



*Memórias,  
Prosas e*

# RECEITAS AFETIVAS

ISBN 978-65-89844-46-4

© Copyright by Orlanda Garcia Manzan, 2023 | Todos os direitos reservados.

### Atenção

Protegidos pela lei no 9.610, de 19/02/1998. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito das organizadoras, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros. Podem ser usadas citações, desde que contenha as especificações: Organizadoras, título, editora, ano e edição da obra.

## MEMÓRIAS, PROSAS E RECEITAS AFETIVAS

1ª Edição

### EXPEDIENTE:

**Organizadoras:** Cláudia Barbosa - Eliana Manzan - Orlanda Garcia

**Produtora Executiva:** Orlanda Garcia

**Editor:** Jociandre Barbosa

**Publicação:** Editora UNISV - [www.editoraunisv.com.br](http://www.editoraunisv.com.br)

**Revisão:** Marcos Vieira

**Diagramação:** Equipe de Desing da Editora UNISV / Chefe de Diagramação Lucas Martins

**Imagens:** Freepix Premium

**Classificação indicativa:** Livre

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Memórias, prosas e receitas afetivas /  
organizadoras Claudia Barbosa, Eliana Mazan,  
Orlanda Garcia. -- Senador Pompeu, CE :  
Editora UNISV - Universidade do Sucesso em  
Vendas, 2023.

ISBN 978-65-89844-46-4

1. Afetividade 2. Culinária 3. Gastronomia  
4. Memórias 5. Receitas I. Barbosa, Claudia.  
II. Mazan, Eliana. III. Garcia, Orlanda.

23-171500

CDD-641.5

### Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias 641.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Patrocínio:



JOHN DEERE

Realização:

MINISTÉRIO DA  
CULTURA





# PREFÁCIO

Já faz um tempo que me dei conta: o coração tem paladar. A memória gustativa é um braço da memória afetiva – ou seria... a boca? A gente morde o pão quentinho, lambe o doce, sente o aroma do bolo recém saído do forno, prova o tempero do prato principal na pontinha da colher, para não queimar a boca, e o pensamento vai longe, léguas. A língua fala e também rememora, lembra pelo sabor. Sentar à mesa é uma prece sem pressa, é dar as mãos, mesmo sem tocar. A refeição é afeição. Um gosto bom é carinho. E o cuidado, a gente sabe: sempre foi e ainda é majoritariamente feminino. Quando a gente pensa em comida reconfortante, lembramos da casa da mãe, do colo da avó, dos quitutes da tia, das cuidadoras que levavam seus dias ao fogão, na cozinha. Um prato está cheio não só de texturas, cores e sabores, mas também é repleto de ancestralidade e história. Uma receita recita um poema, nos conta um enredo certo, ao mesmo tempo em que é um mapa, uma geografia de uma região e do país inteiro. A culinária é peculiar a cada local, e salvar o patrimônio gastronômico de um povo, registrando suas receitas, é como fermentar a cultura, fomentando-a, para que cresça e se fortaleça, robusta.

A mesa aqui está posta com o tempero da tradição. O Brasil é esse grande caldo, engrossado com ingredientes de vários povos. Os imigrantes, os povos originários, a mistura que nós somos: um banquete. Este livro é um presente com pitadas de passado. É uma reunião de família, um brinde, uma celebração. Ao mesmo tempo, é um documento-cofre, que poderá ser acessado pelas gerações vindouras, para que se nutram dessa herança deliciosa – e tão valiosa. Um livro-convite para cozinhar junto, relembrar causos, conhecer nuances de aromas singulares. Um livro para se degustar, e é certo: o coração vai aprovar.

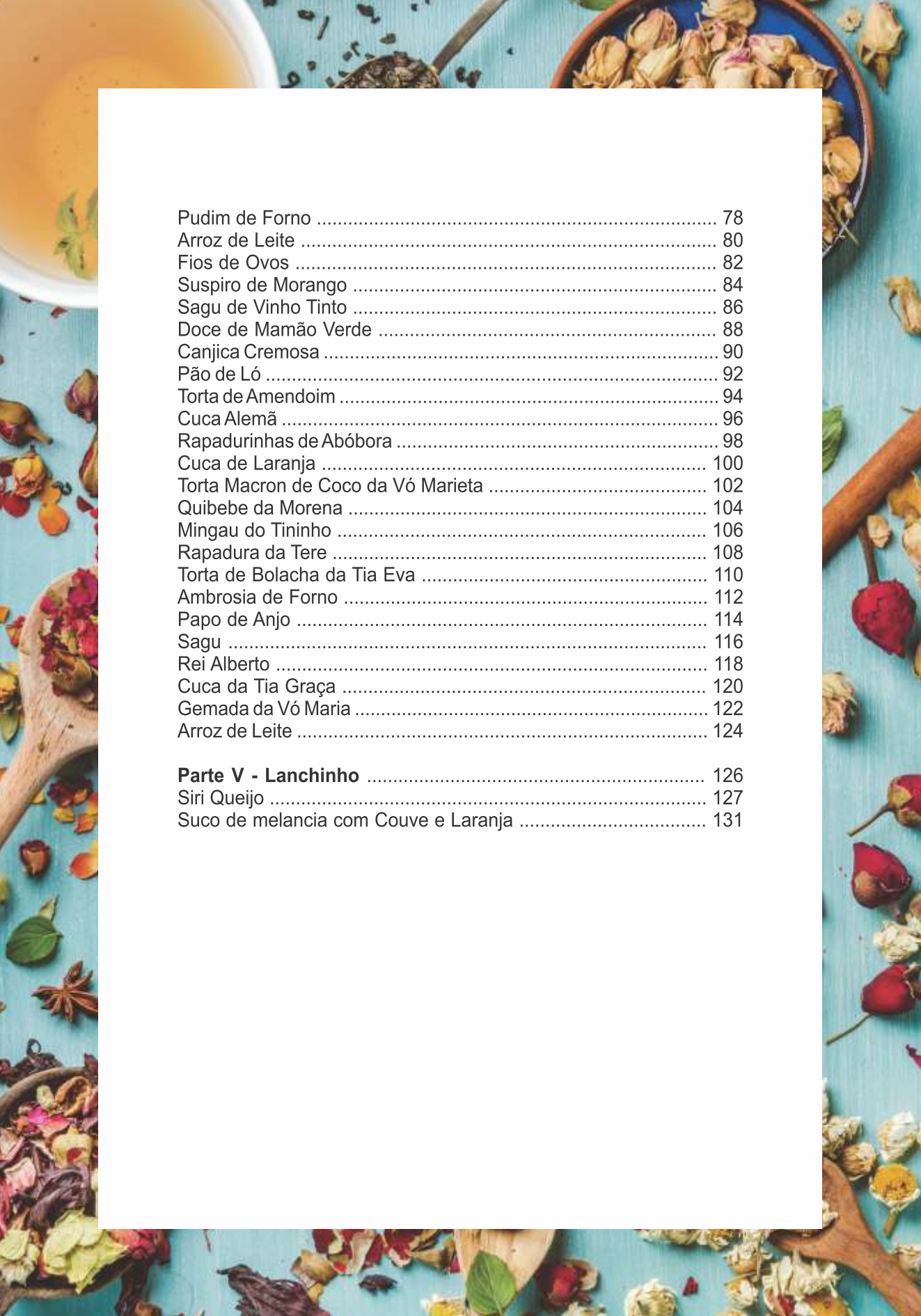
*Mari Bigio,*

Escritora e contadora de histórias

# SUMÁRIO

<b>Parte I - Refeições</b> .....	06
Lasanha da Tia Bia .....	07
Capeletti de Frango .....	09
Massa de Espinafre .....	11
Lasanha de Panquecas .....	13
Strogonoff de Pinhão .....	15
Coelho com Molho de Ameixa Preta .....	17
Sopa de Ervilhas .....	19
Galinha Caipira Frita na Panela de Ferro e Fogão à Lenha .....	21
Tatu Bovino Recheado .....	23
Polenta com Cebola Frita .....	25
Batata Recheada .....	27
Galinhada da Roça .....	29
Misto de Carnes Assadas com Maionese .....	31
Arroz com Galinha .....	33
<b>Parte II - Pizzas</b> .....	35
Pizza de Frango Caseira .....	36
Pizza de Liquidificador com Massa Temperada .....	38
Pizza de Aniversário .....	40
<b>Parte III - Pães</b> .....	42
Pão Caseiro .....	43
Pão da Nazira .....	45
Pão Sovado .....	47
Pão Mestiço .....	49
Pão de Milho .....	51
<b>Parte IV - Bolos Biscoitos e Sobremesas</b> .....	53
Bolo de Reis .....	54
Bolo de Milho .....	56
Bolo de Pão de Ló .....	58
Bolo de Bergamota .....	60
Bolo para Recheio .....	62
Bolo de Aipim da Vovó .....	64
Bolinho de Chuva .....	66
Bolachas de Natal .....	68
Rosquinhas de Batata .....	70
Rosquinha de Polvilho .....	72
Rosquinhas Coruja .....	74
Cueca Virada da Vó Neuza .....	76





Pudim de Forno .....	78
Arroz de Leite .....	80
Fios de Ovos .....	82
Suspiro de Morango .....	84
Sagu de Vinho Tinto .....	86
Doce de Mamão Verde .....	88
Canjica Cremosa .....	90
Pão de Ló .....	92
Torta de Amendoim .....	94
Cuca Alemã .....	96
Rapadurinhas de Abóbora .....	98
Cuca de Laranja .....	100
Torta Macron de Coco da Vó Marieta .....	102
Quibebe da Morena .....	104
Mingau do Tininho .....	106
Rapadura da Tere .....	108
Torta de Bolacha da Tia Eva .....	110
Ambrosia de Forno .....	112
Papo de Anjo .....	114
Sagu .....	116
Rei Alberto .....	118
Cuca da Tia Graça .....	120
Gemada da Vó Maria .....	122
Arroz de Leite .....	124
<b>Parte V - Lanchinho</b> .....	126
Siri Queijo .....	127
Suco de melancia com Couve e Laranja .....	131



A wooden spoon with a smiley face, a wooden fork, and a red and white checkered napkin on a wooden surface next to a spiral notebook.

