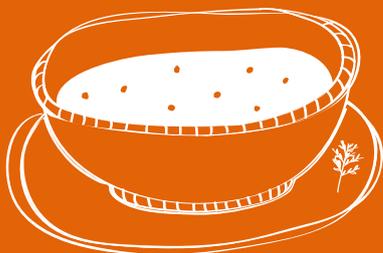


EDIÇÃO 1 • 2014  
BRASÍLIA • DF



# MAIS QUE RECEITAS



**IDEIAS**  
*na mesa*











## PÃES E BOLOS

» Aqui no Brasil é bem comum encontrar na mesa do café da manhã e do lanche da tarde um pão quentinho ou um biscoito feito em casa.

Esses alimentos trazem nutrientes essenciais, energia, sabor às refeições, e convidam qualquer um para a cozinha toda vez que liberam seus aromas pela casa.

Além disso, seu preparo é simples e rápido na maioria das vezes. Aproveite para chamar as crianças para participar desse momento mágico, pedindo a elas que enrolem pães de queijo ou montem forminhas de bolo de arroz com você!

## BOLO BRASILEIRINHO



« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Vera Maria Cristmann  
Cerro Grande do Sul – RS



**INGREDIENTES****Primeira massa**

4 ovos;  
 2 xíc. de açúcar;  
 1 xíc. de farinha de arroz;  
 2 xíc. de farinha de milho;  
 1 xíc. de amido de milho;  
 1 xíc. de óleo;  
 1 xíc. de leite;  
 2 colheres de chá de fermento químico;  
 1 pitada de sal.

**Segunda massa:**

4 ovos;  
 1 xíc. de folhas de espinafre – ou couve;  
 2 xíc. de açúcar;  
 3 xíc. de farinha de trigo;  
 2 colheres de chá de fermento químico;  
 1 ½ xíc. de leite;  
 1 pitada de sal.

**MODO DE PREPARO****Primeira massa:**

**1** Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos com o açúcar;  
**2** Numa bacia coloque a farinha e fermento e misture;  
**3** Distribua no fundo de duas formas retangulares grandes.

**1** Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos com o espinafre e o açúcar no liquidificador;  
**2** Numa bacia, misture os líquidos com o restante dos ingredientes;  
**3** Distribua sobre a primeira massa e leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos a 200 °C;  
**4** Desenforme o bolo e sirva.

**{Rendimento}** 48 pedaços

**DICA DO IDEIAS NA MESA**

Uma ótima cobertura para esse bolo é uma calda de chocolate meio amargo. Mas lembre-se de pegar leve no açúcar.



BOLO DE ARROZ  
CUIABANO



« O bolo de arroz é uma das preparações doces mais tradicionais da culinária mato-grossense e muito apreciada pelos cuiabanos. Um bolinho doce crocante por fora e macio por dentro, com um leve sabor de erva-doce, perfeito para acompanhar um cafezinho. Esse lanche da tarde é acompanhado do sotaque da população cuiabana que convida para um "tchá cobolo". Há anos, as autoras participam deste tipo de festividade local por apreciar o quitute. »

Aída Couto e Júlia Gonçalves  
Cuiabá - MT





foto &gt; Aída Couto



### INGREDIENTES

2 colheres de sopa cheias de açúcar refinado;  
 1 colher de café de canela em pó;  
 5 colheres de sopa cheia de coco ralado;  
 1 colher de chá de erva-doce;  
 $\frac{2}{3}$  de xíc. de chá nivelada de farinha de arroz;  
 3 colheres de café niveladas de fermento químico;  
 2 xíc. de chá de leite;  
 1 e  $\frac{1}{4}$  de xíc. de chá de mandioca descascada;  
 2 colheres de sopa nivelada de margarina;  
 $\frac{1}{4}$  de colher de café de sal.

### MODO DE PREPARO

- 1 Triture a mandioca crua no liquidificador;
- 2 Cozinhe a massa resultante, juntamente com metade do leite, em fogo médio, até atingir consistência de mingau;
- 3 Adicione o açúcar ao "mingau" ainda quente e deixe esfriar até a temperatura ambiente;
- 4 Misture o mingau com a farinha de arroz e depois com os outros ingredientes, com exceção do fermento;
- 5 Adicione o leite restante e misture;
- 6 Se a massa ainda estiver grossa, adicione água filtrada até atingir consistência mole;
- 7 Pré-aqueça o forno a 180°C por 10 minutos;
- 8 Unte forminhas de empadinhas ou cupcakes com óleo vegetal;
- 9 Acrescente o fermento e coloque a massa nas forminhas untadas com uma colher, deixando um espaço de menos de um dedo entre a massa e a borda da forminha para não transbordar;
- 10 Asse no forno à temperatura de 200°C por 45 minutos, ou até ficar dourado por fora.

{Rendimento} 12 unidades



» BOLO DE BANANA  
COM CANELA



« Esta receita é dos tempos em que meu avô chegava da roça com um cacho enorme de bananas nas costas. Minha avó não perdia tempo; entre bananada e pão recheado de banana, lá estava o meu preferido: o bolo de banana... Não sei se pelo cheiro que ficava na cozinha ou pelo sabor inconfundível, ele era o mais saboroso de todos os bolos. A receita vem passando pelas mulheres da família, daí chegou a mim. Sempre que a faço, as lembranças e aromas ainda me vêm à memória, como se fosse ontem. »

Vanessa Souza Andrade  
Fabriciano - MG



### INGREDIENTES

- 3 bananas pratas maduras;
- 3 ovos;
- 3/4 de xíc. de óleo;
- 1 xíc. de açúcar;
- 1 colher sobremesa de canela em pó;
- 1 pitada de sal;
- 3 xíc. de farinha de trigo, aproximadamente;
- 1 colher sopa de fermento químico.

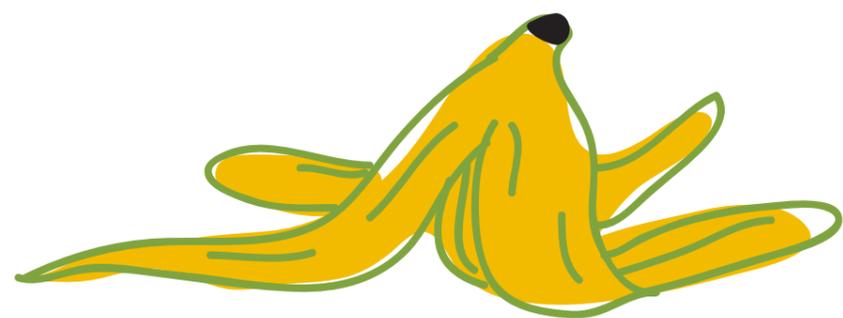


### MODO DE PREPARO

- 1 Bata no liquidificador: as bananas, os ovos, o óleo, o açúcar, o sal e a canela;
  - 2 Em uma vasilha, misture, sem bater, a farinha de trigo peneirada com o fermento;
  - 3 Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré aquecido em temperatura moderada até dourar;
  - 4 Sirva polvilhado com açúcar e canela em pó.
- » Na época, as bananas eram amassadas com um garfo e adicionadas à receita.

{Rendimento} 10 a 12 fatias





» BOLO DE BANANA «  
COM CASCA

« Esta receita foi elaborada pela minha irmã há alguns anos. Ela já se foi, mas as receitas que ela criou são parte do legado deixado para nossa família, principalmente para mim, que tenho a mesma paixão por tudo que se refere à alimentação, assim como ela tinha.

Morávamos em uma chácara onde tinham muitos pés de frutas e parte do nosso sustento vinha dali. Dentre esses pés, havia bananeiras, as quais também eram comuns nos quintais da vizinhança. Eu e minha irmã gostávamos muito de cozinhar, principalmente, criar bolos com ingredientes do nosso quintal.

Minha irmã já fazia o bolo de maçã com casca e resolveu trocar as maçãs por bananas, usando a casca também. E deu certo. No início, ela utilizava farinha branca, açúcar refinado e outros ingredientes comuns.

Com o passar do tempo, após iniciar a graduação de nutrição e me aprofundar nos assuntos relativos à alimentação saudável, resolvi substituir os ingredientes por outros de origem natural e composição integral. A alteração gerou resultados positivos e atingiu o objetivo de garantir o sabor da forma mais nutritiva possível. »

Marcia Rodrigues Lima  
São Pedro - SP





### INGREDIENTES

4 bananas nanicas orgânicas;  
 4 ovos inteiros;  
 2 colheres de sopa de manteiga;  
 1 colher de sopa de canela em pó;  
 300g de açúcar;  
 120g de farinha de trigo integral;  
 150g de farinha de trigo branca;  
 1 colher de sopa de fermento em pó.

### MODO DE PREPARO

- 1 Bata no liquidificador as bananas picadas (com casca) os ovos, a manteiga e o açúcar;
- 2 Coloque em um recipiente e acrescente as farinhas;
- 3 Misture bem e acrescente o fermento;
- 4 Coloque em uma forma redonda de buraco no meio untada e enfarinhada;
- 5 Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos, ou até que, ao perfurar com um palito, ele saia limpo;

» Este bolo pode ser acompanhado com uma calda de chocolate.

{Rendimento} 10 pedaços



« O bolo de pé de moleque na folha da bananeira e o bolo de batata doce eram receitas que, desde bem pequena, via minha avó materna e minha mãe fazerem. No sítio dos meus avós e dos meus pais, sempre tivemos o hábito de, juntos, plantar, colher e preparar as refeições.

Toda sexta-feira, íamos para a casa dos meus avós maternos, um sítio cheio de pés de frutas que tinha uma casa onde era feita a farinha de mandioca. Meu avô matava porcos, nós fazíamos manteiga de garrafa, bolinhos de goma, tapiocas, os bolos de pé de moleque na folha da bananeira e de batata doce, entre outras delícias.

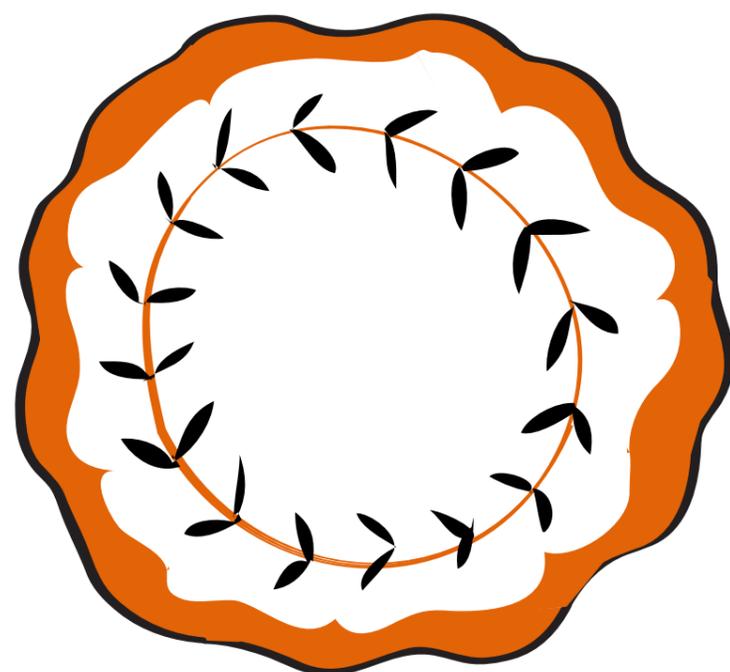
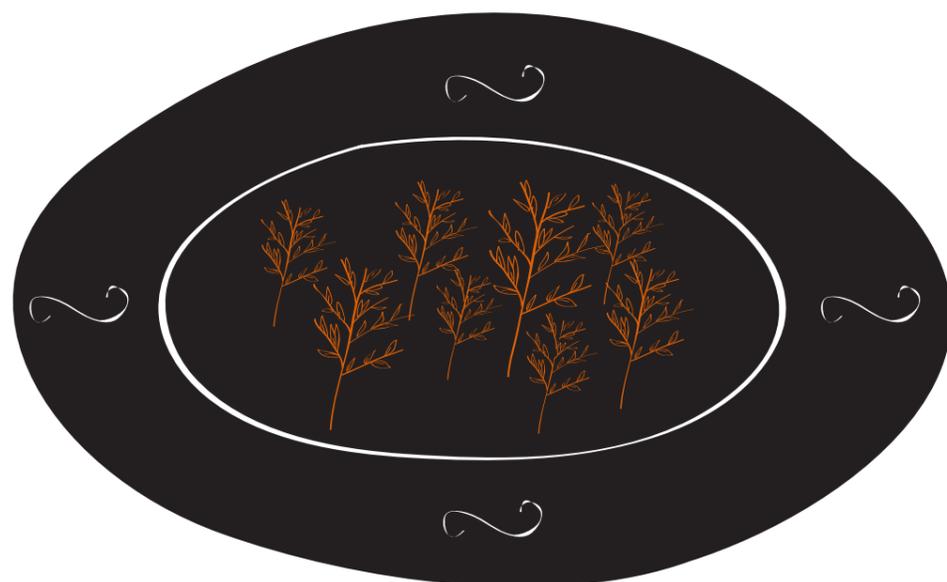


Eram dias de muita felicidade, pois ficávamos todos reunidos à noite, fazíamos chás e usávamos as louças da minha avó, porcelanas lindíssimas. Tudo era muito gosto.

O sítio dos meus avós maternos foi vendido depois do falecimento da minha avó. Meus familiares moram perto do sítio, e até hoje são feitas as receitas, que vão sendo passadas para as novas gerações. Onde é esse lugar? Na Paraíba, 20 minutos da cidade de Campina Grande, bem próximo de um povoado chamado Alvinho, o nome do sítio dos meus pais: Mata Redonda. »

Eliane Regis Silva de Moura  
Brasília- DF

BOLO DE  
BATATA DOCE



### INGREDIENTES

1 kg. de batata doce cozida passada no espremedor ou peneira grossa;  
 1 xíc. de farinha de trigo;  
 1 colher de sopa de fermento em pó;  
 4 ovos inteiros;  
 1/2 xíc. de leite;  
 1/2 xíc. de manteiga;  
 1 1/2 de açúcar;  
 2 colheres de sopa de nata.

### MODO DE PREPARO

- 1 A batata doce deve ser cozida, descascada e passada na peneira ou espremedor;
  - 2 Coloque o leite, a manteiga, a nata e mexa bem para que fique como um purê;
  - 3 Acrescente os ovos inteiros, o açúcar e a farinha de trigo;
  - 4 Misture bem e por fim coloque o fermento;
  - 5 Coloque em forma untada e polvilhada e asse em forno convencional, em temperatura média, por aproximadamente 45 minutos, ou até que esteja assado (para saber o ponto, espete o bolo com um garfo, ele estará bom quando o garfo sair limpo).
- » Este bolo era feito no fogão à lenha ou carvão, mas também já foi feito no fogão a gás.

{Rendimento} 1 bolo médio



## BOLO DE FRUTAS E AVEIA



« Sou nutricionista e trabalho nas Unidades Básicas de Saúde de Sapiranga – RS, acompanho o crescente número de pacientes diabéticos com dificuldade em encontrar opções saudáveis e saborosas para seguir as orientações nutricionais adequadas ao tratamento da doença. Também oriento a diminuição do consumo de açúcar no nosso dia a dia para a prevenção de doenças e promoção da nossa saúde. Tenho divulgado esta receita nos atendimentos e ela está tendo uma ótima aceitabilidade. »

Gianne Rockenbach de Azambuja  
Sapiranga – RS

**INGREDIENTES**

2 bananas;  
2 maçãs;  
½ xíc. de uvas passas;  
3 ovos;  
1 pote de iogurte natural (100g);  
½ xíc. de nata;  
1 xíc. de farinha de trigo;  
2 xíc de aveia em flocos finos;  
1 colher de sopa de fermento em pó;  
Especiarias a gosto: canela em pó, noz moscada, cravo moído, baunilha.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Bata no liquidificador as frutas (banana, maçã e passas), os ovos, o iogurte e a nata, reserve;
- 2 Numa bacia, misture a farinha, a aveia, o fermento e a(s) especiaria(s) desejada(s);
- 3 Junte tudo e mexa bem;
- 4 Coloque a massa numa forma untada e enfarinhada ou use as forminhas de cupcake;
- 5 Decore com os flocos de aveia ou confeitos coloridos;
- 6 Asse em forno moderado (180 a 200°C), pré-aquecido, até dourar.

