, maçã/*apple* e canela/*cinnamon*) e *Froot Loops*, os anéis coloridos.

Um dado interessante:

de acordo com uma pesquisa feita pela rede de TV americana ABC os *cold cereals* são a escolha de 31% dos americanos que tomam café da manhã.

Um produto super popular da marca é o *Special K*, feito de arroz (*rice*) e trigo (*wheat*). Os sabores são vários como *blueberry* (mirtilo), *chocolate*, *cinnamon pecan* (canela e noz pecã), o *original* (tradicional), entre outros.



Muesli



Está gostando do
American Breakfast?

Ainda tem mais
páginas para
experimentar, mas
se já quiser
adquirir a versão
completa, clique
[aqui.](#)

Pancakes, Waffles, French Toast e muito Maple Syrup



PANCAKES

As *pancakes*, também chamadas de *hotcakes*, *griddlecakes* e *flapjacks*, são feitas com uma massa (*batter*) parecida com a de bolo e são cozidas em uma chapa (*griddle*) ou frigideira (*frying pan*).

As *pancakes* podem ser tradicionais, ou com frutas como *blueberries* e *strawberries*. Uma receita muito popular e que vocês verão em muitos cardápios de restaurantes é de *Buttermilk Pancakes*.

Quem for comer *pancakes* em restaurantes também poderá se deparar com as seguintes expressões:

- *Short Stack*: quer dizer 2 *pancakes* empilhadas
- *Tall stack* ou *full stack*: 3 a 4 *pancakes* empilhadas
- *Silver dollar pancake*: é uma *pancake* menor, que tem entre 5 e 7cm de diâmetro. O modo de preparo é o mesmo, mas como são menores, a porção geralmente varia de 5 a 10 *silver dollar pancakes*.

Originalmente

o *buttermilk* é o resíduo líquido da fabricação da manteiga. Mas ele também pode ser feito com leite e a adição de cultura de bactérias. O *buttermilk* é muito utilizado não só em *pancakes*, mas também em pães, bolos, *waffles*, entre outros.



A close-up photograph of a slice of crumb cake. The slice is rectangular and sits on a white plate. It has a thick, golden-brown crumb topping on top and a lighter, moist cake base. In the background, an orange ceramic bowl is filled with more crumb cake pieces. The scene is set on a blue and white checkered tablecloth against a dark wooden background.

Breakfast Cakes



Breads

Vamos conhecer alguns pães comuns no *breakfast*:

Bagels

O *bagel* é um pão em forma de anel e seu cozimento se dá em duas partes: primeiro ele é fervido na água e depois assado. É esta combinação que faz o *bagel* ter uma textura única, densa, saborosa.

O *bagel* foi levado para a América do Norte por imigrantes judeus vindos da Polônia, por volta de 1880. E nos dias de hoje ele é muito consumido. O *bagel* é tão especial que existem várias padarias especializadas nesse pão. Nas *Bagel Shops* os sabores são variados e entre eles estão os com semente de papoula (*poppy seed*) e gergelim (*sesame*).

E para comprar no supermercado as opções também são de confundir a cabeça: desde o *bagel* simples (*plain bagel*), canela e passas (*cinnamon raisin*), integral (*whole grain*), cebola (*onion*), entre tantos outros.

Bagels tostados com *cream cheese* são simples e deliciosos, mas também podem servir de base para ótimos sanduíches.





Ficou legal, não
achou?

E esse é só o
aperitivo.

O cardápio
completo está na
versão completa.

Clique [aqui](#) para
adquirir.



Potatoes for Breakfast
and more

Healthy Breakfast



Just for Kids





Penelope

Traveling

A grande maioria do que foi visto até agora é encontrada nos restaurantes que servem café da manhã. Mostrarei aqui parte de dois cardápios: o Penelope de Nova York e o *Yolk*, de Chicago.

Breakfast for Dinner



BREAKFAST FOR DINNER

Achou muitas dessas opções pesadas para começar o dia? Ou levam muito tempo para ficarem prontas? Que tal comê-las no jantar (*dinner*)?

Aliás, esta expressão (*breakfast for dinner*) é bastante utilizada, pois muita gente adora todos esses pratos que vimos aqui, mas não têm tempo de prepará-los para o café da manhã.

E, na minha opinião, alguns pratos são perfeitos para o jantar! Entre os meus favoritos para um saboroso dinner estão os *Eggs Benedict*, *Frittatas* e *Omelets*.

Frases úteis

Vocabulário



VOCABULÁRIO

CHICKPEA = GRÃO DE BICO

CHILL = ESFRIAR

CHILLED = GELADO

CHIVES = CEBOLINHA

CHOCOLATE MILK = LEITE COM
CHOCOLATE

CHOP = PICAR

CHOPPED = PICADO

CIABATTA = CIABATTA

CILANTRO/CORIANDER = COENTRO

CINNAMON = CANELA

CINNAMON ROLL = ver *OTHER TREATS*

CITRUS JUICER = ESPREMEDOR DE
FRUTAS

CLEMENTINE = VARIEDADE DE
TANGERINA

CLOVE = CRAVO

COAT = COBRIR/REVESTIR

COCOA = CACAU

COCOA POWDER = CACAU EM PÓ

COCONUT = CÔCO

COCONUT MILK = LEITE DE CÔCO

CODDLED EGG = ver *EGGS AND EGG DISHES*

COFFEE = CAFÉ

COFFEE CAKE = ver *BREAKFAST CAKES*

COFFEE GRINDER = MOEDOR DE CAFÉ

COFFEE MAKER = CAFETEIRA

COLD = FRIO

COLD CUTS = FRIOS

COMBINE = JUNTAR/MISTURAR

CONDENSED MILK = LEITE CONDENSADO

COOK = COZINHEIRO / COZINHAR

COOKIE = BISCOITO DOCE

COOKIE SHEET = FORMA PARA ASSAR
COOKIES

CORIANDER SEED = SEMENTE DE
COENTRO

CORN = MILHO

CORNED BEEF = ver *BREAKFAST MEATS*

CORNED BEEF HASH = ver *POTATOES FOR
BREAKFAST AND MORE*

CORNMEAL = FARINHA DE MILHO

COTTAGE CHEESE = ver *BREAKFAST
SPREADS*

COUNTRY FRIED STEAK = ver *BREAKFAST
MEATS*

COUNTRY GRAVY/COUNTRY SAUSAGE

GRAVY = ver *BREAKFAST MEATS* e
REGIONAL BREAKFASTS

COUNTRY HAM = ver *REGIONAL
BREAKFASTS*

COVER = COBRIR

CRAB = CARANGUEJO

CRAB CAKE = BOLINHO DE CARANGUEJO

CRACKER = BOLACHA SALGADA

CRANBERRY = OXICOCO

CREAM OF WHEAT = ver *CEREALS, FRUITS
AND YOGURT*

CREPE = CREPE



www.inglesgourmet.com



www.twitter.com/inglesgourmet



www.facebook.com/inglesgourmet




www.instagram.com/inglesgourmet



www.pinterest.com/inglesgourmet





Obrigada por baixar
esta versão de avaliação
do *American Breakfast*.

Espero que tenha
gostado e que tenha
dado vontade de
comprar a versão
completa.

Clicando [aqui](#), você vai
direto para o link de
compra.