# Refeições

# Lasanha da Tia Bia

Beatriz Regina Rovaris Gehlen

## *História e Contexto:*

A história desta receita começou com a minha mãe. Durante muitos anos, ela a preparava religiosamente para o Natal, e sua presença na mesa era sempre esperada com grande ansiedade. Curiosamente, apesar de ser chamada de "lasanha" por todos, essa delícia não se encaixa nesse perfil. Com um toque de encanto francês, ganhou o nome de "Lasanha da Tia Elaine", o nome de minha mãe. Após o seu falecimento a receita começou a ser esquecida, até que, em certo Natal, decidi dar continuidade à tradição culinária e o prato passou a ser chamado de "Lasanha da Tia Bia", que não é apenas um prato; é um vínculo com o passado, uma maneira de manter viva a presença da minha mãe. É uma ligação tangível entre gerações, uma história transmitida através de sabores e aromas. E assim, a cada Natal, essa receita se torna mais do que uma refeição; um símbolo de amor, lembrança e conexão que todos, sem exceção, esperam ansiosamente para compartilhar.





# Receita da Lasanha da Tia Bia

## **Ingredientes:**

- 1 peito de frango cozido e desfiado, temperado a gosto
- 200 gramas de queijo Mussarela

## **Creme:**

- 2 colheres de margarina ou manteiga
- 2 colheres de farinha de trigo
- Leite
- Ketchup (a gosto)
- Mostarda (a gosto)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta
- 1 pacote pequeno de queijo ralado
- 1 caixinha de creme de leite

## **Preparo do Creme:**

1. Derreta a manteiga e adicione a farinha de trigo, mexendo bem.
2. Acrescente o leite aos poucos, mexendo constantemente para evitar grumos, até obter um creme.
3. Ao atingir fervura, adicione ketchup, mostarda, sal e pimenta, ajustando a gosto.
4. Continue mexendo e incorpore o queijo ralado, desligando o fogo em seguida.
5. Misture o creme de leite ao preparo e reserve.

## **Montagem:**

1. Em um refratário, disponha uma camada de frango desfiado.
2. Acrescente uma camada de queijo Mussarela em fatias.
3. Derrame o creme generosamente sobre a camada de queijo.
4. Leve ao forno para derreter o queijo e dourar a superfície.

## **Observações:**

- Se preferir, você pode preparar o prato um dia antes, guardando-o na geladeira e assando-o quando for servir.
- Os ingredientes podem ser ajustados de acordo com a quantidade de pessoas que irão desfrutar deste prato especial.

*Essa receita transcende o paladar, é um elo entre gerações e histórias compartilhadas. A "Lasanha" da Tia Bia é mais do que uma refeição; é uma expressão do amor e da conexão que a culinária pode trazer às nossas vidas..*



# Capeletti de Frango

Silvana Aparecida Furtado de Souza Schons

## *História e Contexto:*

**U**ma receita que tem um valor muito significativo em minha vida é a do Capeletti de Frango. Há mais de meio século, meus pais residiam em Nova Prata - RS, uma região que carrega a herança dos colonizadores italianos. Nessa época, o sentimento de comunidade era forte, e as mulheres daquela geração se reuniam com um propósito coletivo: preparar o delicioso capeletti para suas famílias, em uma espécie de mutirão culinário. Esse ato não apenas enchia as mesas com refeições, mas também nutria o senso de união e cooperação entre as famílias. Com o passar das décadas, migramos para Montenegro, onde carregamos conosco a herança dessa tradição única. O capeletti, passado de uma geração para outra, tornou-se um elo invisível que une nossa família e preserva nossas raízes.



## Receita de Capeletti de Frango:

### *Ingredientes:*

- 100g de farinha de trigo por pessoa
- 1 ovo por pessoa
- 50 g. de Peito de frango por pessoa
- Farinha de pão
- Noz moscada

### *Preparando a Massa:*

- Em uma superfície limpa, faça um monte com a farinha de trigo.
- No centro, faça uma cavidade e quebre o ovo. Misture delicadamente até obter uma massa homogênea.
- Sove a massa por alguns minutos até que ela fique macia e elástica.
- Abra a massa finamente com um rolo ou máquina de macarrão. Corte pequenos círculos com um cortador.

### *Preparando o Recheio:*

- Cozinhe o frango com temperos de sua preferência, desfie e acrescente um pouco de farinha de pão, o suficiente para dar consistência ao recheio.
- Tempere com noz moscada a gosto.

### *Montando os Capelettis:*

- Coloque uma pequena porção do recheio no centro de cada círculo de massa.
- Dobre a massa ao meio, formando um semicírculo, e aperte as bordas para selar.

### *Cozimento:*

- Em uma panela grande com água fervente e sal, cozinhe os capelettis por alguns minutos, até que eles subam à superfície.
- Retire com uma escumadeira e sirva com o molho de sua preferência.

*Espero que esta receita traga não apenas um sabor delicioso à sua mesa, mas também a conexão com uma história de união, saudade e simplicidade que transcende gerações.*



# Massa de Espinafre


Carla Jaqueline Hendges Stoll

## *História e Contexto:*

**A** inspiração por trás da minha receita é profundamente enraizada em laços familiares e amizades duradouras que enriquecem minha vida. Essa história ganha vida através da minha filha, e de uma amiga próxima que frequentemente se unem a mim em minha cozinha, trazendo alegria e camaradagem aos nossos encontros para massa de espinafre, que amamos.

As imagens capturadas em fotografias narram uma jornada de conexões significativas entre nós. Mãos trabalhando com farinha, a massa de espinafre esticada meticulosamente sobre a mesa, ecoam com gratidão e companheirismo. Essas imagens simbolizam não apenas o aroma do espinafre fresco e o sabor reconfortante da massa feita em casa, mas também encapsulam a cumplicidade que surge quando compartilhamos um espaço criativo e repleto de amizade.





# Receita de Massa de Espinafre:

## *Ingredientes para massa:*

- Espinafre fresco
- Vinagre
- 5 ovos
- Cerca de 1 kg de farinha de trigo

## *Instruções para massa:*

1. Lave bem o espinafre e deixe de molho por um curto período de tempo em vinagre. Escorra o excesso de água.
2. No liquidificador, bata o espinafre com os ovos até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma bacia, coloque a farinha de trigo e despeje a mistura de espinafre e ovos sobre ela.
4. Comece a mexer até que a massa comece a ganhar consistência. Continue adicionando farinha conforme necessário até alcançar o ponto certo, que deve ser elástico e fácil de trabalhar.

## *Ingredientes para o Molho:*

- Carne (carne moída, frango desfiado, ou outro de sua preferência)
- Cebola
- Alho
- Temperos de sua escolha
- Tomate
- Pimentão
- Cebolinha verde
- Milho
- Ervilha
- Maisena (amido de milho)

## *Instruções para o molho:*

1. Em uma panela, frite a carne até que esteja cozida. Reserve.
2. Em outra panela, refogue a cebola, o alho e os temperos de sua escolha até que estejam dourados.
3. Adicione o tomate, o pimentão, a cebolinha verde, o milho e a ervilha ao refogado. Cozinhe até que os vegetais estejam macios.
4. Junte a carne cozida ao refogado de vegetais e misture bem.

Para engrossar o molho, adicione um pouco de maisena previamente dissolvida em água. Mexa até que o molho atinja a consistência desejada.

*Espero que esta receita traga não apenas um sabor delicioso à sua mesa, mas também a conexão com uma história de união, saudade e simplicidade que transcende gerações.*

# Lasanha de Panquecas

Inês Maria Dornelles

## *História e Contexto:*

**M**inha receita especial é a deliciosa lasanha de panqueca. A razão pela qual escolhi compartilhar essa receita é profundamente pessoal e repleta de amor. Tudo começou com meu querido filho, alguém extraordinário que ilumina nossos dias com a sua presença. Ele tem a síndrome de Down, e uma das coisas que ele ama é essa lasanha.



# Receita da Lasanha de Panquecas:

## *Ingredientes para o recheio:*

- Peito de frango desfiado
- Cebola picada
- Outros temperos a gosto

## *Ingredientes para as Panquecas:*

- Meio quilo de farinha de trigo
- 1 ou 2 ovos
- Tempero Sazon
  
- Queijos qualho e mussarela para cobertura.