{Rendimento} 20 bolinhos



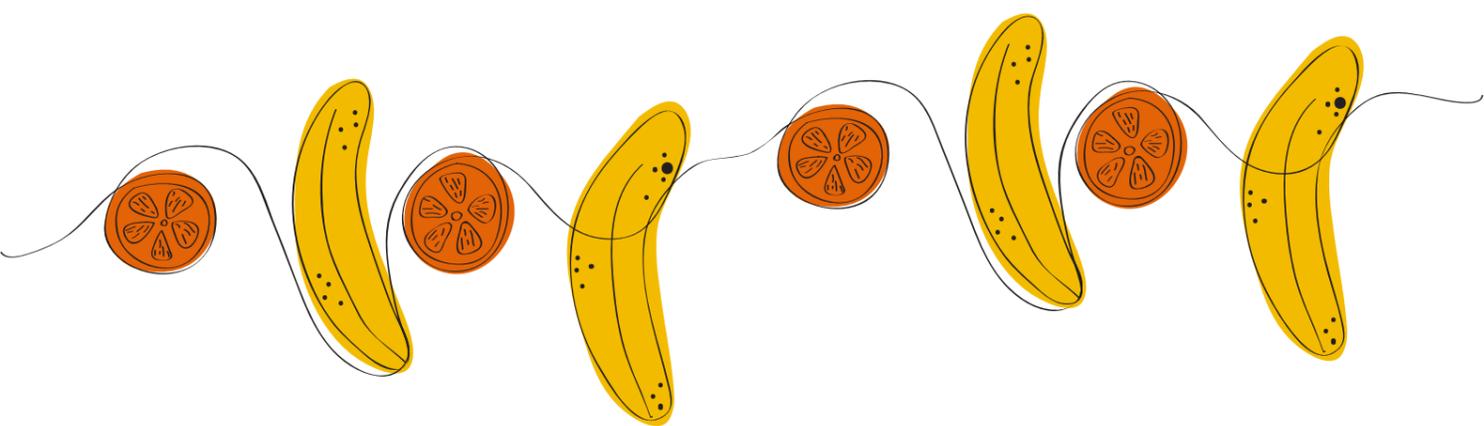
## BOLO DE LARANJA COM BANANA

« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Silvia Taiani da Silva Fonseca  
Cerro Grande do Sul - RS



### INGREDIENTES

3 xíc. de farinha de trigo;  
1 ½ xíc. de açúcar;  
1 xíc. de suco de laranja;  
½ xíc. (chá) de óleo;  
5 ovos inteiros;  
1 colher de sopa de fermento em pó;  
6 bananas médias.  
Açúcar para caramelar a forma.



### MODO DE PREPARO

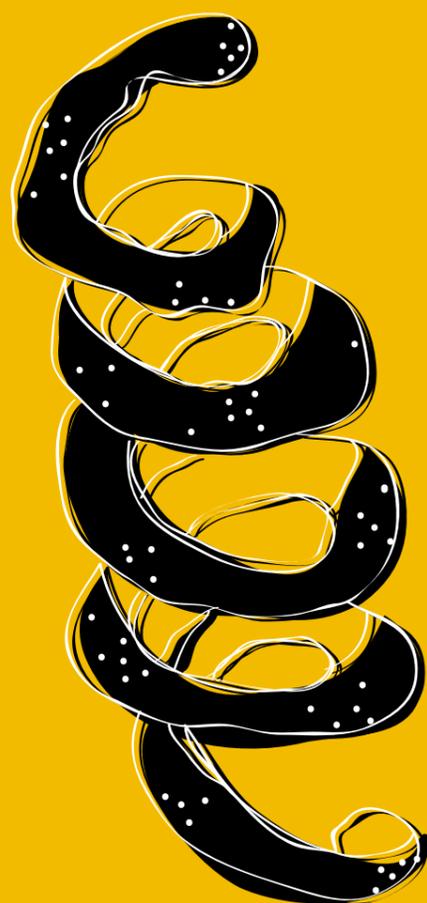
- 1 Bata as claras em neve e acrescente o açúcar e as gemas;
- 2 Aos poucos, acrescente a farinha, o suco de laranja e o óleo. Por último, coloque o fermento e mexa sem bater. Se necessário, coloque mais suco de laranja para dar o ponto da massa;
- 3 Faça um caramelo com o açúcar derretido e coloque na forma;
- 4 Cubra com as bananas cortadas em fatias finas;
- 5 Despeje a massa sobre as bananas e leve para assar.

{Rendimento} 25 a 30 pedaços





## BOLO DE LARANJA COM CASCA



*« Esta receita entrou na minha família quando meus pais foram conhecer meus futuros sogros na cidade em que moravam. Minha sogra fez um bolo para oferecer em um lanche da tarde e meu pai achou que era bolo de cenoura. Quando provou e tinha gosto de laranja ele imediatamente o apelidou de “Denorex”, que era um produto comercializado na época cujo bordão era: “parece, mas não é”. Desde então, esse bolo de laranja com casca entrou na vida de nossa família e nunca mais saiu. Caiu no gosto de todos nós, dos agregados, e, inclusive, da terceira geração, pois meus filhos e sobrinho também adoram o bolo de laranja. E assim, a receita vai sendo divulgada. »*

Adriana Hocayen de Paula  
Espírito Santo

SEM  
LEITE

≈

### INGREDIENTES

- 3 ovos caipiras;
- 1 xíc. de chá não muito cheia de óleo de soja;
- 1 laranja pera de tamanho médio;
- 3 xíc de farinha de trigo refinada ou integral;
- 2 xíc de açúcar cristal;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

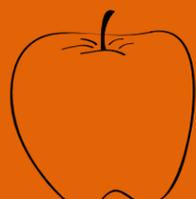
### MODO DE PREPARO

- 1 Unte uma forma redonda de tamanho médio com formato de pudim;
- 2 Lave, corte e retire as sementes e o miolo de cor branca da laranja;
- 3 Lave os ovos antes de quebrá-los;
- 4 Bata no liquidificador os ovos, a laranja e o óleo;
- 5 Numa tigela a parte, adicione o conteúdo do liquidificador à mistura de farinha de trigo, açúcar e fermento;
- 6 Bata bem até a massa ficar homogênea;
- 7 Despeje na forma untada e leve para assar em forno médio (pré-aquecido) durante, aproximadamente, 40-45 minutos.

{Rendimento} 12 porções

≈

## BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL



« Minha mãe sempre fez bolos deliciosos, desde os mais simples, para tomar com um cafezinho preto bem fresco, até os recheados e confeitados, que marcavam nossos aniversários. Há quatro anos, ela se foi, mas me deixou de herança três livros de receitas, caderninhos azuis de capa dura, com a letra bem caprichada e instruções detalhadas de como criar uma família capaz de estabelecer uma relação deliciosa com os alimentos. Lá estão todas as receitas que nos trazem as mais saborosas lembranças de momentos marcantes.

Ela sempre preferiu os doces, por isso, são dois cadernos recheados de receitas de bolos, pudins, sobremesas, biscoitos e demais doçuras. Casei no mesmo ano em que ela se foi e, apesar de já fazer bolos quando era solteira, foi na minha própria cozinha que descobri que, além dos cadernos, também tinha herdado o talento de fazer bolos. Aos poucos, fui testando várias receitas e conquistando o paladar de todos que experimentavam os bolos quando estavam em nossa casa, principalmente de meu marido.

Divina e graciosamente, eu também terei a quem deixar esses livros, que estão ficando mais volumosos, num processo de construção coletiva. Em 2012, uma bela estrelinha veio iluminar nossas vidas, a pequena Elis, que adora fazer bolos comigo e curte muito quando é o dia de levar o bolo no lanche da escola e dividir com seus amigos. Esta receita é de um dos livros de minha mãe e, desde a primeira vez que fiz, fico maravilhada com o resultado, a combinação de sabores e texturas e a possibilidade de aproveitar os alimentos e transformá-los em delícias! »

Fernanda Trigo Costa  
São Bernardo do Campo - SP



foto > Fernanda Trigo Costa



### INGREDIENTES

- 4 maçãs maduras com casca (aquelas que sobraram na fruteira e ninguém mais quer comer!);
- 3 ovos inteiros;
- 1 xíc. de óleo de girassol ou de milho;
- 2 xíc. de açúcar mascavo;
- 1 xíc. de farinha de trigo;
- 1 xíc. de farinha de trigo integral;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 pitada de canela.



### MODO DE PREPARO

- 1 Descasque as maçãs e coloque as cascas no liquidificador. Bata juntamente com os ovos, o óleo e o açúcar;
- 2 Pique as maçãs em cubos grandes, remova os miolos e acrescente gotas de limão para não escurecer;
- 3 Junte as farinhas e o fermento aos ingredientes batidos no liquidificador e bata na batedeira;
- 4 Misture as maçãs picadas na massa;
- 5 Leve ao forno a 180°C por 40 minutos.

{Rendimento} 16 fatias





## BOLO DE PÉ DE MOLEQUE



« O bolo de pé de moleque na folha da bananeira e o bolo de batata doce eram receitas que, desde bem pequena, via minha avó materna e minha mãe fazerem. No sítio dos meus avós e dos meus pais, sempre tivemos o hábito de, juntos, plantar, colher e preparar as refeições.

Toda sexta-feira, íamos para a casa dos meus avós maternos, um sítio cheio de pés de frutas que tinha uma casa onde era feita a farinha de mandioca. Meu avô matava porcos, nós fazíamos manteiga de garrafa, bolinhos de goma, tapiocas, os bolos de pé de moleque na folha da bananeira e de batata doce, entre outras delícias.

Eram dias de muita felicidade, pois ficávamos todos reunidos à noite, fazíamos chás e usávamos as louças da minha avó, porcelanas lindíssimas. Tudo era muito gosto.

O sítio dos meus avós maternos foi vendido depois do falecimento da minha avó. Meus familiares moram perto do sítio, e até hoje são feitas as receitas, que vão sendo passadas para as novas gerações. Onde é esse lugar? Na Paraíba, 20 minutos da cidade de Campina Grande, bem próximo de um povoado chamado Alvinho, o nome do sítio dos meus pais: Mata Redonda. »

Eliane Regis Silva de Moura  
Brasília- DF

**INGREDIENTES**

1kg. de macaxeira descascada;  
 6 ovos;  
 1 colher de café de cravo em pó ou 10 cravos inteiros;  
 1 colher de sopa de canela em pó;  
 500gr de coco fresco ralado;  
 1 pitada de sal;  
 1 ½ xíc de melado de rapadura;  
 4 folhas de bananeira lavadas;  
 1 pote de barro ou panela de barro de 5 litros;  
 Água suficiente para encher o pote ou panela.

**MODO DE PREPARO**

- 1** Coloque a macaxeira em um pote ou panela de barro. Complete com água, tampe e deixe por 10 dias, sempre completando a água;
- 2** Passados os dez dias, retire a macaxeira e passe-a por uma peneira bem grossa, ou bata no liquidificador. Depois, a massa deve ser colocada em um pano para escorrer;
- 3** Esprema bem para que saia todo o líquido e fique uma massa firme;
- 4** Coloque a massa em uma tigela e acrescente os ovos inteiros, o coco ralado, o melado de rapadura, a canela e o cravo, se for cravo em pau, deve ser socado no pilão para que vire um pó;
- 5** As folhas de bananeira devem ser cortadas em retângulos de aproximadamente 30x40cm. Depois, devem ser passadas na chama do fogo até que comecem a brilhar, as bolhas de ar sumam e a folha se seque por completo;
- 6** Divida a massa em quatro porções e coloque nas folhas de bananeira, formando um retângulo. Amarre como se fosse um embrulho ou um envelope, com tiras da própria folha de bananeira ou utilize barbante.
- 7** Minha avó assava o pé de moleque no forno em que era torrada a farinha de mandioca. Ele era colocado em uma chapa enorme sendo sempre virado para que fosse assado uniformemente. Pode ser assado em chapa ou frigideira. Mas lembre-se de sempre virar para que asse dos dois lados. Tempo de fogo: 25 minutos.

{Rendimento} 24 porções





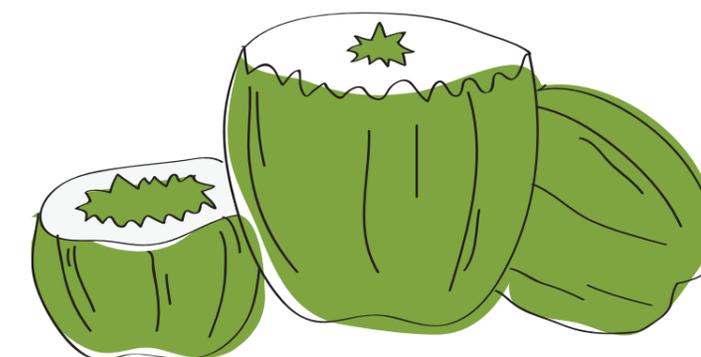
## CUCA RÁPIDA DE COCO

« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Helena Conceição Fragoso  
Cerro Grande do Sul - RS



### INGREDIENTES

#### Ingredientes da massa:

3 xíc. de farinha de trigo;  
1 ½ xíc. de açúcar;  
3 ovos inteiros;  
4 colheres de sopa de manteiga;  
1 colher de sopa de fermento em pó;  
Raspas de limão verde;  
1 xíc. de leite.

#### Ingredientes da farofa:

100g coco ralado p/ farofa;  
3 colheres de sopa manteiga;  
5 colheres de sopa açúcar;  
1 xíc. de farinha.

### MODO DE PREPARO

- 1 Bata as claras em neve e acrescente o açúcar, as gemas e o leite, mexendo bem;
- 2 Aos poucos, acrescente a farinha, as raspas de limão e a manteiga. Por último, coloque o fermento e mexa sem bater;
- 3 Cubra com a farofa e asse até dourar.