## *Montagem da Lasanha:*

1. Faça o molho usando o peito de frango desfiado e a cebola picada, adicionando outros temperos de sua preferência.
2. Prepare a panqueca separadamente, misturando a farinha de trigo, os ovos e o tempero Sazon. Essa massa resultará em várias panquecas.
3. Faça as panquecas em frigideira anti-aderente do tipo *panquequeira* levemente untada com margarina
4. Em uma forma, monte as camadas: comece com uma camada de panqueca, seguida por uma camada de molho. Repita esse processo, intercalando panquecas e molho, até a última camada.
5. Na última camada, no topo, coloque fatias de mussarela, uma generosa porção de queijo ralado e finalize com mais molho.
6. Asse a lasanha de panqueca até que o queijo esteja derretido e borbulhante, em torno de 25 a 30 minutos.

## *Observações:*

A quantidade de camadas depende do tamanho da forma que você está usando, mas geralmente três ou quatro camadas são ideais para garantir um prato deliciosamente gratificante aos olhos e ao paladar.

*Essa receita de lasanha de panqueca é uma verdadeira obra de arte em camadas. Cada mordida é uma experiência de texturas e sabores, representando o esforço e o cuidado que você coloca em cada etapa da preparação. Aproveite essa delícia única e compartilhe com aqueles que você ama.*



# Strogonoff de Pinhão

Vera rosa da Silva

## *História e Contexto:*

**D**esfrutar da arte culinária para minha família é uma alegria constante, especialmente durante os meses frios do inverno. O ato de acender o fogo no fogão a lenha e colocar minhas panelas de ferro é uma experiência impregnada de carinho.

Embora eu não seja uma cozinheira profissional, adoro experimentar ingredientes e criar pratos únicos. A felicidade de ver minha família apreciando minhas criações é indescritível; é uma linguagem silenciosa de amor e conexão que transcende o ato de comer.

Uma das minhas receitas favoritas é o Strogonoff de pinhão. O pinhão, símbolo das nossas raízes, ganha nova vida nesse prato, combinando texturas e sabores de forma única.



# Receita da Strogonoff de Pinhão:

## *Ingredientes:*

- Meio quilo de pinhão
- Um quilo de carne de peito (desfiada após o cozimento)
- Cebola, alho e cheiro verde picados
- Orégano, alecrim e pimenta, a gosto
- Azeite e sal, a gosto
- 2 latas de creme de leite
- Diversos temperos, de acordo com sua preferência

## *Modo de Preparo:*

1. Cozinhe os pinhões em uma panela de pressão até que se abram. Uma vez cozidos, deixe esfriar, descasque e corte-os em pedaços pequenos.
2. Cozinhe o peito de frango até que esteja macio. Desfie a carne e reserve.
3. Em uma frigideira grande, aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola, o alho e o cheiro verde até dourarem levemente.
4. Adicione a carne de peito desfiada à frigideira, temperando com orégano, alecrim, pimenta e sal, de acordo com seu gosto. Mexa bem para que os sabores se misturem.
5. Acrescente os pedacinhos de pinhão e continue mexendo para que todos os ingredientes se integrem de forma harmoniosa.
6. Reduza o fogo e adicione as duas latas de creme de leite. Mexa suavemente para incorporar.
7. Deixe o estrogonoff ferver em fogo baixo por alguns minutos, permitindo que os sabores se aprofundem.
8. Sirva o estrogonoff quente, acompanhado de arroz, batata palha ou o que preferir.

## *Dica Extra:*

Sinta-se à vontade para ajustar os temperos de acordo com seu paladar. Experimente diferentes combinações de temperos para criar um estrogonoff exclusivamente seu.

*Este Estrogonoff de Pinhão não é apenas uma refeição, mas uma celebração de sabores e tradições. Com cada garfada, você sentirá a fusão perfeita entre a carne suculenta, o pinhão cremoso e os temperos aromáticos. Delicie-se com essa experiência inesquecível e aproveite os elogios dos que compartilham dessa iguaria.*



# Coelho com Molho de Ameixa Preta

Suzeti Cristina Primaz

## *História e Contexto:*

**M**eu irmão era um criador de coelhos apaixonado, e um dia ele me desafiou a criar algumas receitas únicas com essa carne. Foi assim que comecei a explorar combinações de ingredientes até chegar à deliciosa criação do coelho com molho de ameixa preta. Desde então, esse prato se tornou uma tradição em nossas celebrações de Natal, enchendo nossa mesa com sabores marcantes e lembranças especiais.

Durante a Festa de Montenegro, pessoas que já tinham tido o privilégio de provar minha criação começaram a pedir ao meu irmão que eu preparasse o prato para 100 pessoas.

Uma oportunidade emocionante se apresentou quando fui convidado a compartilhar minha receita na renomada churrascaria do Zequinha. Lá, tive a honra de ensinar minha receita ao mestre.



# Receita de Coelho com Molho de Ameixa:

## *Ingredientes:*

- 2 coelhos cortados em pedaços
- 1 kg de cebola
- 400 g de bacon
- 1 vidro de azeitonas
- 1 vidro de cogumelos
- 2 copos de vinho tinto
- 400 g de ameixa preta seca
- Molho de tomate
- Manteiga
- Alho
- Tempero verde
- Orégano
- Louro
- 2 colheres de vinagre
- 1/2 limão
- Sal a gosto

## *Modo de Preparo:*

1. Corte o coelho em pedaços e tempere com alho, tempero verde, orégano, folha de louro, 2 colheres de vinagre, suco de meio limão e sal a gosto. Deixe marinar por 24 horas para que o sabor penetre bem na carne.
2. Após a marinada, aqueça 3 colheres de manteiga em uma panela grande e frite os pedaços de coelho até que estejam dourados. Reserve-os.
3. Na mesma panela, refogue as cebolas cortadas em pedaços grandes até que fiquem macias e douradas. Reserve as cebolas.
4. Repita o processo com o bacon: frite-o até que fique crocante. Reserve.
5. Com a panela limpa, adicione os pedaços de coelho fritos de volta. Acrescente as cebolas refogadas, o bacon crocante e todos os ingredientes, incluindo as azeitonas, os cogumelos e o vidro de ameixas pretas secas. Despeje os 2 copos de vinho tinto sobre os ingredientes na panela. Em seguida, adicione molho de tomate a gosto para começar a criar o molho. Cozinhe os ingredientes juntos, deixando que o molho do coelho se misture com os outros sabores. Cozinhe até que o molho atinja uma consistência mais espessa e todos os sabores estejam bem incorporados.
6. Sirva o coelho em molho de ameixa preta com acompanhamentos de sua escolha. É uma ótima opção servir com arroz, alface fresca e uma farofa de sua preferência.

*Essa receita de coelho em molho de ameixa preta resulta em um prato saboroso e marcante, perfeito para ocasiões especiais e momentos de celebração à mesa.*




# Sopa de Ervilhas

Iara Regina Gabbi de Souza

## *História e Contexto:*

**E**ssa incrível receita de sopa de ervilhas foi passada para mim pela minha mãe, uma herança gastronômica que carrego comigo ao longo dos anos. O que a torna ainda mais especial é que ela se tornou uma tradição querida entre meus filhos e netos, que aguardam ansiosos por esse prato reconfortante. Com cada colherada, continuamos a compartilhar os sabores e as memórias que transcenderam gerações, tornando essa sopa muito mais do que apenas uma refeição - é um elo que une a família e preserva a essência do passado.



## Receita de Sopa de Ervilhas:

### *Ingredientes:*

- Ervilha
- Linguiça calabresa (grossa e fina)
- Costela defumada
- Costela de porco
- Bacon
- Cebola
- Alho
- Ovos
- Tempero verde

### *Forma de Preparo:*

1. Cozinhe as Ervilhas: Comece cozinhando as ervilhas até que fiquem macias. Reserve-as.
2. Prepare as Carnes: Cozinhe as linguiças calabresas (tanto a grossa quanto a fina), a costela defumada, a costela de porco e o bacon. Utilize temperos de sua preferência para dar sabor às carnes durante o cozimento. Assim que as carnes estiverem cozidas e bem temperadas, retire-as da panela e reserve.
3. Cozinhe as Carnes com as Ervilhas: Na mesma panela em que você cozinhou as carnes, adicione as ervilhas cozidas e deixe-as cozinharem junto com o caldo das carnes. Deixe a mistura cozinhar até que o caldo se torne mais espesso e adquira um sabor mais intenso.
4. Finalize a Sopa: Enquanto a sopa está cozinhando, pique os ovos cozidos em pedaços pequenos e prepare o tempero verde. Adicione os ovos picados e o tempero verde à sopa, misturando bem para incorporar os sabores.

*Essa sopa de ervilhas é uma verdadeira explosão de sabores, resultando em um prato reconfortante e cheio de personalidade. O contraste das carnes defumadas com a delicadeza das ervilhas, os ovos picados e o tempero verde cria uma experiência gastronômica memorável.*



# Galinha Caipira Frita na Panela de Ferro e Fogão à Lenha

Julieta Azevedo da Rosa

## *História e Contexto:*

**D**urante vários anos da minha vida, tivemos a tradição de criar galinhas e perus em nossa casa. Essa prática constante nos permitiu desfrutar de pratos maravilhosos, como a succulenta galinha caipira frita na panela de ferro e fogão à lenha, conferindo-lhe uma combinação única de sabores. Ao finalizar o cozimento, ela se transformava em uma obra-prima culinária, pronta para ser enfeitada com frutas frescas, um toque de cor que conferia um visual ainda mais convidativo. Era um prazer compartilhar essa iguaria saborosa com a família.