{Rendimento} 45 a 50 pedaços

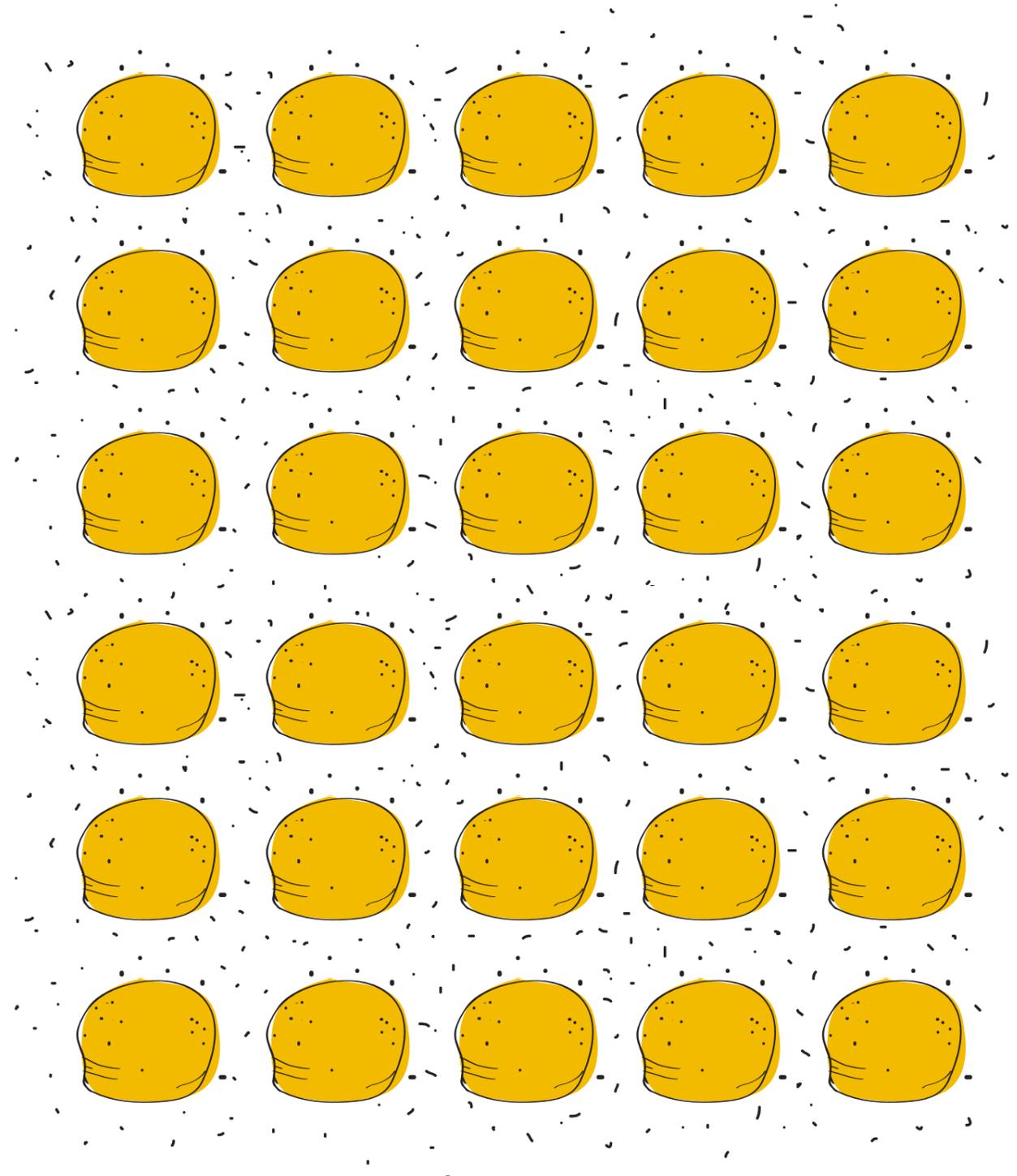




PÃO DE QUEIJO  
DE TAPIOCA

« Minha família é nordestina e adora tapioca.  
Eu, como boa brasileira, amo pão de queijo.  
Ao unir a tapioca com o pão de queijo, criei  
esta delícia que é o pão de queijo de tapioca. »

Lara Oliveira Lins  
Fortaleza-CE



**INGREDIENTES**

300ml de leite integral;  
 150g de tapioca granulada;  
 100g de queijo minas ou coalho ralado finamente (se for utilizar o parmesão, coloque 50g);  
 60g de fécula de mandioca ou polvilho doce;  
 1 ovo;  
 40ml de óleo de soja, milho, girassol ou canola;  
 Sal (a gosto);  
 Óleo de soja para untar a forma/assadeira.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Coloque o leite e o óleo para ferver em uma panela;
- 2 Adicione a tapioca granulada ao leite com óleo e misture bem (isso irá hidratar a tapioca granulada);
- 3 Coloque o conteúdo da panela sobre a fécula de mandioca ou polvilho doce e misture até que fique homogêneo;
- 4 Adicione o ovo à massa e misture bem;
- 5 Acerte o sal e acrescente o queijo ralado fino;
- 6 Mexa novamente para incorporar os ingredientes e leve à geladeira por cerca de 30 minutos, ou até que a massa esteja firme o suficiente para ser modelada;
- 7 Passado o tempo de descanso da massa, modele os pães de tapioca no tamanho desejado, fazendo formato de bolinhas e disponha-os em forma untada com óleo, deixando espaço de pelo menos 2 cm entre cada uma (o que evitará que elas se unam umas às outras);
- 8 Leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura aproximada de 180°C;
- 9 Retire os pães de tapioca do forno quando estiverem levemente dourados.

{Rendimento} 20 unidades



## PÃO DE MELADO

« Aprendi esta receita com a mãe. É uma receita de família feita para levar junto na roça. Foi a 5ª colocada no concurso "Receitas da Culinária Alemã do município de São Carlos" promovido pela Epagri local. »

Bernadete Marschall  
São Carlos - SC



### INGREDIENTES

#### Massa:

1 xíc. de farinha de milho;  
2 xíc. de farinha de trigo;  
1 colher de chá de sal;  
1 colher de sopa de nata ou banha;  
1 colher de sopa rasa de fermento biológico;  
2 xíc de água.

#### Adição:

2 xíc. de melado batido;  
1 colher de sopa de canela;  
1 colher de sopa de cravo em pó;  
1 colher de sopa sal amoníaco;  
1 laranja de umbigo picada a gosto;  
açúcar e canela a gosto

### MODO DE PREPARO

- 1 Numa tigela, misture todos os ingredientes da massa e amasse até não grudar mais na mão;
- 2 Coloque para crescer em um local quente por 40 minutos;
- 3 Depois de crescer, acrescente na massa o restante dos ingredientes, exceto a laranja, o açúcar e a canela;
- 4 Corte as laranjas em pedaços e acrescente açúcar e canela, reserve;
- 5 Coloque a massa numa forma de bolo e por cima arrume os pedaços de laranja;
- 6 Leve o pão ao forno e deixe assar por 30 a 40 minutos.

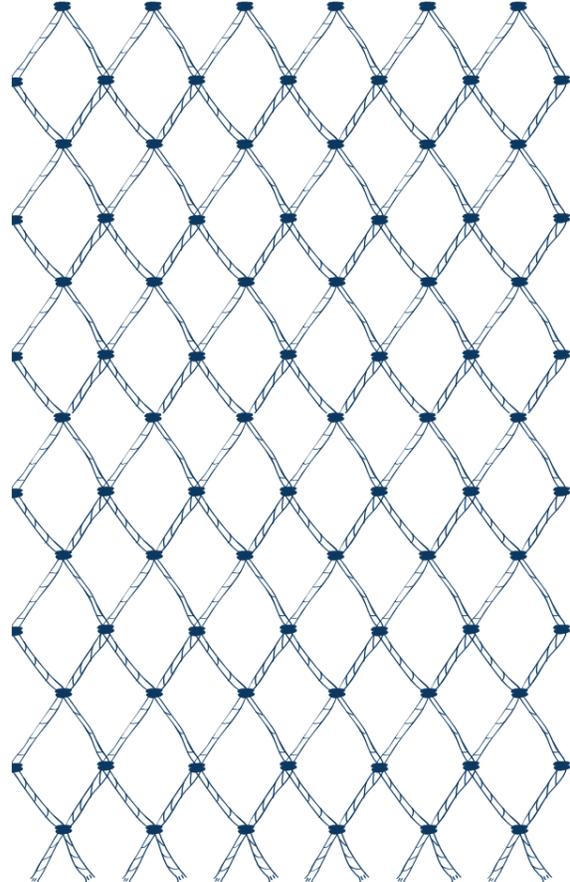
{Rendimento} 1 pão médio



## CARNES E PEIXES

» Nosso país possui várias carnes diferentes: de caça, de pesca, de rebanho. Por isso, muitas receitas foram elaboradas, com o passar dos anos, usando temperos, fontes de calor diferentes e combinações, que vão da simples carne moída com cenoura até a feijoada, que, pra muita gente, é a cara do país.

E carne não precisa ser carregada no sal ou frita na gordura para ficar saborosa. Inove com ervas plantadas no seu quintal e tente fazer combinações entre os ingredientes de origem animal e vegetal, para servir pratos que sejam a cara da sua família!



## ESCONDIDINHO DE BERBIGÃO

« *O berbigão (Anomalocardia brasiliana) é uma espécie de molusco bivalve da família dos Verenidae e está amplamente distribuído ao longo da costa do Brasil. Esse molusco é explorado como alimento e fonte de renda para os pescadores. Por ser um alimento de alto valor nutricional e rico em algumas vitaminas, apresentando um sabor excelente, é consumido por uma grande parte da população costeira. O berbigão, também conhecido como marisco-da-areia, é muito abundante no litoral de Santa Catarina.* »

Greyce Luci Bernardo  
Florianópolis - SC



### INGREDIENTES

500 gr berbigão cozido;  
1 unidade pequena de chuchu em cubos pequenos;  
2 unidades de cebola em cubos pequenos;  
6 dentes de alho amassados;  
4 unidades de tomate sem pele e sem semente em cubos pequenos;  
1000 gr batata cozida;  
50 ml de leite;  
100 gr de manteiga;  
200 gr de queijo coalho ralado fino;  
10 ml de óleo;  
20 gr de salsinha picada;  
20 gr de cebolinha picada;  
Pimenta vermelha sem semente e picada a gosto;  
Colorau.



### MODO DE PREPARO

- 1 Frite com metade da manteiga e um pouco de óleo a cebola e depois o alho. Junte o colorau (a gosto), o tomate, o chuchu, o berbigão, o sal, a cebolinha, a pimenta e a salsinha - por último;
- 2 Misture e reserve;
- 3 Amasse muito bem a batata com o leite e junte a outra metade da manteiga;
- 4 Tempere com sal;
- 5 Em um refratário coloque metade da batata depois o berbigão e metade do queijo coalho. Agora, despeje o restante da batata, por cima;
- 6 Cubra com restante do queijo ralado e gratine.

{Rendimento} 5 porções





foto > Greyce Luci Bernardo



## SALADA DE BERBIGÃO

« A receita aqui apresentada foi criada durante o curso técnico de cozinha do Instituto Federal de Santa Catarina, que cursei durante o ano de 2010. O trabalho final de três unidades curriculares era o desenvolvimento de um prato com ingredientes da cozinha brasileira, fugindo das apresentações clássicas dos pratos e que represente um movimento artístico.

Aproveitando o momento e a proposta, desenvolvi junto com outra colega um prato que retrata bem os costumes do povo da Ilha de Santa Catarina. Foi criado o Escondidinho de Berbigão com molho vinagrete de berbigão e uma redução de melado com cachaça, suco de limão e laranja para decorar o prato. A receita foi apresentada no festival gastronômico do Berbigão do Boca - que é a festa que abre oficialmente o Carnaval de Florianópolis.

Em fevereiro de 2011, participamos do Festival Gastronômico do 18º Berbigão do Boca, no qual 15 cozinheiros disputaram o título de "melhor berbigãozeiro" de Santa Catarina. Foi nossa primeira participação em festivais gastronômicos e o trabalho foi reconhecido com o primeiro lugar. Assim, ganhamos o Troféu e o título de maiores "berbigãozeiras" de Santa Catarina. »

Greyce Luci Bernardo  
Florianópolis - SC



### INGREDIENTES

50 gr de berbigão cozido;  
50 gr de cebola cortada em palitos;  
100 gr de tomate sem sementes cortado em palitos;  
30 ml de azeite de oliva;  
2 colheres sopa de salsinha picada;  
2 colheres sopa de cebolinha picada;  
5 gr de alho picado;  
60 ml de vinagre de vinho branco;  
40 ml de água;  
Pimenta-do-reino moída;  
2 folhas alface lisa rasgada;  
2 folhas chicória ou alface roxa (o que tiver disponível) rasgadas;  
4 unidades capuchinha;  
50 gr de farinha de beiju de mandioca;  
Sal;

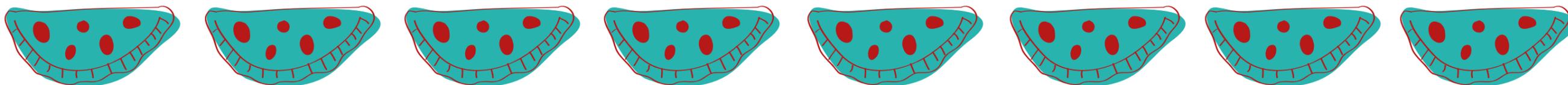
### MODO DE PREPARO

- 1 Misture todos os ingredientes do vinagrete de berbigão;
- 2 Reserve na geladeira;
- 3 Higienize as folhas e flores. Reserve;
- 4 Quebre/Triture o beiju de mandioca a gosto;
- 5 Monte a salada verde, coloque por cima o molho vinagrete de berbigão e o beiju de mandioca.

{Rendimento} 5 porções



## PASTEL DE BERBIGÃO



« O berbigão é fonte de renda estável para as famílias de pescadores artesanais. Não há venda direta para os estabelecimentos gastronômicos (restaurantes e outros). O produto é vendido em quantidades significativas para empresas que trabalham com frutos do mar, denominadas de entrepostos ou atravessadores, que garantem a compra do molusco mesmo na época de alta e baixa safra.

Outros estados do Brasil também compram em quantidades grandes, para abastecer seu mercado consumidor. No Brasil, ainda não se produz berbigão em cativeiro. O método de cultivo é bastante artesanal. A tecnologia se resume a uma ferramenta chamada “gancho”, uma espécie de gaiola de ferro que puxa, de uma só vez, 30 quilos de berbigão.

Com o aterramento da Baía sul de Florianópolis, os berbigões sumiram – estão cada vez menores e escassos. Por isso, em janeiro de 2010, o molusco entrou na Arca do Gosto, projeto da Fundação Slow Food que procura salvaguardar alimentos ameaçados de extinção no mundo todo.

Geralmente, o berbigão na Ilha de Florianópolis é consumido sem a casca. É utilizado como recheio de pastel frito (que é um prato típico), costumando também aparecer em molhos com massas ou ainda ensopado, acompanhado de chuchu ou batata. »

Greyce Luci Bernardo  
Florianópolis - SC



**INGREDIENTES**

500 gr de berbigão cozido sem casca;  
 1 cebola (grande) cortada em cubos pequenos;  
 3 tomates sem pele e sem semente em cubos pequenos;  
 1 colher de chá de colorau em pó;  
 4 dentes alho amassados;  
 10 ml de óleo vegetal;  
 1 colher sopa salsinha picada;  
 1 colher sopa cebolinha picada;  
 A gosto: pimenta-do-reino moída, cominho em pó,  
 manjericão fresco e sal;  
 42 unidades de massa para pastel;  
 Óleo vegetal para fritar.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Refogue com um pouco de óleo: a cebola, depois o alho e a cebolinha;
- 2 Acrescente o tomate e o colorau;
- 3 Adicione o berbigão e a pimenta. No final, acrescente a salsinha e misture bem;
- 4 Reserve e deixe esfriar;
- 5 Recheie bem o pastel e feche a massa;
- 6 Aqueça o óleo na panela e frite os pastéis. Bom apetite!