A tradição de criar e cozinhar nossas próprias aves certamente acrescentou um toque único às nossas refeições e deixou uma marca duradoura em nossa memória gastronômica.



## Receita de Galinha Caipira Frita na Panela de Ferro e Fogão à Lenha:

### *Ingredientes:*

- 1 galinha caipira limpa e cortada em pedaços
- Sal a gosto
- Alho a gosto
- Óleo de cozinha ou banha
- Cebola

### *Instruções:*

1. Certifique-se de que a galinha caipira esteja limpa e cortada em pedaços. Você pode aproveitar diferentes partes como coxas, sobrecoxas, peito, asas, etc.
2. Pré-aqueça o fogão à lenha a partir das 8h da manhã para ter a temperatura ideal para a fritura para hora do almoço.
3. Em uma panela de ferro grande, coloque banha ou óleo de cozinha suficiente para cobrir o fundo da panela e aqueça a panela sobre o fogão à lenha.
4. Tempere a galinha com sal e alho a gosto, espalhando-os uniformemente sobre os pedaços.
5. Adicione os pedaços de galinha caipira na panela, evitando amontoá-los para garantir uma fritura uniforme. Se necessário, frite em lotes.
6. Deixe a galinha fritar em fogo médio, virando os pedaços ocasionalmente para garantir que fiquem dourados por todos os lados. A fritura pode levar cerca de 3 horas, dependendo do tamanho dos pedaços e da temperatura do fogão. Esse é o segredo, a lentidão do cozimento garantirá a maciez interna, suculência e crocância externa do frango.
7. Quando tiver quase pronto, adicione cebolas em rodelas para garantir aquele molhinho saboroso junto com a banha ou gordura já disponível.

### *Servindo:*

Sirva a galinha caipira frita com arroz em pratos individuais.

*Aproveite a refeição rústica e deliciosa que você preparou com tanto cuidado e tradição. Lembre-se de que os tempos de cozimento podem variar de acordo com o tamanho da galinha, a temperatura do fogão à lenha e as preferências pessoais. Aproveite a experiência de cozinhar um prato tão tradicional e saboroso da culinária caipira!!*



# Tatu Bovino Recheado

Herminia Pereira Anselmo

## *História e Contexto:*

Uma preciosidade culinária que tem percorrido gerações em nossa família, carinhosamente transmitida de mãe para filha, e que tem conquistado o paladar não somente dos meus filhos, mas também dos meus netos. Esta receita, repleta de tradição e amor, tornou-se um verdadeiro tesouro gastronômico que une as lembranças do passado às alegrias do presente.

# Receita de Tatu Bovino Recheado:

## *Ingredientes:*

- 1 kg de tatu bovino
- 3 ovos
- 150g de bacon defumado em tiras
- 1 cenoura média em tiras
- Óleo (para refogar)
- Água (para assar e fazer o molho)
- Temperos a gosto (para marinar o tatu)

## *Modo de Preparo:*

1. Comece temperando o tatu bovino a gosto e deixe marinar durante um dia inteiro.
2. Abra a peça de carne cuidadosamente e retire um pouco do miolo para criar espaço para o recheio.
2. Coloque os ovos cozidos inteiros, as tiras de bacon e as tiras de cenoura dentro do tatu, distribuindo-os de forma uniforme.
3. Enrole um cordão firmemente ao redor do tatu para mantê-lo bem fechado, evitando que o recheio saia.
4. Aqueça um pouco de óleo em uma panela grande.
5. Coloque o tatu recheado na panela e doure todos os lados até que esteja bem selado.
6. Adicione um pouco de água à panela para evitar que o tatu grude no fundo. Cozinhe em fogo baixo e tampe a panela.
7. Verifique periodicamente e adicione um pouco mais de água conforme necessário para manter o cozimento úmido e cozinhe até que o tatu esteja completamente cozido e macio.

## *Preparo do Molho:*

1. Depois que o tatu estiver cozido, retire-o da panela e reserve.
2. Na mesma panela, onde ainda restará os sucos do cozimento, adicione um pouco mais de água para criar um molho.
3. Cozinhe o molho em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que ele esteja bem incorporado e tenha um sabor rico.

## *Montagem:*

1. Corte o tatu recheado em fatias.
2. Sirva as fatias com o molho por cima, acompanhado de guarnições de sua preferência, como arroz, legumes ou purê de batatas.

*Esta é uma receita que envolve tempo, amor e tradição, resultando em um prato saboroso e especial que com certeza encantará seus entes queridos. o tempero verde cria uma experiência gastronômica memorável.*



# Polenta com Cebola Frita

Ana Maria Pereira da Rosa

## *História e Contexto:*

**N**a minha infância, guardo com carinho as lembranças das tardes em que o aroma reconfortante de polenta com cebola enchia nossa casa. Minha mãe transformava ingredientes simples em deliciosos banquetes para nossa família.

Enquanto eu observava, fascinada, minha mãe movendo-se com graça pela cozinha, o som do tilintar das panelas e o crepitar da cebola na banha quente criavam uma sinfonia culinária que ecoava na minha mente até hoje.



## Receita de Polenta com Cebola Frita:

### *Ingredientes:*

- 1 xícara de fubá de milho
- 4 xícaras de água
- Sal a gosto
- 2 cebolas médias
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal (pode usar azeite ou banha, se preferir)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Queijo parmesão ralado (opcional, para finalizar)

### *Instruções:*

#### *Preparação da Polenta:*

1. Em uma panela grande, leve a água ao fogo alto até ferver. Quando a água estiver fervendo, adicione o sal a gosto.
2. Com a água fervente, comece a adicionar o fubá de milho lentamente, mexendo constantemente para evitar a formação de grumos.
3. Reduza o fogo para médio e continue mexendo a polenta por cerca de 15 a 20 minutos, ou até que ela esteja cozida e com uma consistência cremosa.
4. Quando estiver pronta, adicione a manteiga e misture bem até que ela se incorpore à polenta.

#### *Preparação da Cebola Frita:*

1. Enquanto a polenta cozinha, descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal ou banha em fogo médio.
2. Adicione as fatias de cebola na frigideira e mexa ocasionalmente, deixando-as dourar por cerca de 10 a 15 minutos, ou até que fiquem caramelizadas e crocantes.
3. Retire as cebolas caramelizadas da frigideira e coloque-as sobre papel toalha para eliminar o excesso de óleo.

#### *Montagem:*

- Em pratos individuais ou em uma travessa, coloque porções da polenta cozida. Cubra cada porção de polenta com uma generosa quantidade de cebola frita caramelizada.
  - Se desejar, finalize com um pouco de queijo parmesão ralado por cima.
- Servir:

*Essa receita de Polenta com Cebola Frita é uma homenagem à tradição culinária e ao sabor reconfortante que pode evocar memórias afetivas. Aproveite cada garfada e compartilhe essa deliciosa experiência com familiares e amigos.*



# Batata Recheada

Sirlei Falleiro

## *História e Contexto:*

**T**rabalhei em um restaurante que servia essa batata recheada, a qual era muito simples. Era feita com batata crua e não ficava muito boa. No entanto, depois resolvi fazê-la com a batata cozida e acrescentar temperos. Graças a Deus, a mudança surtiu efeito, e hoje é um sucesso nos finais de semana no restaurante onde trabalhei. Trata-se de um prato muito refinado e saboroso.



## Receita de Batata Recheada:

### *Ingredientes:*

- 6 batatas médias
- 50g de bacon
- 1 pote de requeijão
- 100g de azeitona
- 200g de queijo
- Tempero verde a gosto

### *Modo de Preparo:*

#### *Pré-Cozimento das Batatas:*

1. Lave bem as batatas sob água corrente para remover qualquer sujeira. Coloque as batatas em uma panela com água suficiente para cobri-las. Leve a panela ao fogo e deixe as batatas cozinharem por cerca de 15 a 20 minutos, até que fiquem levemente macias, mas ainda firmes.
2. Retire as batatas da água e deixe-as esfriarem um pouco antes de prosseguir.  
Preparação do

#### *Recheio:*

1. Enquanto as batatas esfriam, corte o bacon em pedaços pequenos. Em uma frigideira, frite o bacon até que fique dourado e crocante. Retire o excesso de gordura com papel toalha e reserve.

#### *Montagem das Batatas Recheadas:*

1. Preaqueça o forno a 180°C (350°F).
2. Corte uma tampa fina em cada batata cozida, criando uma abertura e com o auxílio de uma colher, retire cuidadosamente parte da polpa das batatas, criando um espaço para o recheio.
3. Em uma tigela, misture a polpa da batata, o bacon frito, o requeijão, as azeitonas picadas, o queijo ralado e o tempero verde a gosto. Preencha cada batata com a mistura do recheio, pressionando levemente para compactar.

#### *Assamento:*

1. Coloque as batatas recheadas em uma assadeira ou refratário. Leve ao forno preaquecido por cerca de 20 a 25 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e o recheio aquecido.

#### *Servir:*

1. Retire as batatas recheadas do forno e sirva-as quentes.
2. Você pode adicionar mais tempero verde por cima antes de servir, se desejar.



# Galinhada da Roça

Sandra Margarete de Vargas

## *História e Contexto:*

Uma das minhas grandes paixões gastronômicas é preparar galinhada, uma receita que carrega consigo as memórias afetuosas da minha saudosa mãe. As raízes da minha infância estão profundamente ligadas à vida no campo, onde tive o privilégio de crescer e, é justamente da roça que eu trago essa receita deliciosa.

Lembro-me que, à tarde, minha mãe acendia o fogo no fogão à lenha, e nós nos reuníamos dentro de casa. Ela preparava as galinhas, limpava-as e começava a preparação cedo. Cresci observando esse processo, e hoje meus filhos têm um carinho especial por essa galinhada que preparo. Às vezes, o meu filho mais novo chega até mim e pede: “Mãe, você poderia fazer uma galinhada para nós!”, e eu atendo ao pedido. Tornou-se o prato da família.



# Receita de Galinhada da Roça:

## *Ingredientes:*

- 1 galinha caipira
- 4 xícaras de arroz
- Sal a gosto
- Azeite
- 1/2 colher de chá de açúcar
- Temperos a gosto (cebola, alho, ervas, etc.)

## *Modo de Preparo:*

### *Preparação da Galinha:*

1. Limpe o frango e corte em pedaços
2. Em uma panela de pressão, coloque a galinha e cubra com água. Cozinhe na pressão até que fique macia e cozida.
2. Retire a galinha da panela, desfie, separe o caldo e reserve ambos.
3. Coloque meia colher de chá de açúcar no fundo da panela e adicione um pouco de azeite. Leve ao fogo médio até que o açúcar comece a dourar.
4. Adicione o frango desfiado e frite até que esteja dourada e saborosa.

### *Preparação da Galinhada:*

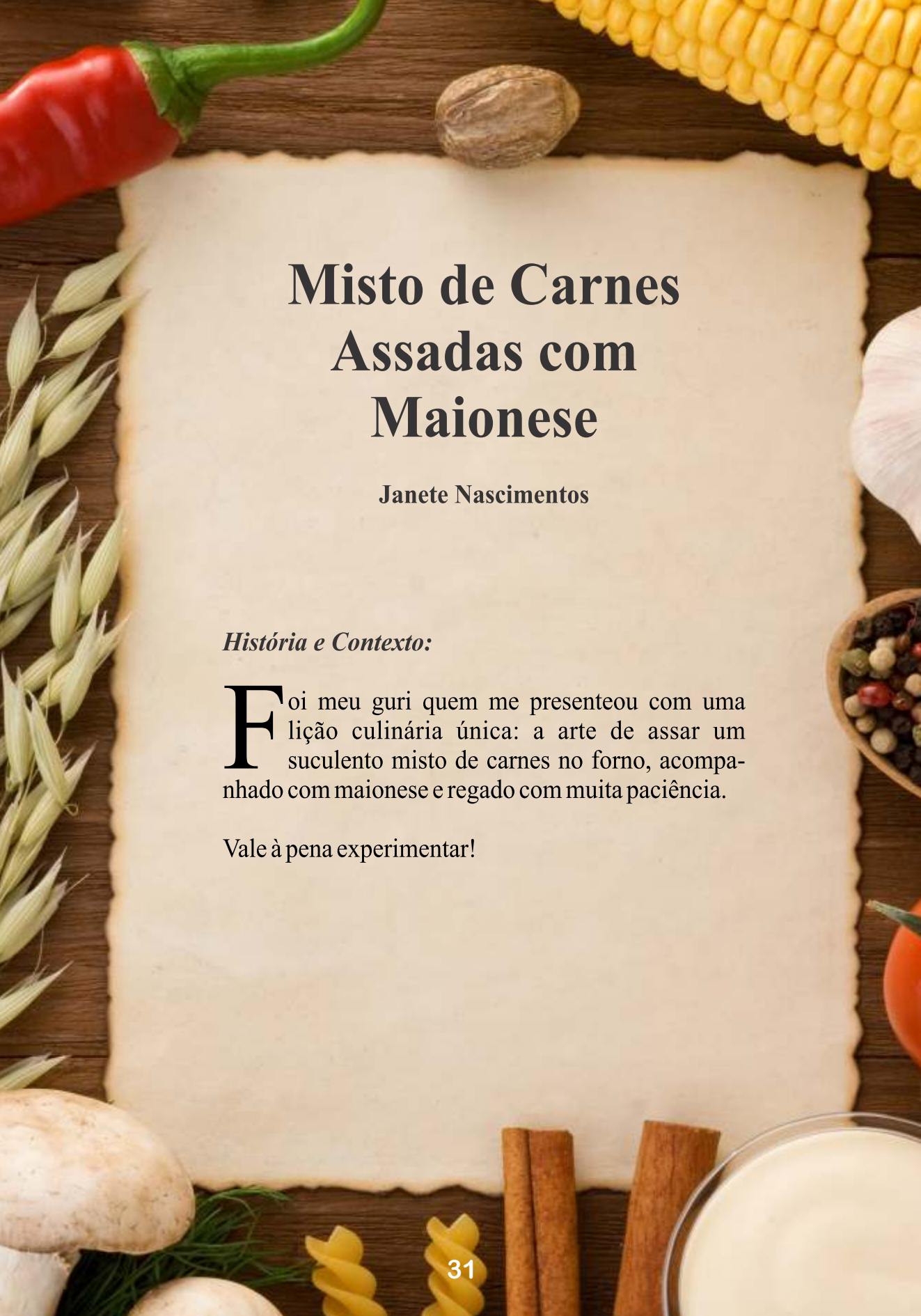
1. No caldo dourado na panela, adicione o arroz lavado e escorrido. Refogue o arroz, adicione os temperos de sua preferência, como cebola, alho e ervas. Quanto mais temperado, mais saborosa a receita ficará.
2. Adicione sal a gosto.
3. Adicione aproximadamente quatro xícaras do caldo que você reservou (complete com água se precisar) e cozinhe o arroz por 5 minutos.
5. Adicione o frango e cozinhe a galinhada em fogo baixo, com a tampa semiaberta, até que o arroz esteja cozido e o caldo seja absorvido. Isso deve levar cerca de 15 a 20 minutos.

### *Servir:*

- A galinhada estará pronta quando o arroz estiver macio e solto.
- Sirva quente, aproveitando os sabores ricos do campo em um prato delicioso e reconfortante.

*Desfrute dessa galinhada da roça, cujo segredo está no caldo especial que carrega o sabor autêntico e aconchegante da culinária rural.*






# Misto de Carnes Assadas com Maionese

Janete Nascimento

## *História e Contexto:*

**F**oi meu guri quem me presenteou com uma lição culinária única: a arte de assar um suculento misto de carnes no forno, acompanhado com maionese e regado com muita paciência.

Vale à pena experimentar!



## Receita de Misto de Carnes Assadas com Maionese:

### *Ingredientes:*

- 4 coxas de frango
- Salsichão
- Carne de porco
- Sal a gosto
- Tempero Sazon (ou tempero de sua preferência)
- Cebolinha picada (opcional)
- Alho picado
- Cebolas (para assar junto)
- Óleo ou azeite
- Vinagre
- Batatas (ou aipim)
- Farofa (para finalizar)

### *Instruções:*

#### *Preparando as Carnes:*

1. Disponha as coxas de frango, salsichão e carne de porco em forma de vidro. Tempere com sal, tempero Sazon, cebolinha picada e alho. Esfregue bem os temperos para que fiquem bem distribuídos.
2. Coloque as formas no forno e asse as carnes até que fiquem douradas e cozidas por completo. Para um sabor ainda mais delicioso, coloque as carnes para assar bem cedo e deixe-as no forno em fogo baixo ao longo do dia, permitindo que os sabores se desenvolvam gradualmente.
3. Durante o processo de assar as carnes, adicione cebolas às formas para assarem junto com as carnes. Isso adicionará sabor e um caldinho delicioso.

#### *Preparando a Maionese:*

1. Enquanto as carnes assam, cozinhe as batatas até que fiquem macias. Descasque-as após o cozimento.
2. Em um liquidificador, coloque as batatas cozidas e adicione óleo ou azeite, tempero e um pouco de vinagre. Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se preferir, também pode usar aipim em vez de batata.

#### *Finalizando o Prato:*

1. Quando as carnes estiverem prontas, retire do forno e sirva com as cebolas assadas e o caldinho que se formou.
2. Acompanhe o misto de carnes com a maionese preparada, que dará um toque saboroso ao prato.
3. Para finalizar, polvilhe um pouco de farofa sobre a maionese para dar textura e sabor extra.






# Arroz com Galinha

Beni Maria Rodrigues do Nascimento

## *História e Contexto:*

**A** receita que apresento é um arroz com galinha que conquistou os corações de todos da minha família ao longo dos anos. Essa tradição culinária foi também compartilhada com meu querido neto. Existe um aspecto fundamental que faz toda a diferença: o ingrediente secreto chamado "amor e carinho". Independentemente do que estamos preparando, a dedicação é o que move cada etapa. Essa abordagem é crucial, especialmente quando se trata de comida. O toque de amor e carinho é o tempero principal que nos permite alcançar resultados excepcionais. Cada vez que me envolvo nesse processo, encontro um prazer imenso, pois cozinhar é mais do que uma tarefa, é uma expressão de afeto que nos conecta e nos nutre de maneira especial.