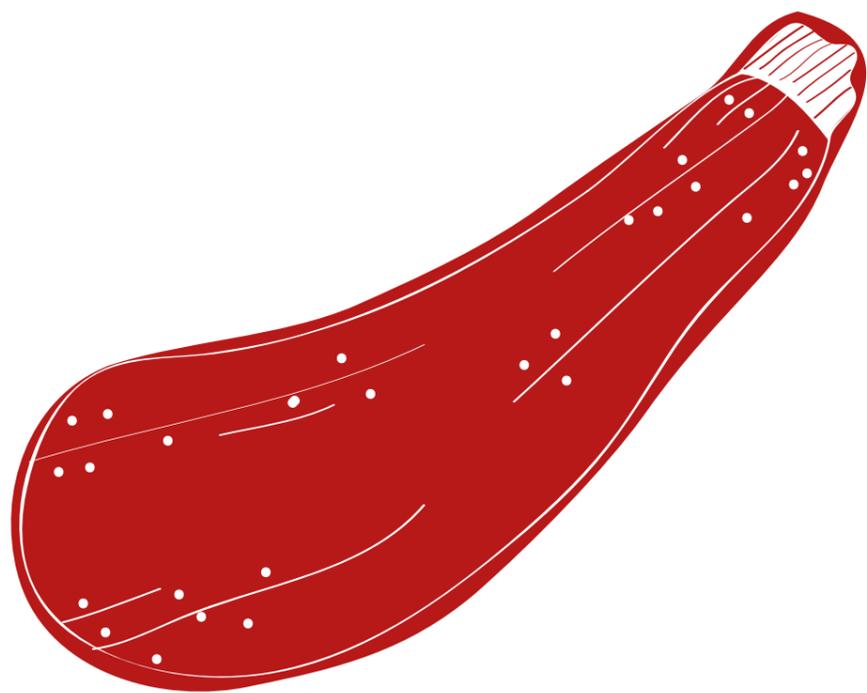
{**Rendimento**} 42 unidades

**DICA DO IDEIAS NA MESA**

Se quiser, você pode fazer a sua própria massa de pastel com a receita da página de Pastel de Batatinhas.

foto > Greyce Luci Bernardo

## ABOBRINHA RECHEADA



« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Inajara Vencato  
Cerro Grande do Sul – RS



≈

### INGREDIENTES

150g de carne moída;  
 1 abobrinha italiana;  
 20g de milho verde;  
 20g de ervilha congelada ou fresca;  
 20g de vagem;  
 1 cenoura;  
 Sal, orégano, azeite a gosto.

### MODO DE PREPARO

- 1 Faça um refogado de carne moída com os legumes;
- 2 Corte a abobrinha ao meio e retire o miolo em formato de canoinha;
- 3 Dê uma fervura rápida e reserve;
- 4 Refogue a cebola, tomate, alho;
- 5 Recheie a abobrinha com o refogado e sirva.

{Rendimento} 4 porções

≈

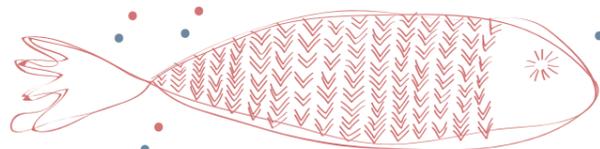


### DICA DO IDEIAS NA MESA

Um ótimo acompanhamento para esse prato é uma farofa com talos e cascas de vegetais que restarem de outra refeição.



foto > Inajara Vencato



## FILÉ DE PEIXE EMPANADO

« Esta receita é para realizar o reaproveitamento dos biscoitos cream cracker que se quebram e são rejeitados pelas crianças. O biscoito é processado juntamente com os cereais e, assim, não é desperdiçado. »

Luzia Peixoto  
Marataízes - ES



### INGREDIENTES

1 kg de filé de peixe (de sua preferência);  
100 gr. de biscoito cream cracker;  
50 gr. de aveia;  
50 gr. de linhaça;  
50 gr. de gergelim;  
Limão;  
Alho;  
Cebola;  
Orégano;  
Sal.



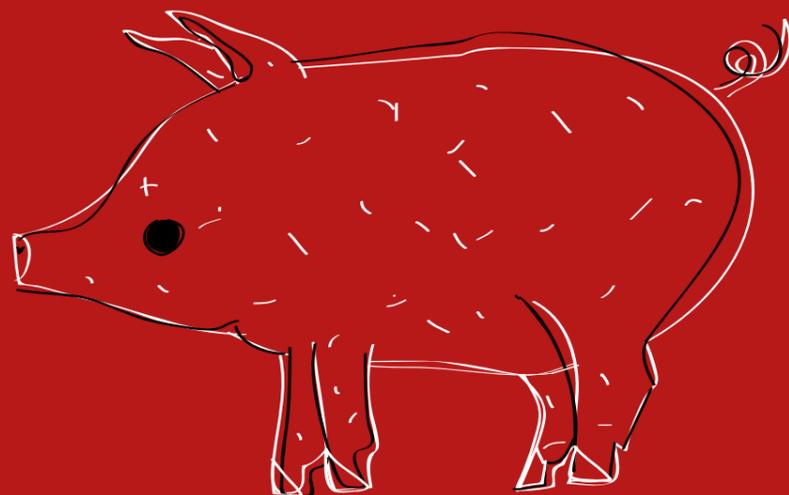
### MODO DE PREPARO

- 1** Prepare o peixe com antecedência, de preferência, um dia antes pra pegar bem o tempero (coloque o peixe de molho no limão por 15 minutos, lave, escorra e deixe marinar em um tempero de alho, cebola, orégano e limão);
  - 2** Prepare a farinha de biscoito e cereais (passe no processador o biscoito junto com a aveia, o gergelim e a linhaça, triture até que a farinha fique fina);
  - 3** Empane o peixe nessa farinha e em seguida frite em óleo quente.
- » Cuidado em manter o fogo brando pra que o peixe frite e cozinhe ao mesmo tempo. Sirva esse peixe com caldo de aipim e arroz branco.

{Rendimento} 4 porções



## » GALOPÉ

**INGREDIENTES**

½ kg. de coxa e sobrecoxa de frango;  
 ½ kg. de pés de porco;  
 5 batatas;  
 2 cebolas médias;  
 4 tomates;  
 ½ cabeça de alho;  
 1 pimentão;  
 Sal e pimenta a gosto.

« Conheci este prato há mais ou menos uns quinze anos. Naquela ocasião, um amigo do trabalho comentou que misturava carne de porco com frango e ficava muito bom. Num primeiro momento, achei meio estranho, mas como a maioria dos filhos de mineiros trazem no sangue um certo atrevimento culinário, resolvi testar a receita. O resultado me surpreendeu. Ficou muito bom. Não sei muito bem como os ingredientes interagem, isso é coisa para os estudiosos, mas o que se percebe no paladar é que há uma mistura de sabores. Não é que ficou bom mesmo! Resumindo, desde então venho aperfeiçoando a receita incluindo alguns itens aqui e acolá e me deliciando com o prato. Para se ter uma ideia, já houve ocasiões em que tive que repetir a receita no mesmo dia. Apresento então o básico da receita. Mãos à panela. »

Paulo Mariano Ferreira  
 Brasília- DF



OCASIÕES  
 ESPECIAIS



SEM  
 GLÚTEN



SEM  
 OVOS



SEM  
 LEITE

**MODO DE PREPARO**

- 1 Limpe bem os pés de porco e coloque em panela de pressão por 15 min, forrando o fundo da panela com 1 cebola, ½ cabeça de alho, 2 tomates e ½ pimentão picados;
  - 2 Após os 10 min iniciais de cozimento, abra a panela, acrescente o frango e o cubra com o restante dos temperos também picados;
  - 3 Acrescente ¼ litro de água e deixe cozinhar por 5 minutos;
  - 4 Após esse tempo, abra a panela, prove o tempero, coloque as batatas cortadas ao meio e cozinhe por mais 5 minutos;
- » Sirva com arroz branco e salada verde.

{Rendimento} 6 porções



## LASANHA DA VÓ ELITA



« A Lasanha da Vó Elita torna o almoço de domingo mais especial. É uma delícia e a família inteira adora. Como ela mesma diz, a receita é simples e não há segredo para fazer. »

Suzane Pereira Lopes  
Divinópolis - MG



**INGREDIENTES**

1 pacote de 500 gr de macarrão para lasanha;  
600 gr de muçarela;  
600 gr de presunto;

**Molho vermelho:**

3 tomates maduros sem casca e sem semente picados;  
2 cebolas média picadas;  
3 dentes de alho socado com sal a gosto;  
¾ lata de 340 g de extrato de tomate;  
azeite ou óleo para refogar;  
Aproximadamente 4 copos americano de água fervente;  
Pimenta-malagueta a gosto;  
1 colher de chá de açúcar;

**Molho branco:**

1 colher de sopa cheia de manteiga;  
½ cebola média picada;  
2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo peneirada;  
½ litro de leite;  
Orégano e sal a gosto.

**DICA DO IDEIAS NA MESA**

Substitua o presunto por carne moída refogada ou por frango desfiado, fica excelente!

**MODO DE PREPARO**

**1** Cozinhe o macarrão em uma panela grande conforme o tempo determinado pelo fabricante;  
**2** Descarte a água quente e coloque em água fria filtrada para parar o cozimento.

**Molho vermelho:**

**1** Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o sal no azeite e, em seguida, o tomate;  
**2** Acrescente 2 xícaras de água e deixe o molho ferver até o tomate começar a se desfazer;  
**3** Coloque o extrato de tomate, o restante da água, a pimenta, o açúcar e deixe engrossar. Se for necessário, corrija o sal.

**Molho branco:**

**1** Coloque a manteiga, a cebola e deixe dourar;  
**2** Acrescente a farinha de trigo, mexendo rápido;  
**3** Coloque o leite aos poucos, sempre mexendo para não empelotar;  
**4** Acrescente orégano e sal a gosto;

**Montagem da lasanha:**

**1** Em um pirex, comece com uma camada de molho vermelho, depois uma de macarrão, uma de presunto, uma de muçarela, uma de molho branco, uma de molho vermelho, e assim por diante até utilizar todos os ingredientes;  
**2** Leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos

{Rendimento} 20 pedaços

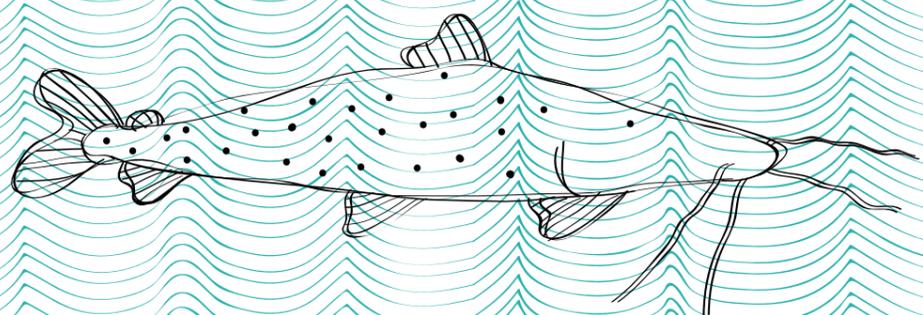




« Uma das autoras da receita tem o hábito de compartilhar o preparo do pintado e o consumo de mojica desde a infância, uma vez que mora perto do rio, na cidade de Santo Antônio do Leverger/MT. O pintado é um peixe saboroso, que tem o pantanal, no Estado do Mato Grosso, como seu habitat natural. Faz parte da história da população tradicional ribeirinha do Estado comer esta receita com peixe no café da manhã, refeição conhecida como “quebra-torto”. A mojica de pintado é um dos pratos mais populares na região. »

Aída Couto e Júlia Chaves  
Cuiabá - MT

## MOJICA DE PINTADO



**INGREDIENTES**

1 kg. de pintado (peixe cortado em postas com pele);  
 900gr de mandioca com casca;  
 ½ cebola média (aproximadamente 130g);  
 3 colheres de sopa rasas de extrato de tomate (aproximadamente 50gr);  
 1 colher de chá rasa de sal (aproximadamente 5gr);  
 3 colheres de sopa rasa de extrato de tomate (aproximadamente 130g);  
 1 colher de chá rasa de colorau (aproximadamente 40gr);  
 3 colheres de sopa de óleo de soja (16mL);  
 1 pitada de pimenta-do-reino em grão (aproximadamente 1,5ml) ;  
 1 pimentão verde, vermelho ou amarelo (aproximadamente 170g);  
 ½ limão médio;  
 Cebolinha e coentro (a gosto).

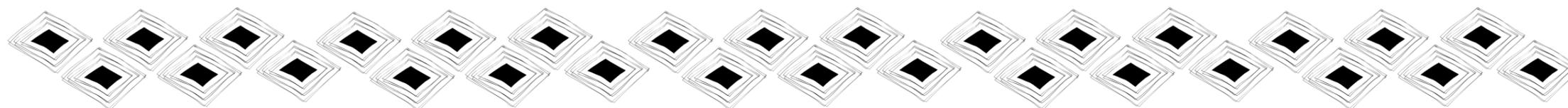
**MODO DE PREPARO**

- 1 Limpe o peixe, retirando a pele e mantendo o osso da posta;
  - 2 Corte a carne em cubos pequenos;
  - 3 Amasse os grãos de pimenta, utilizando um pilão com pistilo;
  - 4 Tempere o peixe com limão, sal e pimenta do reino moída. Deixe marinando neste tempero, enquanto refoga os outros ingredientes;
  - 5 Corte a cebola e a mandioca em cubos;
  - 6 Pique o pimentão;
  - 7 Amasse o alho;
  - 8 Refogue a cebola e o alho no óleo;
  - 9 Acrescente o extrato de tomate;
  - 10 Coloque ½ litro de água fervente e, em seguida, adicione a mandioca;
  - 11 Deixe cozinhando entre 10 a 15 minutos e, depois, adicione o peixe;
  - 12 Deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos e acrescente o pimentão;
  - 13 Coloque mais ½ litro de água fervente e o colorau;
  - 14 Tampe a panela e deixe no fogo até que o peixe e a mandioca estejam cozidos, ou aproximadamente 4 minutos;
  - 15 Transfira para uma travessa funda e adicione o cheiro-verde a gosto para finalizar o tempero e decorar;
- » Sirva com arroz branco e farofa de couve.

{Rendimento} 8 a 10 porções



## MOQUECA CAPIXABA



« A moqueca capixaba é uma receita tradicional do Espírito Santo, encontrada facilmente nos restaurantes da cidade. De origem indígena, tem como ingredientes principais: peixe fresco, urucum, tomates maduros, cebola e coentro.

A moqueca deve ser preparada em panela de barro feita pelas Paneleiras de Goiabeiras, senhoras que moldam, queimam e as tingem com cascas/raízes tiradas do manguezal. Patrimônio capixaba, a panela de barro é considerada bem imaterial.

O trabalho artesanal das paneleiras sempre garantiu a sobrevivência econômica de seus familiares, como também de suas tradições. A região de Goiabeiras, ao norte da Ilha de Vitória, é o local tradicional da produção de panelas de barro.

No início, o trabalho era de cunho familiar e as panelas eram produzidas nos próprios quintais das casas. Hoje, constituem-se no principal elemento cultural da elaboração de pratos típicos da culinária capixaba. A importância da culinária de um povo deve-se, sem dúvida, ao fato de que o hábito alimentar acompanha a história de cada nação.

Crescemos ouvindo essas histórias e o consumo de peixe na minha família ocorre, principalmente, na forma de moqueca, preparada de forma saudável e com ingredientes locais.

O peixe é facilmente encontrado nas associações de pescadores. Dependendo do horário, é possível comprar diretamente, logo após chegarem do mar. Os ingredientes orgânicos, compramos em uma das feiras que acontecem na cidade durante a semana, em Vitória ou na região metropolitana. »

Paula Regina Lemos  
Vitória - ES





### INGREDIENTES

1,5 kg de peixe fresco inteiro (robalo, badejo, dentão, cação, papa-terra, ou namorado);  
 3 maços de coentro;  
 3 maços de cebolinha verde;  
 2 cebolas brancas (pequenas);  
 3 dentes de alho;  
 4 tomates;  
 3 limões;  
 Azeite de oliva;  
 Sementes de urucum;  
 Pimenta-malagueta;  
 Óleo de soja;  
 Sal fino e pimenta a gosto.