## Receita de Arroz com Galinha:

### *Ingredientes:*

- Meio quilo de arroz
- Metade de um frango
- Banha (para fritar)
- Salsa
- Alho
- Cebolinha
- Cebola
- Tomate
- Água

### *Instruções:*

1. Prepare os temperos. Pique a salsa, o alho, a cebolinha, a cebola e o tomate. Misture todos os temperos picados com a carne do frango, garantindo que eles estejam bem incorporados. Deixe marinando por 3 horas
2. Aqueça a banha em uma panela grande até que esteja bem quente. Adicione o frango na banha quente e comece a fritar em fogo baixo lentamente, permitindo que ele adquira uma casquinha dourada e saborosa. Esse processo pode levar algum tempo, mas vale a pena pela crocância e sabor resultantes.
3. Acrescente meio quilo de arroz à mistura de frango e temperos na panela. Comece a adicionar água gradualmente, sem medida fixa, de acordo com sua preferência. Se você gosta do arroz mais úmido, adicione mais água; se prefere mais sequinho, coloque menos água.
4. Cozinhe o arroz com a mistura de frango e temperos, mexendo ocasionalmente e cuidando para que não grude no fundo da panela. O tempo de cozimento pode variar dependendo da quantidade de água e do tipo de arroz.

*Essa receita simples de arroz com galinha é uma homenagem à paciência e ao cuidado. Aprecie a arte de cozinhar à medida que você ajusta o equilíbrio de água e os temperos para atender às preferências da sua família. O importante é se deliciar com cada garfada, lembrando a tradição de amor que permeia cada etapa dessa preparação.*



A top-down photograph of a wooden spoon with a smiley face carved into its head, a wooden fork, and a red and white checkered napkin. The items are arranged on a dark wooden surface. A spiral-bound notebook with lined pages is visible on the right side of the frame. A semi-transparent orange banner is overlaid across the middle of the image, containing the word "Pizzas" in a white, serif font.

# Pizzas




# Pizza de Frango Caseira

Luciana da Silva Cerveira

## *História e Contexto:*

Quando eu era criança, minha mãe costumava preparar uma pizza caseira de frango. Eu ficava ao redor dela, fascinada por vê-la cozinhar, e queria aprender seus segredos, mas infelizmente a receita foi se perdendo com o tempo. Minha mãe nunca a escreveu, e ao longo dos anos, ela também foi esquecendo os detalhes. Já adulta, decidi criar uma receita própria que relembresse a pizza de frango caseira que me deliciava nos anos 80, quando eu era pequena.





# Receita de Pizza de Frango Caseira

## ***Ingredientes para a Massa:***

- 2 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de fermento para pão
- Leite para dar o ponto (1/2 xícara de água morna com 1 xícara de leite)
- 1 pitada de açúcar (segredo especial)

## ***Ingredientes para o Molho:***

- 1 peito de frango médio, cozido e desfiado
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- Massa de tomate
- Tomate
- Pimentão
- Orégano
- Sal
- 300g de queijo para finalizar
- Óleo

## ***Modo de Preparo da Massa:***

1. Em uma bacia, coloque a farinha de trigo e faça um buraco no meio.
2. Adicione os ovos, o óleo, o sal e a pitada de açúcar.
3. Misture bem, incorporando os ingredientes à farinha.
4. Aos poucos, adicione a mistura de água morna com leite para formar a massa.
5. Após misturar tudo, bata a massa vigorosamente com uma colher de pau para garantir uma consistência homogênea.
6. Deixe a massa descansar por 30 minutos.

## ***Modo de Preparo do Molho:***

1. Em uma panela, frite o peito de frango desfiado com óleo.
2. Adicione o alho, a cebola, o tomate, a massa de tomate e um pouco de água.
3. Cozinhe por cerca de 5 minutos e desligue o fogo.
4. O molho precisa esfriar antes de ser colocado sobre a massa.

*Observação: O molho deve ficar com uma consistência intermediária entre líquida e firme.*

## ***Montagem e Assar:***

1. Após a massa ter dobrado de tamanho, espalhe-a em uma assadeira untada com óleo.
2. Passe óleo nas mãos para evitar que a massa grude nos dedos.
3. Distribua o molho de frango uniformemente sobre a massa.
4. Adicione orégano a gosto.
5. Asse a pizza em forno médio (200°C) por aproximadamente 35 minutos.
6. Nos últimos 5 minutos, acrescente o queijo por cima e deixe-o derreter.
7. A pizza está pronta para ser servida e apreciada!




# Pizza de Liquidificador com Massa Temperada

Angela Maria da Conceição

## *História e Contexto:*

**O** outro dia, enquanto eu estava sem fazer nada, meu neto desejou comer uma pizza caseira: "Vó, faz uma pizza lá em casa, vó, é tão bom, vó! Faz vai...". Esse pedido foi o gatilho para uma jornada de memórias, trazendo à tona as lembranças de minha mãe. E como que desenrolando um tesouro guardado, reuni os fragmentos daquela antiga receita que ela costumava preparar. A magia aconteceu quando a massa assou, enchendo a casa com o aroma que me era tão familiar. Era como se eu pudesse sentir a presença dela, orientando meus passos através dos detalhes da receita. Lembro-me vivamente de sua destreza na cozinha. Apesar de não ser letrada, ela era a cozinheira das casas de advogados, promotores e juízes aqui em Montenegro. Curiosamente, minha mãe nunca precisou de um livro de receitas, mas dominava a culinária com a intuição que apenas os verdadeiros amantes da cozinha possuem.





# Receita de Pizza de Liquidificador com Massa Temperada

## **Massa:**

- 2 colheres de azeite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 Pitada de fermento químico
- Sal a gosto
- 2 ovos
- Salsinha à gosto

## **Recheio (Escolha 1 ou mais ingredientes):**

- Sardinha
- Carne moída
- Bacon

## **Modo de Preparo:**

1. No liquidificador, coloque o azeite, a farinha de trigo, os ovos, o fermento, um punhado de salsinha e outros temperinhos verdes de sua preferência e sal a gosto. Bata até obter uma mistura homogênea. A massa ficará bonita, colorida e saborosa.
2. Despeje a massa em uma forma e deixe descansar por alguns minutos. Pré-aqueça o forno a uma temperatura média, cerca de 180°C. e asse por cerca de 15 min. até que a massa esteja levemente dourada.
3. Retire a massa do forno e comece a montar a pizza. Espalhe o recheio escolhido sobre a massa, seja sardinha, carne moída, bacon ou todos.
4. Volte a pizza ao forno por mais 15 min. ou menos (O suficiente para ver que está assada).

*Essa Pizza de liquidificador, repleta de sabor e colorida com carinho, certamente será um sucesso entre a criançada. Uma refeição que não apenas sacia a fome, mas também aquece o coração com afeto e momentos especiais compartilhados em volta da mesa.*

# Pizza de Aniversário

Odete de Moura Viegas

## *História e Contexto:*

**N**a minha infância, éramos uma família com seis irmãos. Nos aniversários, minha mãe tinha uma receita especial que sempre preparava para celebrar essas ocasiões. A ela demos o nome de "Pizza de Aniversário". Depois que me casei, passei a preparar para o lanche de filhos e, posteriormente, de meus netos, oferecendo-lhes um sabor que fez parte da minha própria infância. Hoje, a história da "Pizza de Aniversário" continua a se desdobrar. Com amor e carinho, preparo essa receita especial para minhas amigas, um toque de união que trazemos para nossos encontros de chá. A alegria não reside apenas no sabor da pizza, mas também na maneira como ela nos reúne, criando um ambiente acolhedor onde podemos compartilhar risadas, histórias e afetos.





# Receita da “Pizza de Aniversário”

## *Ingredientes:*

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina ou nata
- 1 pacote de fermento de pão
- Ovos
- 1 copo de leite quente
- 1 latinha de sardinha
- Tomates
- Cebola

## *Modo de Preparo da Massa:*

1. Em uma tigela grande, misture 4 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de chá de sal e 2 colheres de sopa de açúcar.
2. Adicione 1 colher de sopa de margarina ou nata e 1 pacote de fermento de pão.
3. Quebre os ovos (a quantidade dependerá da preferência) e adicione-os à mistura. Gradualmente, despeje 1 copo de leite quente na mistura, enquanto mexe, até formar uma massa homogênea.
4. Cubra a massa com um pano e deixe descansar por 1 hora.

## *Preparando o Recheio:*

1. Em uma panela, prepare um molho utilizando cebola, tomates e temperos a gosto.
2. Adicione a latinha de sardinha ao molho, desmanchando-a com um garfo. Misture bem.

## *Montagem e Cozimento:*

1. Após o tempo de descanso da massa, abra-a em uma superfície enfarinhada para formar a base da pizza. Espalhe o recheio de sardinha sobre a massa uniformemente.
2. Pré-aqueça o forno a 180°C.
3. Leve a pizza ao forno preaquecido e asse por cerca de 40 minutos, ou até que a massa esteja dourada e o recheio esteja cozido.

*Essa receita apelidada de «pizza de aniversário» une sabores tradicionais com um toque de carinho no preparo da massa. O resultado é uma delícia que pode ser compartilhada com a família e amigos em momentos especiais. Aproveite o aroma irresistível e o sabor único dessa pizza preparada com amor e dedicação.*

A wooden spoon with a smiley face carved into its head and a wooden fork are placed on a red and white checkered napkin. The napkin is on a dark wooden surface. To the right, a spiral-bound notebook with lined pages is visible. The word "Pães" is written in a large, white, serif font over a semi-transparent orange rectangular area that covers the middle of the image.