### MODO DE PREPARO

- 1** Limpe bem o peixe, corte-o em postas de 5cm de largura, lave-o com limão e deixe-o em uma vasilha com água de sal fraca;
  - 2** Separe a cabeça para o preparo do pirão;
  - 3** Soque juntos o alho e o sal;
  - 4** Em uma panela de barro (grande), coloque um pouco de óleo de soja (duas colheres) e azeite de oliva (uma colher) e adicione a massa obtida no socador, passando-a no fundo do recipiente;
  - 5** Retire as postas de peixe da vasilha com água e sal;
  - 6** Vire as postas de um lado para outro na panela, arrumando de modo que não fiquem umas por cima das outras;
  - 7** Corte o coentro, o tomate e a cebola e os coloque, nesta ordem, por cima das postas de peixe que estão na panela;
  - 8** Regue com azeite e suco de limão;
  - 9** À parte, frite, em um pouco de óleo quente, uma colher (sopa) de sementes de urucum. Depois de fritas, retire-as;
  - 10** Na hora de levar ao fogo para cozinhar, despeje um pouco desse óleo por cima do peixe para dar cor. Quando começar a abrir a fervura, verifique o sal;
  - 11** Não ponha água, não vire as postas e cozinhe com a panela bem tampada;
  - 12** Verifique o paladar do sal e do limão;
  - 13** Deixe no fogo forte por 20 a 25 minutos;
  - 14** Balance de vez em quando a panela com o auxílio de um pedaço de pano grosso para que as postas de peixe não agarrem no fundo;
  - 15** Quando for à mesa, salpique coentro picadinho.
- » Como complementos da moqueca capixaba são indispensáveis o arroz branco, o pirão e a moqueca de banana da terra.

{Rendimento} 6 porções



foto > Paula Regina Lemos

#### DICA DO IDEIAS NA MESA

A semente de Urucum pode ser substituída por açafrão ou colorau!

## MOQUECA DE PEIXE E CAMARÃO



foto > Luciana dos Santos Oliveira



« Pensou em festa de família? Pois este é um dos pratos mais pedidos na minha. Quem me ensinou a limpar peixe e fazer os cortes corretos foi meu pai, um baiano e cozinheiro de mão cheia.

Quando comecei a pensar em qual receita enviar, que me remetia a minha infância, fiz uma enquete na família, pois temos alguns pratos que o nosso cozinheiro preferido sempre faz nas nossas reuniões, festas e no dia a dia.

No final da enquete, foi quase um empate técnico. Por fim, escolhi a moqueca de peixe com camarão por um pedido especial de minha filha que é fã do prato. É um prato típico da Bahia, cuja receita e os ingredientes são tirados do mar e da terra. »

Luciana dos Santos Oliveira  
BA

**INGREDIENTES**

1 kg. de peixe mais ou menos em postas;  
 ½ kg. de camarão médio;  
 6 tomates para molho;  
 2 cebolas;  
 3 colheres de extrato de tomate;  
 4 dentes de alho;  
 sal (quantidade necessária);  
 pimenta-do-reino (a gosto);  
 2 limões;  
 1 cálice de vinho tinto;  
 300 ml de leite de coco;  
 50 ml de azeite de dendê;  
 Cebolinha (a gosto);  
 Coentro (a gosto).

**MODO DE PREPARO**

Tempere os peixes em postas com sal, limão, pimenta do reino e alho amassado, faça o mesmo processo com os camarões separadamente.

**Para o molho:**

**1** Tire a pele de 4 tomates e corte em pequenos pedaços. Corte também 1 cebola em pedaços pequenos e reserve.  
**2** Coloque em uma panela os tomates, a cebola cortada, o alho amassado, o cálice de vinho e água (uns 200 ml mais ou menos). Deixe cozinhar até ficar mais espesso, vá colocando mais água, se necessário, e quando estiver quase pronto coloque o extrato de tomate.

**3** Deixe ferver e desligue. Após esfriar um pouco, coloque tudo no liquidificador, adicionando 300 ml de leite de coco e 50 ml de azeite de dendê. Bata até ficar uniforme, devolva para a panela e deixe ferver por uns 5 minutos. Reserve.

**4** Corte a outra cebola e os outros dois tomates em rodela. Pique a cebolinha fininha e o coentro em tamanho bem pequeno, reserve.

**Montagem do prato:**

**1** Pegue a panela de barro (se possuir) ou uma panela comum grande e comece a montagem (se for a panela de barro, deixe-a mais tempo esquentando);

**2** Coloque um pouco de molho e depois faça camadas de peixe, camarão, tomate e cebola em rodela. Agora, cubra com o molho;

**3** Separe uns camarões para colocar na parte de cima, deixe cozinhar por uns 20 minutos e desligue o fogo;

**4** Reserve um pouco do caldo e faça um pirão para complementar;

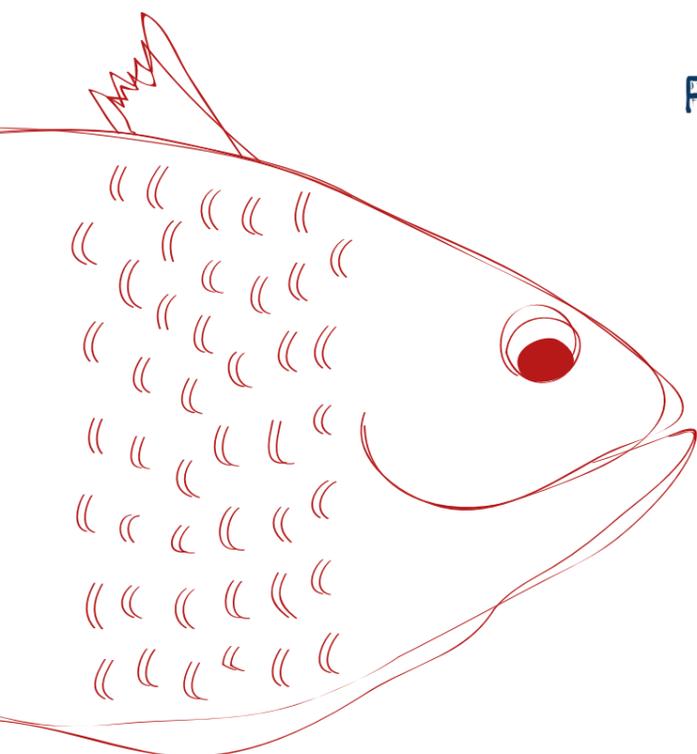
**5** Antes de servir a moqueca, coloque a cebolinha e o coentro em cima do peixe. Faça um arroz branco e uma salada de alface para acompanhar.

» Sirva na panela de barro.

{Rendimento} 6 a 8 porções

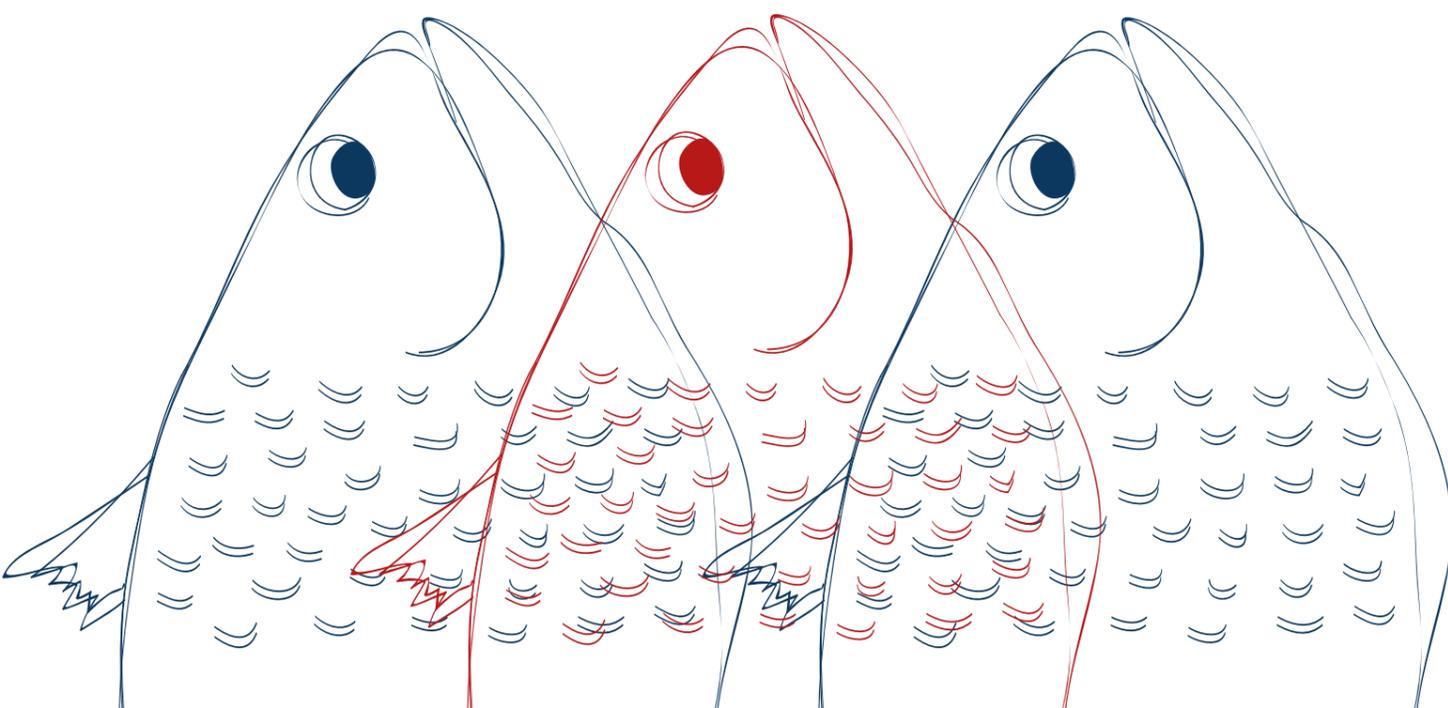


## PACU RECHEADO AO FORNO



« Reza a lenda da região: “quem come cabeça de pacu, nunca mais sai do Mato Grosso”. O pacu assado faz parte da história das autoras porque uma delas nasceu na capital de São Paulo, veio fazer universidade em Mato Grosso no ano de 1982, comeu cabeça de pacu e, resultado: formou-se, casou-se com matogrossense, tem filhos e mora até hoje em Cuiabá/MT. »

Aída Couto, Aline Souza e Maria Salomé  
Cuiabá - MT



**INGREDIENTES**

- 1 pacu de aproximadamente 2,5 kg;
- 2 dentes de alho picados;
- ½ cebola picada;
- 3 colheres de sopa cheia de margarina;
- 1 maço de couve (para o recheio do peixe com farofa e para a decoração);
- 2 xíc. de farinha de mandioca;
- ½ xíc. de suco de limão para o tempero;
- 1 limão para assar;
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto;
- ½ maço de salsinha;
- ½ maço de cebolinha;
- 2 tomates do tipo caqui para assar e para decorar.

**MODO DE PREPARO**

- 1** Tempere o peixe com sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto;
- 2** Deixe-o em repouso por 3 horas;
- 3** Lave as folhas da couve uma a uma em água corrente, imergindo imediatamente em uma bacia contendo solução de hipoclorito;
- 4** Deixe nessa solução por 15 min.;
- 5** Pique a couve bem fininha;
- 6** Em uma panela funda, refogue a cebola e o alho;
- 7** Acrescente a couve, mexendo por alguns minutos;
- 8** Abaix o fogo e acrescente a farinha, mexendo até que a mistura fique dourada e úmida;
- 9** Corte 01 limão com casca em rodela;
- 10** Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura moderada) por 10 min.;
- 11** Forre a parte inferior da barriga do peixe com as rodela de limão;
- 12** Recheie o pacu com a farofa;
- 13** Cubra o recheio com rodela de limão;
- 14** Leve-o ao forno para assar a 170°C por aproximadamente 1,5h;
- 15** Forre a travessa em que vai servir o peixe com folhas inteiras de couve;
- 16** Coloque o peixe inteiro e decore com rodela de tomate e cheiro verde picado;
- » Sirva com arroz branco.

**{Rendimento}** 8 a 10 porções

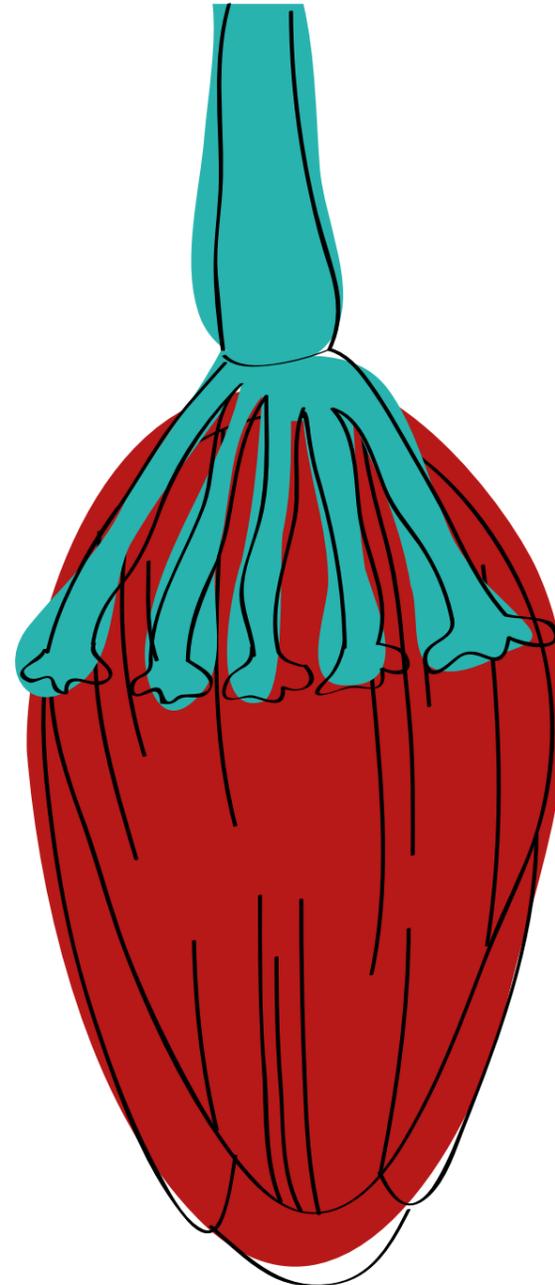


## TORTA DE CORAÇÃO DE BANANEIRA

« O plantio de banana sempre foi feito para o próprio consumo ou para venda nos comércios locais. Como é um alimento que está disponível durante todo o ano, acabou entrando na culinária tanto dos alemães como dos italianos, em diversos pratos.

O uso da flor da bananeira, conhecida popularmente como coração ou umbigo, no entanto, era utilizado pela classe mais pobre, que preparava o umbigo da banana muitas vezes para suprir as necessidades alimentícias.

No entanto, hoje a culinária do umbigo de banana, devido ao seu alto valor nutritivo, já faz parte também das classes mais altas. Na culinária capixaba, é utilizado no preparo das tortas em épocas das festividades da Semana Santa.



O umbigo da banana também é utilizado para fins medicinais, como xaropes, que para muitos são considerados eficazes. Hoje também é muito utilizado na culinária dos restaurantes naturais para recheios de pasteis, em tortas integrais e em bolos.

Para ser utilizado de forma comestível, o umbigo ou coração da banana deve ser cortado na posição certa (não muito próximo das pencas). Sugere-se que se retire apenas o cone arroxeadado do cacho ainda imaturo ou verde, o que favorece o amadurecimento. »

Miriã Entringer Gomes  
Marechal Floriano - ES



**INGREDIENTES**

10 corações de banana (tamanho médio);  
 4 limões;  
 4 latas de sardinhas;  
 4 ovos;  
 3 ½ de água para fervura;  
 2 cebolas;  
 6 dentes de alhos;  
 3 colheres de sopa de azeite;  
 2 tomates;  
 Azeitonas (opcional);  
 Temperos verdes e sal a gosto.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Coloque 1 litro de água em uma vasilha com o suco de limão;
- 2 Retire as partes grossas do coração da banana (a parte roxa) e deixe só a parte branca;
- 3 Pique, coloque na água e leve para ferver;
- 4 Escorra e repita por duas vezes o processo, sempre com limão;
- 5 Escorra mais uma vez e lave;
- 6 Corte os temperos bem miudinhos;
- 7 Junte os pedaços de coração da banana aos temperos;
- 8 Acrescente a sardinha amassada no tempero e mexa bem;
- 9 Bata as claras em neve e junte as gemas;
- 10 Junte tudo aos ovos batidos, misturando bem de leve;
- 11 Unte uma forma refrataria e coloque a massa. Enfeite com rodela de cebola e azeitonas, se quiser;
- 12 Levar ao forno em temperatura média;
- 13 Após assada, sirva quente.

{Rendimento} 20 porções



## MOLHOS E SOPAS

» Além de serem rápidos para fazer, os molhos são acompanhamentos ricos em temperos, que contribuem para dar aquele toque especial nas preparações.

Use-os para decorar, cobrir ou servir pratos que podem ter um complemento de sabor.

Além de aquecerem as noites e trazerem uma panelada de nutrientes, as sopas nos permitem conhecer novas misturas nunca imaginadas.

Sirva-as em um dia frio, com toda a família reunida, assistindo um bom filme ou contando histórias!

## CALDO DE AIPIM



« Acompanhamento do "Filé de Peixe Empanado" (p. 72) »

Luzia Peixoto  
Marataízes - ES



### INGREDIENTES

700 gr de Aipim;  
1 litro de leite;  
3 tomates para molho;  
1 cebola;  
1 pimentão;  
Coentro;  
Cebolinha verde;  
Colorau;  
Óleo;  
Sal.



### MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe o aipim com sal;
- 2 Bata o aipim com um pouco da água do cozimento no liquidificador;
- 3 Acrescente o leite ao aipim enquanto liquidifica;
- 4 Refogue em óleo de soja a cebola juntamente com o colorau, acrescente o tomate, o pimentão, o coentro e a cebolinha verde;
- 5 Acrescente ao molho o aipim já liquidificado, tempere a gosto e mexa até que levante fervura.

{Rendimento} 4 porções



## MAIONESE DE CENOURA



« *Acompanhamento da "Torta Salgada de Aveia" (p. 146)* »

Glecinara Rodrigues Flores  
Cerro Grande do Sul - RS



≈

### INGREDIENTES

4 cenouras médias;  
1/4 de xíc. de leite de vaca ou leite de soja;  
Suco de um limão;  
Sal a gosto;  
Óleo até dar o ponto.

### MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe as cenouras, descasque-as e corte-as em rodela;
- 2 Bata com o leite e o suco do limão no liquidificador, adicionando o óleo em fio até dar ponto de maionese;
- 3 Acrescente o sal e está pronto.

{Rendimento} 6 a 7 xícaras

≈



## MINESTRA DA NONA MARIA



« A Nona Maria Baggio Miot veio da Itália com seu marido e filhos para o estado de Santa Catarina. Todos eles foram criados à base de muita minestra – ou sopa de feijão.

A minestra pode ter diversas variações, mas a da Nona Maria era de feijão com arroz. A receita foi passada para sua filha Elvímera Búrigo Miot, que por sua vez, repassou a receita para a neta da Nona Maria, a também, Maria – Maria Leonir Miot Fernandes. Maria Leonir, a “segunda Nona Maria”, ou Vó Noni, como a chamamos, é a minha querida avó, com quem aprendi a receita. Não existe minestra mais gostosa que a da Vó Noni. A preparação é uma das favoritas de toda a família.

Como moramos em cidades diferentes, desde criança até hoje a minestra da Vó Noni é prato obrigatório de ser servido toda vez que vamos visitá-la. Por mais que eu tente, minha minestra nunca fica igual à dela – e olha que faço exatamente a mesma receita. Dizem que só a Vó Noni conseguiu pegar o jeito de fazer a minestra da Nona Maria.

Espero que a receita seja escolhida, pois assim, há uma grande chance de que outras pessoas consigam “acertar a mão” e perpetuar este prato delicioso e confortável, que é uma tradição familiar! »

Ana Carolina Fernandes  
Lauro Müller -Santa Catarina

**INGREDIENTES**

250 gr. de feijão preto;  
 250 gr. de feijão vermelho;  
 1 xíc. de arroz branco polido;  
 2 cebolas médias;  
 6 dentes de alho;  
 1 xíc. de cheiro-verde (cebolinha e salsinha);  
 Sal, azeite e pimenta-do-reino a gosto para temperar;  
 250 g de queijo colonial fatiado.

**MODO DE PREPARO**

- 1** Escolha os feijões, lave-os, e deixe-os de molho em água fria ou morna por 8 a 12h;
- 2** Coloque o alho e a cebola para cozinhar em uma panela de pressão grande com 1,5 a 2 litros de água. Isso durará aproximadamente 20 minutos (após começar a sair o vapor da panela);
- 3** Tire a pressão, abra a panela e acrescente o cheiro verde, a pimenta e o sal;
- 4** Deixe ferver por mais 10 minutos sem a tampa, desligue o fogo e deixe esfriar um pouco;
- 5** Bata o feijão no liquidificador com um pouco de água – cerca de 2 xícaras;
- 6** Coloque o feijão batido de volta na panela ou em outra panela grande;
- 7** Espere o caldo ferver bem e acrescente a xícara de arroz;
- 8** Acerte o sal, azeite e pimenta;
- 9** Deixe ferver por uns 10 a 15 minutos ou até que o arroz esteja cozido, mexendo de vez em quando para não grudar o caldo ou o arroz nas paredes ou no fundo da panela.
- 10** Adicione água, se necessário (o ideal é ficar levemente cremoso);
- 11** Sirva bem quente com pedaços de queijo da colônia no prato e uma salada de folhas com bastante vinagre para acompanhar.

**{Rendimento}** 6 porções





MOLHO DE MELADO DE CANA  
COM LIMÃO, LARANJA  
E CACHAÇA

« Acompanhamento do "Escondidinho de Berbigão" (p. 58) »

Greyce Luci Bernardo  
Florianópolis - SC



**INGREDIENTES**

100ml de melado de cana;  
20ml de água;  
25ml de suco de limão;  
25ml de suco de laranja;  
50ml de cachaça artesanal.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Coloque todos os ingredientes em uma panela e faça uma redução em fogo lento até reduzir o volume à metade;
- 2 Deixe esfriar e utilize para decoração do prato.

{Rendimento} 5 porções



« Acompanhamento da "Moqueca Capixaba" (p.84) »

Paula Regina Lemos  
Vitória - ES



PIRÃO DE PEIXE



### INGREDIENTES

1 1/2 maço de coentro;  
1 1/2 maço de cebolinha verde;  
1 cebola branca (pequena);  
1 1/2 dente de alho;  
Tomates;  
1 1/2 limões;  
Azeite de oliva;  
Sementes de urucum;  
Pimenta-malagueta;  
Óleo de soja;  
Sal fino e pimenta a gosto.



### MODO DE PREPARO

- 1 Use os mesmos temperos da moqueca, reduzindo-os à metade;
- 2 Aproveite a cabeça do peixe ou uma das postas, previamente separada para esse fim;
- 3 Proceda da mesma forma, desta vez, adicionando de três a quatro xícaras de água ao peixe;
- 4 Quando estiver cozido, escorra e o desfie;
- 5 Junte o peixe ao caldo novamente, deixe ferver e, quando estiver no ponto máximo de fervura, vá jogando a farinha de mandioca lentamente para não embolar, mexendo aos poucos com um garfo;
- 6 Pronto o pirão! Corte o coentro e o espalhe por cima antes de servir.

{Rendimento} 6 porções



## LANCHES RÁPIDOS

» Lanches saudáveis são simples de preparar e podem ser levados para o trabalho, para a academia e também podem ser feitos para comer em casa com as crianças.

Não deixe, porém, de combinar frutas e sucos naturais com as receitas para ter uma alimentação balanceada e adequada.

## » BROA DE FUBÁ DE CANJICA



foto > Suzane Pereira Lopes

« A Broa de Fubá de Canjica é uma quitanda muito saborosa. A receita, bastante apreciada pelos mineiros, é super fácil de fazer e combina perfeitamente com um café com leite quentinho. »

Suzane Pereira Lopes  
Divinópolis - MG



≈

### INGREDIENTES

3 colheres de sopa de açúcar;  
1 pitada de sal;  
6 ovos (de preferência ovos caipira);  
¾ copo americano de óleo (de preferência óleo de girassol);  
1 copo americano de leite;  
2 ½ copos americano de fubá de canjica;  
Erva-doce a gosto.

### MODO DE PREPARO

- 1 Bata no liquidificador o óleo, o leite, o açúcar, o sal e os ovos;
- 2 Despeje numa tigela, acrescente o fubá, a erva-doce e misture bem;
- 3 Para modelar a massa, unte uma caneca com óleo e fubá de canjica, deixando um pouco de fubá no fundo;
- 4 Coloque 1 colher de sopa rasa da massa e agite com movimentos circulares para dar forma de bolinhas;
- 5 Coloque em um tabuleiro grande, deixando espaço entre as broas. Não é necessário untá-lo com óleo;
- 6 Leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

{Rendimento} 25 unidades

≈



« Minha família é pernambucana e em todas as nossas reuniões, durante o período da manhã, comemos o cuscuz de milho, o qual chamamos carinhosamente de bola de ouro. »

Lara Oliveira Lins  
Fortaleza-CE



#### DICA DO IDEIAS NA MESA

Se não tiver uma cuscuzeira, coloque um pano limpo em cima de uma panela pequena e funda com água pela metade, tampe e amarre as pontas do pano na tampa da panela.



≈

#### INGREDIENTES

200g de flocos de milho (cuscuz);  
120ml de água + 40ml de água;  
2,5g de sal refinado;  
Água suficiente para cozinhar o cuscuz.

#### MODO DE PREPARO

- 1 Em uma tigela, misture os flocos de milho com 120ml de água;
- 2 Tempere com sal e deixe descansar por cerca de 20 minutos, para que os flocos absorvam o líquido;
- 3 Após passado esse tempo, regue com mais 40ml de água e misture novamente;
- 4 Agora, é só encher a parte de baixo da cuscuzeira com água e colocar o cuscuz por cima, mas sem deixar que ele entre em contato direto com a água. O cozimento será no vapor.
- 5 Mantenha o fogo de baixo à médio, evitando que as bordas do cuscuz ressequem.
- 6 O ponto certo do cozimento do cuscuz é quando ele está soltando um aroma delicioso pela cozinha.
- 7 Ao abrir a panela, verifique se a tampa está cheia de vapor e gotículas de água.
- 8 Toque no cuscuz, ele deverá estar macio.
- 9 Então, sirva o cuscuz quentinho com manteiga, queijo coalho, leite, leite de coco, ovos mexidos ou com o que mais preferir!

{Rendimento} 8 porções

≈

## CUSCUZ MARROQUINO DEFUMADO



*« Esta Receita foi elaborada na minha amada cozinha, local mais cheiroso e gostoso da minha casa. Foi criada porque, em determinado dia, tinha em casa apenas alguns poucos ingredientes, então, fiz a magia da gastronomia associada à Nutrição. »*

*Adoro receber amigos em casa, além de ter 5 filhos que já adoram comer bem e colher os temperos da hortinha de casa...*

*Esta preparação é leve, tem proteína animal e vegetal, e é termogênica por conta do gengibre, além de ser energética. O preparo é fácil e muito rápido. Ideal para pessoas que precisam otimizar o tempo! »*

Stella Freire Herrmann  
Campinas - SP





≈

**INGREDIENTES**

½ xíc. de chá de cuscuz marroquino;  
 1 coxa de frango defumada ou 1/2 peito de frango defumado em lascas;  
 ½ xíc. de chá de ervilhas frescas (cozidas no vapor);  
 2 tomates picados (sem pele e sem semente);  
 4 colher de sopa de salsinha orgânica picadinha;  
 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado;  
 1 cebola média;  
 2 colher de sopa de azeite de oliva;  
 1 pitada de sal light ou sal do Himalaya;  
 1 laranja (para a apresentação do prato).

≈

**DICA DO IDEIAS NA MESA**

Você pode trocar o frango defumado por peito de frango grelhado ou por queijo coalho cortado em tiras.

≈

**MODO DE PREPARO**

- 1 Em uma tigela, coloque o grão seco de cuscuz marroquino;
- 2 Ferva a água e hidrate o grão do cuscuz;
- 3 Cubra a travessa até o grão ficar bem macio;
- 4 Em uma frigideira, acrescente a cebola e o azeite em fogo baixo. Deixe a cebola apenas ficar macia, adicione o tomate picadinho e as ervilhas, e mexa bem;
- 5 Acrescente as lascas de frango defumado à frigideira, incorpore à cebola e ao tomate, adicione a salsinha e o gengibre. Tampe e deixe por 5 a 7 minutos, no fogo ainda baixo;
- 6 Depois que o cuscuz marroquino estiver hidratado, coloque-o na frigideira, e mexa até incorporar;
- 7 Acerte os temperos e sirva.

**{Rendimento}** 4 porções

≈

## » RABANADA DE NATAL

« Natal é época de juntar toda a família e se alegrar com a união. Toda reunião fica melhor quando acontece em volta de uma mesa cheia de comidas apetitosas e bonitas. A Rabanada, além de ser um prato típico do Natal, sempre me deu uma sensação boa, aquela de acordar na manhã seguinte e passar o dia em casa com toda a família, contando histórias, assistindo filmes, ou simplesmente bolando receitas pra reaproveitar o jantar da véspera pro almoço do Natal. »

Lucas da Silva Ferreira  
Brasília- DF



foto > Lucas da Silva Ferreira



OCASIÕES  
ESPECIAIS



### INGREDIENTES

2 pães sovados ou 5 pães franceses envelhecidos (2 a 3 dias);  
3 ovos caipiras;  
800 ml de leite desnatado;  
300gr. de açúcar mascavo;  
15gr. de canela em pó;  
1 pitada de sal;  
½ litro de óleo de soja ou canola para fritar;  
Morangos para acompanhar.

### MODO DE PREPARO

- 1 Corte os pães em fatias de 3 cm e reserve;
- 2 Bata bem os ovos em uma travessa ou prato fundo;
- 3 Misture o leite e o sal em uma tigela separada;
- 4 Em um prato grande, misture o açúcar e a canela;
- 5 Aqueça 2 dedos de óleo em uma panela;
- 6 Umedeça levemente as fatias de pão de um lado e do outro no leite, e depois passe rapidamente no ovo batido;
- 7 Coloque com cuidado as fatias já molhadas no óleo bem quente;
- 8 Quando dourar, retire com uma escumadeira e deixe escorrer em um prato forrado de guardanapos;
- 9 Passe as rabanadas no açúcar com canela, e sirva ainda quente com morangos cortados em rodela.