# Pães



# Pão Caseiro

**Bernadete Maldaner dos Santos**

## *História e Contexto:*

**A**preciar a arte de fazer pão tornou-se uma alegria para mim. Aprendi essa habilidade com o meu marido, que me incentivou com entusiasmo. "Vem cá, vamos fazer pão!", ele disse um dia, apresentando-me a todos os ingredientes. Na primeira tentativa, misturei a massa sem saber que também precisava ser sovada! Porém, na próxima vez, com sua orientação, conseguimos fazer. O resultado foi um pão generoso, esteticamente atraente e delicioso.

Perdi minha mãe quando tinha 10 anos. No entanto, encontrei apoio e orientação no meu marido e na minha sogra, que se tornou como uma segunda mãe para mim. Com ela, aprendi muitas coisas, incluindo a cozinhar melhor.

Gosto de dedicar tempo a amassar a massa com cuidado, até que atinja a textura perfeita. Minhas habilidades evoluíram a ponto de que já cheguei a vender pães na nossa vila. Cada pão que faço é uma expressão da tradição e do amor, uma mistura de sabores e memórias que alimenta tanto o corpo quanto o coração.



# Receita de Pão Caseiro

## ***Ingredientes:***

- 2 pacotes de 1 kg de farinha de trigo
- 4 ovos
- 2 colheres de margarina (ou azeite, quando necessário)
- Um pouco de azeite (quando não usar margarina)
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de chá de camomila (opcional)
- Uma pitadinha de sal

## ***Modo de Preparo:***

1. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo com os ovos, a margarina (ou azeite), o açúcar e a pitadinha de sal.
2. Se desejar, adicione uma colher de chá de camomila à mistura, proporcionando um toque especial ao sabor (Meu segredinho)

## ***Sovando a Massa:***

Comece a sovar bem a massa, trabalhando-a até que fique macia e homogênea. Quando mais você sovar, melhor ficará.

## ***Modelando os Pães:***

Modele os pães de acordo com sua preferência, esticando-os e enrolando-os bem antes de colocá-los nas formas. Eu gosto de usar uma garrafa para fazer esse processo.

## ***Assando os Pães:***

1. Pré-aqueça o forno.
2. Coloque os pães nas formas e deixe-os assar até ficarem dourados e deliciosos.

*Esses pães caseiros especiais são o resultado de uma combinação cuidadosa de ingredientes, trabalhando a massa com carinho para alcançar a textura desejada. O toque de camomila é uma escolha aromática que eleva o sabor. Aprecie esses pães feitos com dedicação, que trazem um pedacinho do seu cuidado a cada mordida.*



# Pão da Nazira

Florentina Dias Tavares

## *História e Contexto:*

**E**u era solteira e trabalhava em Barama. Morava lá e conheci a Nazira. Um dia, ela me disse: "Vou te ensinar a fazer pão". Com muita paciência, ela me instruiu sobre os ingredientes e o processo do fermento. Ela ressaltou que para um pão ficar saboroso, é essencial sovar bem a massa! Quanto mais sovado, mais o pão se torna delicioso e cresce. Quando começam a surgir aquelas bolhas, é sinal de que a massa está bem trabalhada. Foi com a orientação dela que aprendi esse processo, já se passaram muitos e muitos anos desde então.



# Receita de Pão da Nazira

## *Ingredientes:*

- 1 colher de fermento
- Cerca de 3 kg de farinha
- 2 ovos
- 1 colher de banha (se disponível)
- 3 colheres de açúcar
- Água morna (mais para fria do que quente)

## *Modo de Preparo:*

1. Comece misturando uma colher de fermento na massa.
2. Adicione a farinha aos poucos, amassando e observando a consistência. Aproximadamente 3 kg de farinha costumam ser suficientes.
4. Integre os 2 ovos à massa. Se tiver banha, adicione uma colher.
5. Acrescente cerca de 3 colheres de açúcar à massa. O objetivo é deixar o pão sutilmente adocicado.
6. Quando se trata da água, prefira morna, mas mais para o lado frio.
7. Misture o fermento com a água morna, e vá adicionando essa mistura à massa enquanto a mistura e sova.
8. O processo de sovar a massa deve ser feito com calma e cuidado. Lembre-se, o segredo é fazer tudo com carinho e amor.
9. Separe a massa em 4 partes, passe o rolo de massa, enrole a massa formando os pães e asse em forno pré-aquecido.

*Lembrar da Nazira me faz lembrar que a culinária é mais do que apenas ingredientes e receitas. É uma expressão de amor e carinho que transforma o ato de cozinhar em algo profundamente significativo. Portanto, faça o seu pão com cuidado e dedicação, sabendo que cada mordida é um pedaço da essência da Nazira e do amor que ela compartilhou através dessa receita.*



# Pão Sovado

Vera Maria Schuh

## *História e Contexto:*

**M**inha habilidade na cozinha se concentra em pratos simples e caseiros. Aprendi a cozinhar por conta própria depois de perder minha mãe cedo na vida. Ao longo do tempo, adquiri habilidades para preparar pratos básicos, como feijão, aipim, arroz, molho de carne, frango frito e, especialmente, pãezinhos caseiros. No entanto, é na arte de fazer pães que encontro minha verdadeira paixão.

Misturar e assar a massa é como um ritual para mim, uma dança instintiva com os ingredientes. Essa atividade é mais do que cozinhar; é um ato de amor e realização.

Fico feliz ao ver que meus filhos adoram os pães que faço. Compartilhamos esses momentos em torno da mesa, celebrando tanto a comida quanto o vínculo familiar que ela fortalece. Cada mordida é um elo entre gerações, uma lembrança de como as tradições culinárias nos conectam ao passado e ao futuro.



# Receita de Pão Sovado

## *Ingredientes:*

- 1 kg de farinha
- 1 colher bem cheia de fermento
- 2 ovos
- 2 colheres de banha
- Uma pitada de sal

## *Modo de Preparo:*

1. Comece esquentando água morna em uma chaleira. O objetivo é utilizar essa água aos poucos na massa.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento, os ovos, a banha e a pitada de sal.
3. Aos poucos, adicione a água morna na mistura. Mexa e vá adicionando mais água aos poucos até formar uma massa consistente.
4. Despeje a massa em uma superfície plana e comece a sovar. Continue sovando até a massa não grudar mais nas mãos e apresentar uma textura macia e elástica.
5. Leve a massa para uma mesa de mármore ou superfície semelhante para continuar sovando. Continue até sentir o braço um pouco cansado – é sinal de que está no caminho certo.
6. Coloque um pouco da massa em uma bacia e deixe-a crescer por um tempo.
7. Sove a massa novamente e, em seguida, coloque-a em uma forma para que possa crescer mais uma vez.
8. Estique e enrole a massa, dando forma aos pães.
9. Coloque os pães no forno pré-aquecido a 180 graus Celsius e asse por cerca de 40 minutos. Isso permitirá que fiquem assados por dentro sem queimar por fora.
10. Uma vez prontos, retire os pães do forno e deixe esfriar ligeiramente antes de saborear.

## *Dica especial:*

Eu adoro servir meu pão caseiro com margarina, mas meu filho mais novo, o piá, prefere com schimia.

*Essa receita de pão caseiro não é apenas uma forma de preparar um alimento, mas uma jornada de amor e dedicação. Cada etapa, desde a mistura dos ingredientes até o momento em que saboreamos o pão recém-saído do forno, é um testemunho de cuidado e conexão familiar. Cada mordida conta uma história e mantém viva a tradição de fazer pão com as próprias mãos.*



# Pão Mestiço

Líria Rhoden

## *História e Contexto:*

A história da minha família tem suas raízes fincadas nas terras do interior de Montenegro, que hoje fazem parte do município de Brochier. Minha mãe fazia pão no forno a lenha, usando farinha de milho, sal, banha, água e fermento. Embora simples em composição, esses pães tinham um propósito profundo: fornecer energia para aqueles que trabalhavam na lavoura. Curiosamente, naquele período, eu não compartilhava o entusiasmo pelo pão que minha mãe fazia. Eu comia a casca crocante com melado. Os fins de semana assumiam uma aura especial, pois era quando minha mãe confeccionava o que ela carinhosamente chamava de "Pão Mestiço". Cada um desses pães carregava consigo a essência da tradição e a generosidade do forno a lenha, marcando memórias que hoje guardo com profunda saudade e apreço.

Com o passar do tempo, agora sou eu quem assume a tarefa de perpetuar o legado familiar ao preparar para os meus filhos o mesmo "Pão Mestiço" que minha mãe fazia.



## Receita de Pão Mestiço

### *Ingredientes:*

- 1/2 xícara de farinha de milho
- 1 colher de banha
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 pacote de fermento para pão
- Sal a gosto
- 1 pitada de açúcar (para dourar o pão)
- 1 água quente

### *Modo de Preparo:*

1. Comece escaldando a farinha de milho e, em seguida, adicione o sal, açúcar e a banha. Deixe essa mistura esfriar.
2. Depois de frio, acrescente o fermento na mistura, adicione a farinha de trigo e comece a mexer. Vá adicionando água morna (ponto de não queimar o dede) aos poucos, até que a massa alcance uma consistência mais ou menos mole (semelhante à massa de cuca).
3. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Em seguida, amasse novamente e coloque-a na forma, dando a ela o formato desejado.
4. Asse o pão em um forno pré-aquecido, por aproximadamente 45 minutos, ou até que esteja dourado e cozido por dentro.