{Rendimento} 25 fatias



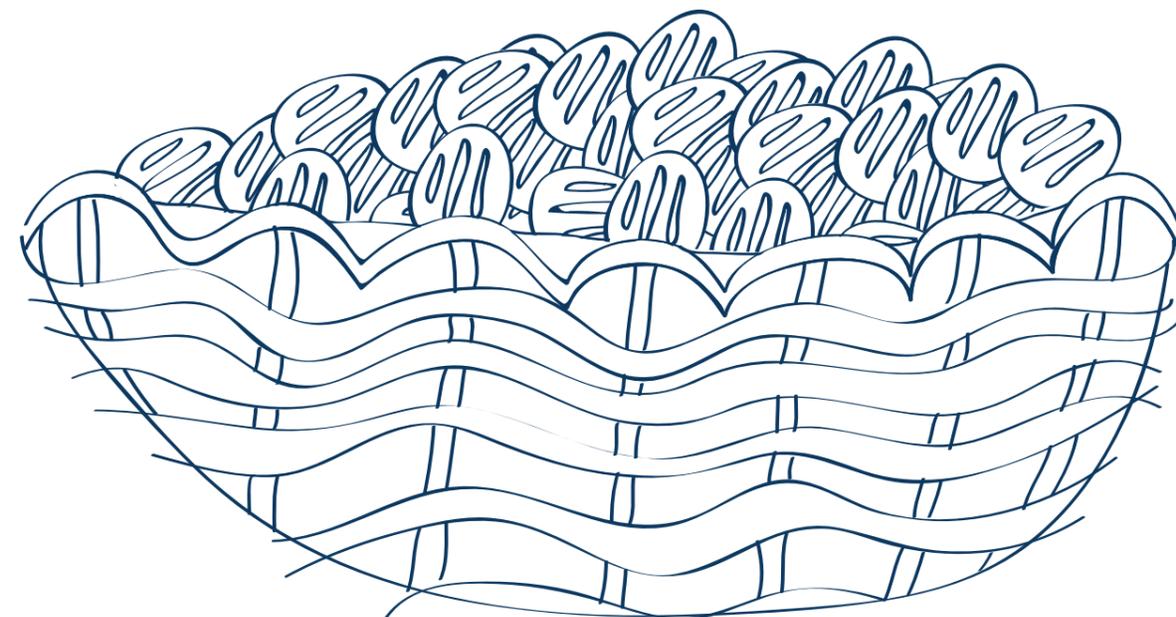
## » SEQUILHOS

« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Erenita Ferreira da Silva  
Cerro Grande do Sul - RS



### INGREDIENTES

500gr maisena;  
200gr margarina ou manteiga;  
2 ovos;  
200gr açúcar;  
Uma pitada de sal.

### MODO DE PREPARO

- 1 Junte todos os ingredientes numa bacia;
- 2 Mexa e amasse bem até formar uma massa no ponto de formar bolinhas;
- 3 Asse em forma untada.

{Rendimento} 40 a 50 unidades



## VEGETARIANAS

» Por vários motivos a alimentação vegetariana está crescendo e obtendo espaço na culinária. A adaptação de receitas que tradicionalmente contém carne contribui de forma preciosa para a diversificação da alimentação, mas também é muito bom conhecer algumas receitas que, tradicionalmente, são preparadas somente com vegetais.

Além da soja, muitos alimentos vegetais são fonte de proteína e nutrientes essenciais. Incentive sua família a manter o hábito de comer sem carne alguns dias da semana! É saudável, barato e sustentável!

## ESTROGONOFE DE SOJA

« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Zaida Schinoff; Magda Tavares  
Cerro Grande do Sul - RS



### INGREDIENTES

3 kg Proteína de soja graúda;  
100 gr de alho;  
1 kg cebola;  
1 pimentão;  
5 tomates;  
3 caixas de creme de leite;  
Tempero verde;  
Shoyo;  
Adobo;  
Louro;  
Cominho.



### MODO DE PREPARO

- 1 Coloque de molho a proteína de soja em água morna por 3 horas;
  - 2 Lave bem, esprema para eliminar a água e pique em cubinhos;
  - 3 Coloque numa panela o óleo, alho, pimentão, cebola, tomate bem picado e deixe dourar levemente em fogo médio;
  - 4 Acrescente a proteína de soja e cozinhe bem;
  - 5 Acrescente o tempero verde, o adobo, o shoyo, o louro e o cominho;
  - 6 Desligue o fogo, coloque o creme de leite e mexa.
- » Sirva com arroz branco e salada.

{Rendimento} 100 porções



## FAROFA DE SOJA



foto > Luzia Peixoto



≈

### INGREDIENTES

250 gr. de proteína de soja (clara);  
500 gr. de farinha de mandioca;  
500 gr. de farelo de aveia;  
1xíc. de óleo;  
2 colheres de sopa de margarina;  
2 folhas grandes de hortelã pimenta;  
1 cebola;  
1 cabeça de alho;  
Sal a gosto.



### MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela, coloque o óleo, a cebola picada, a hortelã, a pimenta com o alho (amassados), a margarina e a proteína de soja hidratada e espremida;
- 2 Leve ao fogo até que a mistura fique morena e solte espuma;
- 3 Acrescente a farinha, o farelo de aveia, o sal e mexa bem.

{Rendimento} 20 porções

≈

« Aprendi esta receita com as irmãs da minha Igreja, daí testei com as crianças da escola e elas adoram! »

Luzia Peixoto  
Marataízes - ES





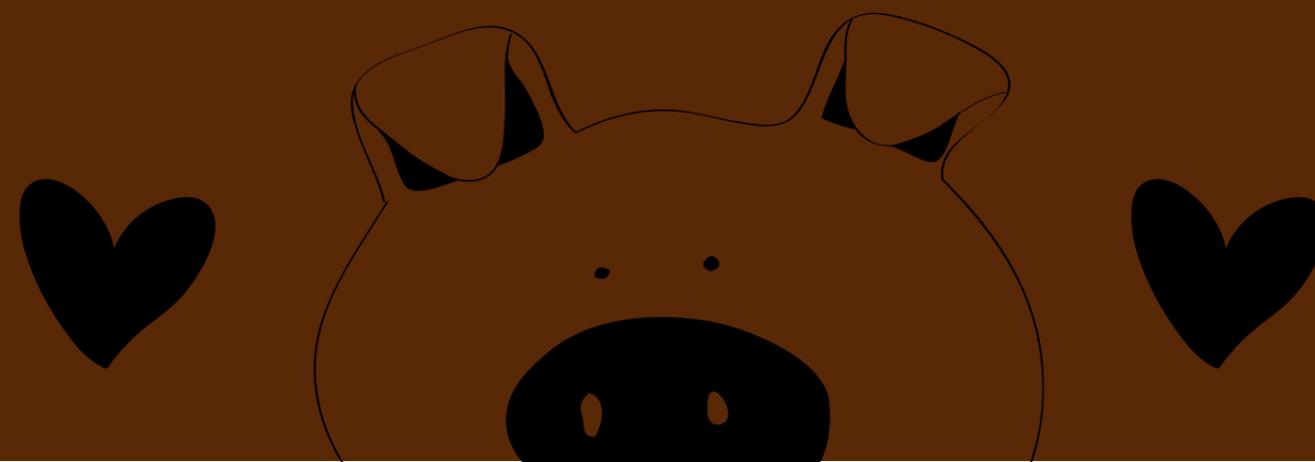
*« Esta receita é um prato típico brasileiro e muito popular no Rio de Janeiro, cidade onde nasci. Como se trata de uma receita muito apreciada e acessível, possui muitas variantes, cada uma com sua característica e toque especial.*

*Como sou vegetariana há mais de 10 anos, fui desenvolvendo, ao longo desse tempo, experimentações até chegar nesta receita final que é uma adaptação vegana (que não usa nenhum ingrediente de origem animal) da famosa receita carioca.*

*A feijoada comum é feita com muitos tipos de carnes, o que torna a preparação muito pesada e com alto teor de gordura e sódio. Segue uma opção mais saudável e barata deste prato delicioso e tradicional da cidade maravilhosa! »*

Maria Clara Coelho  
Rio de Janeiro - RJ

## FEIJOADA VEGANA DA SENHORITA ABOBRINHA





### INGREDIENTES

1 kg de feijão preto;  
 2 mandiocas;  
 3 cenouras;  
 3 batatas doce;  
 3 berinjelas;  
 2 cabeças de alho;  
 6 folhas de louro;  
 8 ramos de tomilho;  
 2 colheres de sopa de óleo;  
 Sal e pimenta a gosto;  
 1 colher de chá (rasa) de pimenta calabresa;  
 Opcional: 300 g de tofu temperado com cominho, canela, pimenta calabresa e orégano.



### MODO DE PREPARO

- 1** Deixe o feijão de molho por 4 horas e troque a água antes de levá-lo ao fogo;
- 2** Cozinhe o feijão com o louro na panela de pressão em fogo baixo por 30 minutos;
- 3** Para abrir a tampa com facilidade, deixe a panela sob uma torneira com água fria até sair a pressão;
- 4** Adicione o sal, a mandioca e o tomilho e leve ao fogo na pressão por mais 20 minutos, colocando um pouco mais de água na panela;
- 5** Em uma panela separada, refogue o alho no óleo até ficar dourado e acrescente a cenoura cortada em rodela;
- 6** Agregue o refogado e a batata doce ao feijão e deixe ferver, incorporando por último a berinjela picada em cubinhos;
- 7** Deixe ferver mais um pouco em fogo baixo e está pronto!;
- 8** Agora corte o tofu em cubinhos e adicione os temperos - cominho, canela (bem pouquinho), pimenta calabresa e orégano. O ideal é deixar o tofu imerso nesses temperos com um pouco de azeite (ou óleo) de um dia pra o outro na geladeira para que o tofu absorva bem o sabor dos temperos;
- 9** Refogue os pedaços de tofu em um fio de óleo e coloque por cima do feijão (diretamente no prato);
- 10** A feijoada pode ser consumida pura, com farinha de mandioca torrada ou com o acompanhamento que você quiser! Pode ser acompanhada de arroz, molho vinagrete, farofa e laranja. Bom apetite!

**{Rendimento}** 15 porções





foto > Paula Regina Lemos

» MOQUECA  
DE BANANA  
DA TERRA

« Acompanhamento da "Moqueca Capixaba" (p.84) »

Paula Regina Lemos  
Vitória - ES



**INGREDIENTES**

3 cebolas em rodelas;  
3 tomates picados;  
1 kg de banana-da-terra;  
2 dentes de alho amassado;  
Coentro fresco picado;  
Cebolinha fresca picada;  
Azeite de oliva;  
Sal.



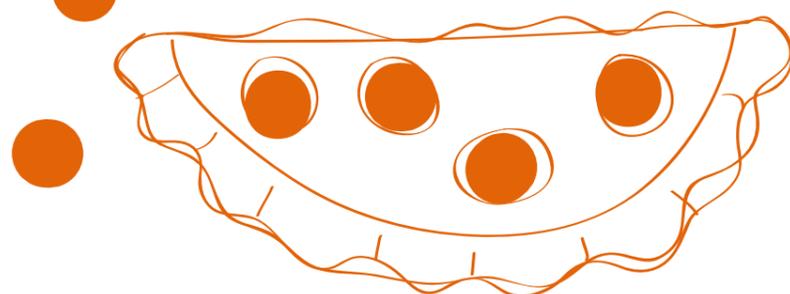
**MODO DE PREPARO**

- 1 Corte a banana em três ou quatro pedaços;
- 2 Refogue a cebola com o alho e o tomate, desligue o fogo;
- 3 Em uma panela de barro, faça uma camada com 1/3 do molho, bananas, mais molho, bananas e molho.
- 4 Coloque o coentro e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo;
- 5 Utilize uma tampa semiaberta para manter o sabor e o aroma da comida.

{Rendimento} 6 porções



## PASTEL DE BATATINHAS



« Aprendi esta receita com minha mãe Marlene, é uma receita dos descendentes alemães. A base da alimentação dos imigrantes eram batatas e farinha, como nesta receita, que ganhou o segundo lugar no concurso "Receitas da culinária alemã do município de São Carlos", promovido pela Epagri local. »

Adelaide Maria Gerhardt Kuhn  
São Carlos - SC



### INGREDIENTES

#### Massa:

2 ovos;  
1 xic. de leite;  
2 colheres de nata;  
1 colher de sal;  
farinha de trigo até dar ponto de massa de pastel;  
óleo de soja ou canola para fritura;

#### Recheio:

10 batatinhas;  
1 tomate;  
1 cebola;  
2 ovos;  
tempero verde.

### MODO DE PREPARO

- 1 Cozinhe as batatas com sal e, quando estiverem macias, amasse com o socador de feijão;
- 2 Cozinhe os 2 ovos, acrescente nas batatas: os ovos picados, o tomate picado, a cebola picada e o tempero verde, misture bem;
- 3 Misture os ingredientes da massa do pastel até que ela fique lisa e elástica;
- 4 Abra a massa com um rolo, faça os pastéis com o recheio de batata e frite-os na gordura quente.

{Rendimento} 20 unidades





foto > Luana Vaz

## QUIBE DE FORNO DA SENHORITA ABOBRINHA

« A receita escolhida é um prato vegetariano que já fiz diversas vezes para amigos, familiares, em lugares onde trabalhei e sempre agrada a todos que provam! Está no blog que escrevo junto com Maria Clara Coelho, um espaço onde compartilhamos receitas veganas, vegetarianas e cruas. »

Luana Vaz  
Rio de Janeiro - RJ



**INGREDIENTES**

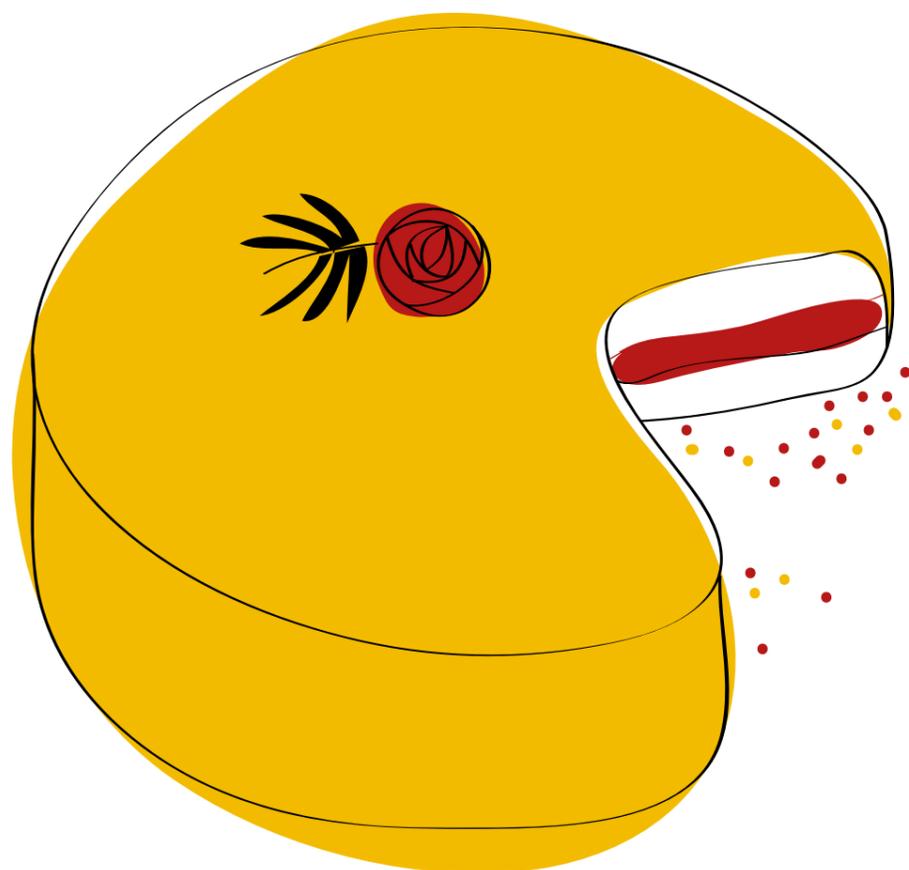
125gr de trigoilho;  
 3 xíc. de proteína de soja;  
 1 cenoura grande;  
 1 abobrinha grande;  
 1 cebola;  
 1 cabeça de alho;  
 3 folhas de couve;  
 300 gr. de abóbora;  
 Hortelã, cominho, pimenta do reino (temperos a gosto);  
 Queijo parmesão ralado (opcional).

**MODO DE PREPARO**

- 1 Corte a abóbora e coloque para cozinhar com sal;
  - 2 Coloque o trigoilho e a carne de soja em recipientes separados;
  - 3 Quando a abóbora estiver no ponto, tire do fogo e aproveite a água para hidratar o trigoilho e a soja;
  - 4 Deixe hidratando por uns 15 minutos e, em seguida, lave bem em água corrente;
  - 5 Esprema o máximo que puder e misture os dois numa vasilha, acrescentando: azeite, sal, hortelã, alho cru (cortado em pedaços pequenos) e temperos a gosto;
  - 6 Corte a abobrinha em cubos médios e a cenoura em cubinhos menores. Lave e corte a couve bem fininha. Faça o mesmo com a cebola;
  - 7 Aqueça uma panela com um fio de azeite, doure a cebola e acrescente a cenoura;
  - 8 Deixe por 2 minutos em fogo baixo e depois acrescente a abobrinha e a couve. Coloque uma pitada de sal e deixe refogar por mais 2 minutos (se achar necessário, coloque mais tempero);
  - 9 Misture tudo com o trigoilho e a soja e coloque em um refratário;
  - 10 Amasse a abóbora até formar um purê e faça uma camada para cobrir o kibe;
  - 11 Se quiser, acrescente queijo ralado e leve ao forno por 30 minutos ou até estar assado.
- » Para um sabor diferente experimente colocar leite de coco e curry no purê de abóbora!

{Rendimento} Serve 4 pessoas





## TORTA SALGADA DE AVEIA



« Esta receita fez parte do 1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar de Cerro Grande do Sul. Ela foi criada para atender às demandas das legislações da alimentação escolar que incentivam o consumo de produtos da agricultura familiar nas escolas.

Os cardápios das escolas municipais e estaduais necessitavam agregar esses alimentos aos produtos já utilizados na alimentação escolar local. Desse modo, foram valorizadas preparações inovadoras e saborosas, com bons valores nutricionais, médio a baixo custo de preparo, fáceis e rápidas de preparar e viáveis para servir para um grande número de escolares.

Além disso, a elaboração desta receita possibilitou a inserção de refeições saudáveis, nutritivas e saborosas no cardápio da alimentação escolar municipal e estadual de Cerro Grande do Sul. »

Glecinara Rodrigues Flores  
Cerro Grande do Sul - RS



### INGREDIENTES

1 colher de sopa de fermento químico;  
3 ovos;  
200 ml de leite;  
½ xícara de óleo;  
1 colher de chá de sal;  
1 xícara de farinha de trigo;  
1 xícara de aveia.

#### Ingredientes do recheio:

1/2 xícara de proteína de soja;  
2 colheres de sopa de óleo;  
1 cebola média;  
1 tomate;  
Sal a gosto;  
1 cenoura e talos de brócolis;  
Orégano a gosto.



### MODO DE PREPARO

1 Bata no liquidificador os ovos, o leite e o sal;  
2 Coloque a preparação em uma bacia e misture a farinha, a aveia e por último o fermento.

#### Recheio:

1 Doure a cebola no óleo e depois coloque o tomate, a proteína hidratada, a cenoura e o brócolis;  
2 Deixe fritar um pouco;  
3 Coloque metade da massa em uma forma untada, adicione o recheio e adicione o restante da massa;  
4 Deixe assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.  
5 Cubra a massa com a receita de maionese de cenoura (p. 104).

{Rendimento} 30 pedaços



## DOCES E SOBREMESAS

» Nada como um bom doce de frutas para finalizar uma refeição. A fruta in natura já é uma excelente opção, mas, ao combinar temperos caseiros e frutos regionais, algumas preciosidades são trazidas à mesa da família.

Quando não há exageros, os doces se tornam parte de uma alimentação saudável e transformam a mesa em um ambiente surpreendente. Conheça novos sabores ao preparar esses doces, diminuindo o açúcar e usando o sabor adocicado presente na natureza.

Com certeza, você vai se surpreender.

## BEIJINHO DE MILHO VERDE



« Esta é a receita de beijinho mais tradicional do ambiente da minha casa. Toda a família adora e costumo fazer sempre. »

Lara Oliveira Lins  
Fortaleza-CE

≈

### INGREDIENTES

395g de leite condensado;  
200g de milho verde cozido;  
100ml de leite de coco;  
Coco ralado para polvilhar os beijinhos;  
Manteiga suficiente para untar um prato.



### MODO DE PREPARO

- 1 Bata o milho verde com o leite de coco no liquidificador;
- 2 Com auxílio de uma peneira, coe a massa de milho com leite de coco batida, reservando somente a parte líquida (suco de milho com leite de coco);
- 3 Em uma panela, coloque o leite condensado e o suco de milho com leite de coco para cozinhar em fogo baixo, mexendo sem parar;
- 4 Retire do fogo quando o beijinho estiver soltando do fundo da panela;
- 5 Disponha a massa do beijinho em um prato untado com manteiga e embale com filme de PVC.
- 6 Quando a massa do beijinho estiver fria, molhe as mãos (ou passe um pouco de manteiga, como preferir) e modele as bolinhas, polvilhando-as imediatamente com o coco ralado.

{Rendimento} 20 unidades

≈

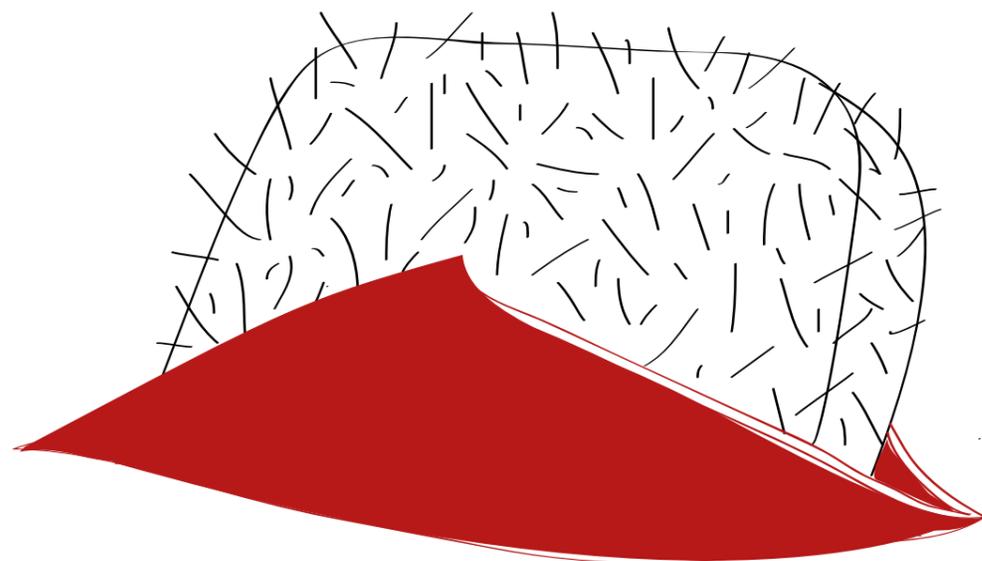


## COCADA DE MANDIOCA

« Esta receita foi criada por meio de uma mudança que fiz em uma receita do Cozinha Brasil, onde aprendi a fazer um brigadeiro de mandioca. Com as alterações, fiz a cocada aproveitando a ideia da mandioca.

Todos em minha casa e no meu trabalho aprovaram. E com certeza minhas filhas carregarão quando casarem, porque estão sempre me pedindo para repetir. »

Alexssandra Liquer  
Vitória - ES



### INGREDIENTES

1 kg de mandioca cozida e amassada;  
1 colher de margarina light e sem sal;  
Açúcar ou adoçante a gosto;  
1 coco seco ralado.

### MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela antiaderente coloque a mandioca e a margarina;
  - 2 Misture, acrescente aos poucos o açúcar/ adoçante e cozinhe até soltar da panela;
  - 3 Acrescente o coco ralado, reservando um pouco para a finalização;
  - 4 Desligue o fogo e adicione o coco restante. Com uma colher, retire porções separadas, espere esfriar e sirva;
- » Fica com uma consistência de cocada de colher, um pouco mais firme.

{Rendimento} 30 unidades



### DICA DO IDEIAS NA MESA

Você pode deixar o doce mais firme adicionando mais coco ou trocando o açúcar por uma quantidade de leite condensado suficiente para adoçar.



# DOCE DE MAMÃO VERDE COM COCO



« Esta receita me lembra da infância, quando meus primos e eu nos reunimos na minha casa. Depois de muitas brincadeiras, minha mãe nos chamava para ajuda-la na preparação.

Os principais ingredientes eram do nosso quintal. Depois de fazermos, comíamos ainda quente. Esta receita faz parte dos melhores sabores da minha vida porque me traz alegria. »

Samara Pereira de Lima



## INGREDIENTES

1 mamão médio verde (aproximadamente 1 kg);  
1 coco ralado;  
2 xíc. de chá de açúcar;  
Cravo e canela a gosto;  
1 litro e meio de água.

## MODO DE PREPARO

- 1 Rale o mamão e o coco;
- 2 Leve ao fogo os ingredientes ralados com água e deixe cozinhar;
- 3 Acrescente os ingredientes restantes e deixe no fogo por mais 30 minutos;
- 4 Deixe esfriar um pouco e siva.

{Rendimento} 10 porções



## MANJAR DE COCO COM CALDA DE JABUTICABA



« Manjar de coco é uma daquelas receitas tradicionais de Natal aqui na minha casa! Mas eu sempre achei que as ameixas enlatadas e industrializadas acabavam com a imagem de uma sobremesa caseira e cheia de história.

As ameixas rebaixavam o manjar à posição de sobremesa que só os mais antigos gostam e que os mais novos só comem depois que a sobremesa de chocolate já acabou.

Foi aí que me veio a ideia da calda de jaboticaba! Tem alguma coisa mais tradicional goiana e festiva do que jaboticaba? O próprio ato de comer jaboticaba do pé e colher as frutas pisando daquele tapete de cascas roxas e frutinhas já é uma festa!

O manjar, que é leve e aveludado, combina perfeitamente com a intensidade da jaboticaba! Agora o manjar nunca mais vai ser desprezado! »

Marina Morais Santos  
Brasília - DF

foto &gt; Marina Morais Santos

SEM  
GLÚTENSEM  
OVOS

≈

**INGREDIENTES**

1 litro de leite;  
 200 ml de leite de coco (1 vidro pequeno);  
 100g de coco ralado;  
 6 colheres de sopa de amido de milho (maizena);  
 8 colheres de sopa de açúcar;  
 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional);  
 4 colheres de sopa de geleia de jabuticaba;  
 2 colheres de sopa de água.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Em uma panela, junte o leite, o açúcar, o coco, o leite de coco e a baunilha;
- 2 Em uma tigela pequena, dissolva o amido de milho em um pouco de leite;
- 3 Despeje o leite com amido na mistura de leite que está na panela e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar;
- 4 Unte ramequins, forminhas individuais ou uma forma de pudim com manteiga e despeje a mistura do manjar;
- 5 Deixe esfriar e leve a geladeira por, pelo menos, 2 horas;

**Para a calda:**

- 1 Leve a geleia ao fogo com uma ou duas colheres de sopa de água;
- 2 Mexa até que a mistura fique com consistência de calda e deixe esfriar um pouco;
- 3 Depois que o manjar estiver pronto, desenforme e sirva com a calda de jabuticaba.

**{Rendimento}** 8 porções

≈



## PAMONHA DE COCO

« Eu moro no interior do Ceará, numa cidade pacata chamada Quixelô. É um lugar tranquilo e de gente humilde. Adoro cozinhar e todas as etapas da preparação do alimento me fascinam. Escolhi esta receita pois ela me lembra de meu tempo de infância, onde não existiam responsabilidades. Apenas brincadeiras entre crianças inocentes que ainda conheciam muito pouco da vida. Quando começo a saborear uma boa pamonha, meus pensamentos retornam ao quintal de casa, onde por tantas vezes ria sem pensar em nada. Não existiam problemas, preocupações... Apenas aquela garotinha que enxergava na vida uma felicidade sem fim. »

Josefa Silva  
Quixelô-CE



**DICA DO IDEIAS NA MESA**

A receita de pamonha tradicional pode ter outros ingredientes ao invés do coco. Tente trocar o açúcar por umas pitadas de sal e misturar Queijo de Minas na massa!



≈

**INGREDIENTES**

5 espigas de milho;  
500 ml de leite;  
4 colheres de (sopa) de açúcar;  
300 g coco ralado;  
Erva doce a gosto;  
Canela a gosto;  
2 colheres de (sopa) de manteiga sem sal.

**MODO DE PREPARO**

- 1 Descasque os milhos e retire os grãos, raspando com uma faca;
- 2 Bata no liquidificador;
- 3 Acrescente o leite, o açúcar, o coco ralado, a margarina, a erva doce e a canela;
- 4 Misture todos os ingredientes e os coloque dentro de um saquinho;
- 5 Cozinhe em uma panela tampada com bastante água por cerca de 30 a 40 minutos;
- 6 Sirva ainda quente.

{Rendimento} 8 porções

≈



## PÉ DE MOLEQUE

« Esta receita veio dos meus bisavôs. Toda minha família saiu do interior de Minas Gerais para o norte de Goiás ainda na minha infância. Moramos lá durante muitos anos.

Não tínhamos acesso a muitos alimentos diferentes, e por isso, alguns pratos simples eram a festa da família quando preparados. A receita é mineira como eu e nunca deixei de prepará-la para a família.

Hoje faço para meus netos e bisnetos, que continuam gostando muito e, em alguns momentos, até me ajudam a preparar este doce tão gostoso. »

Zulma de Jesus Silva  
Brasília- DF



### INGREDIENTES

1/2kg. de amendoim torrado, descascado e moído;  
750gr de rapadura;  
½ xíc. de farinha de mandioca

### MODO DE PREPARO

- 1 Dissolva a rapadura em um pouco de água no fogo até dar ponto de "puxa";
- 2 Para isso, teste colocando uma colher de melado na água e tente juntar com a ponta dos dedos;
- 3 Se formar uma bolinha macia que não desmancha, está no ponto;
- 4 Retire do fogo, aguarde 5 min e adicione o amendoim triturado;
- 5 Mexa até a mistura começar a cristalizar na borda da panela;
- 6 Polvilhe rapidamente a farinha de mandioca em uma tábua de madeira e espalhe com uma colher também de madeira ou com as mãos (tome cuidado para não se queimar). Agora, é só deixar amornar para cortar os losangos.

{Rendimento} 25 a 30 pedaços