*Ao seguir esses passos, você estará recriando o saboroso e tradicional Pão Mestiço, que carrega consigo as memórias e a tradição da família do interior de Montenegro.*



# Pão de Milho

Sônia Maria dos Santos

## *História e Contexto:*

**E**sta receita de Pão de Milho carrega consigo um pedaço de minha história, repleto de memórias e tradições familiares. Durante minha infância, quando éramos oito filhos em casa, minha mãe preparava essa receita com amor, enchendo nossa casa com o aroma acolhedor dos pães recém-assados. A fornada de 12 pães, cuidadosamente cozida em um forno de barro, simbolizava muito mais do que uma refeição - representava união, cuidado e aconchego.



# Receita de Pão de Milho

## *Ingredientes:*

- 1/2 kg de farinha de milho
- 5 kg de farinha de trigo
- 5 ovos
- 1 xícara de banha
- 1 litro de leite
- Sal a gosto
- 6 colheres de açúcar
- Fermento para pão

## *Modo de Preparo:*

1. Em uma tigela grande, escale a farinha de milho com água quente. Deixe-a descansar até amornar.
2. Adicione a farinha de trigo, os ovos, a banha, o leite e o sal à farinha de milho escaleada. Misture bem os ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Acrescente o açúcar e o fermento para pão à massa. Continue misturando até que todos os ingredientes estejam incorporados.
4. Cubra a massa com um pano limpo e deixe-a descansar em um local aquecido até dobrar de tamanho.
5. Após o crescimento da massa, divida-a em 12 porções iguais e modele os pães. Coloque-os em uma assadeira untada.
6. Pré-aqueça o forno, se estiver usando um forno convencional, a uma temperatura média.
7. Asse os pães até que fiquem dourados e emitam um som oco quando batidos na parte inferior.
8. Retire do forno e deixe esfriar ligeiramente antes de servir.

*Mesmo hoje, cada vez que chega o aroma desse pão caseiro, sou transportado de volta à cozinha da Dona Nita Garcia da Silva, onde o amor e os sabores se uniam em uma receita que continua a nutrir nossa alma e a nos lembrar de nossas raízes.*





# Bolos, Biscoitos & Sobremesas

# Bolo de Reis

Jacilene Lemos Lino Dornelles

## *História e Contexto:*

**E**ssa é uma história de família. Minha avó materna preparava essa receitinha saborosa, na véspera de Natal, para presentear algumas pessoas. Sendo a neta mais velha, herdei a tradição. Mesmo sem ter uma filha mulher, sinto-me na responsabilidade de preservar a receita e o vínculo. É o Bolo de Reis, mais que uma sobremesa, um elo entre gerações, um tributo e um compromisso afetivo de preservar a memória e o talento culinário de minha querida avó.





# Receita do Bolo de Reis

## *Ingredientes:*

- 3 ovos
- 2 colheres de nata
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de noz moscada e canela em pó
- 1 maçã verde
- Uvas passas preta e branca (100g)
- Nozes (100g)
- Castanhas (100g)
- Frutas cristalizadas (100g)
- Fermento Biológico

## *Modo de Preparo:*

1. Em uma vasilha funda, misture 3 ovos, 2 colheres de nata, 1 xícara de açúcar e as pitadas de canela e noz moscada.
2. Misture os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Adicione a farinha de trigo aos poucos, acrescente água em temperatura ambiente gradualmente, mexendo continuamente.
4. Adicione o fermento Monopol à mistura.
5. Pique a maçã verde em pedaços pequenos. Adicione uvas passas pretas e brancas, nozes, castanhas e frutas cristalizadas à massa.

## *Assando:*

1. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
2. Pré-aqueça o forno a 180°C.
3. Leve o bolo ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 35 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

*Essa é uma receita de Bolo de Reis repleta de sabores e texturas. As frutas, nozes e especiarias combinam-se harmoniosamente para criar um sabor especial. Prepare esta iguaria e desfrute de um bolo que não apenas enriquece a mesa, mas também traz consigo o espírito de tradição e celebração.*

# Bolo de Milho

Loreni Ribeiro de Freitas

## *História e Contexto:*

**E**ssa é uma receita muito querida por todos na nossa família: o bolo de milho. O seu sabor e textura são simplesmente irresistíveis, fazendo com que todos se reúnam em torno da mesa com um sorriso no rosto, um elo que nos une, trazendo à tona memórias felizes e momentos compartilhados. Cada mordida desse bolo é como um abraço caloroso, enchendo nossos corações de carinho e afeto.





# Receita do Bolo de Milho

## *Ingredientes:*

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de farinha de milho
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de leite
- Ovos
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 pitada de sal

## *Modo de Preparo:*

1. Bata todos os ingredientes molhados (óleo, leite e ovos) no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma tigela, combine as 2 xícaras de farinha de trigo, 1 1/2 xícara de farinha de milho, 2 xícaras de açúcar, 1 colher de sopa de fermento em pó e a pitada de sal.
3. Despeje a mistura molhada do liquidificador sobre os ingredientes secos na tigela.
4. Misture bem até obter uma massa homogênea, certificando-se de que todos os ingredientes estejam bem combinados.

## *Assando:*

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
3. Leve a forma ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

## *Pronto para Servir:*

1. Retire o bolo do forno e deixe esfriar antes de desenformar. Uma vez esfriado, o bolo de milho está pronto para ser servido e apreciado.

*Essa receita simples e deliciosa de bolo de milho é uma ótima opção para momentos de compartilhamento familiar. Seu sabor caseiro e textura irresistível são a combinação perfeita para encantar a todos ao redor da mesa.*


# Bolo de Pão de Ló

Clair Schroeder Millarch

## *História e Contexto:*

**N**ossa família, composta por sete membros, cresceu imersa em um ambiente repleto de carinho e respeito. Fomos educados e influenciados por nossos familiares, aprendendo cada detalhe da vida com eles. Minha avó e mãe se destacavam na cozinha, dedicando-se às suas receitas de forma única. Uma dessas lembranças que permanece viva em minha memória é o processo minucioso e dedicado com que preparavam o bolo de pão de ló. Cada passo desse ritual culinário era realizado com um empenho inspirador, e essa herança de amor pela culinária permanece viva em mim.





# Receita do Bolo de Pão de Ló

## *Ingredientes:*

- 4 ovos
- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de leite morno
- 1 colher de sopa de fermento biológico

## *Modo de Preparo:*

1. Bata as claras em neve até obter picos firmes.
2. Acrescente o açúcar às claras em neve e continue batendo até obter um merengue brilhante.
3. Adicione as gemas uma a uma, misturando bem após cada adição.
4. Com cuidado, adicione a farinha de trigo peneirada à mistura de ovos, incorporando delicadamente com movimentos suaves de baixo para cima.
5. Acrescente o fermento em pó à massa e misture suavemente até estar bem distribuído.
6. Em seguida, adicione o leite morno à massa, misturando até obter uma massa homogênea.

## *Assando:*

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada, nivelando a superfície.
3. Leve a forma ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

## *Finalização:*

1. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de desenformar.
2. Após esfriar completamente, o Bolo de Pão de Ló está pronto para ser cortado e servido.

*Essa receita clássica de Bolo de Pão de Ló resulta em uma massa leve e fofa, perfeita para diversas ocasiões. Seu preparo envolve cuidado e precisão para obter a textura ideal. Ao seguir os passos detalhados, você criará um bolo delicioso que certamente será apreciado por todos.*

# Bolo de Bergamota


Guacira nascimento de Freitas

## *História e Contexto:*

Esse bolo ressalta a memória e o amor de minha mãe:

- Foi você, mamãe, que deixou o abajur ligado para que eu dormisse sossegada?
- Foi você, mamãe, que, quando eu estava doentinha, me deu os remédios?
- Foi você, mamãe, que costurou os meus vestidos de festa?
- Foi você, mamãe, que me ofereceu dias e noites cheias de afeto, abraços e beijos?
- Foi você, mamãe, que se instalou no meu coração em forma de amor eterno?
- Foi você, mamãe, que fez o bolo com cheiro de carinho no ar?
- Um bolo de bergamota, que vivo a sonhar.





## Receita do Bolo de Bergamota

### *Ingredientes:*

- ½ xícara de óleo;
- 3 ovos;
- 1 copo de suco de bergamota;
- 2 xícaras de açúcar;
- 2 bergamotas inteiras (com casca e sem sementes);
- 3 xícaras de farinha;
- 1 colher de fermento;
- Margarina.

### *Modo de Preparo:*

1. No liquidificador, misture todos os ingredientes.
2. Unte uma forma com margarina.
3. Despeje toda a mistura obtida no liquidificador na forma untada.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C.
5. Leve a forma ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 45 minutos.
6. Após assar, retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

*Esse Bolo de Bergamota é uma delícia que combina o sabor cítrico das bergamotas com a textura macia do bolo. Com ingredientes simples e um processo fácil de preparo, fruto do amor de minha mãe, você terá um bolo saboroso para compartilhar com amigos e familiares.*


# Bolo para Recheio

Delvina Loreci dos Santos

## *História e Contexto:*

**G**osto de fazer todos os tipos de bolo, mas prefiro os bolos mais sequinhos, pois assim posso recheá-los. O que eu tiver disponível, eu coloco como recheio - seja morango, abacaxi ou qualquer outra preferência. Aprendi a fazer bolos em casa, por conta própria. De vez em quando, preparo para a família quando eles vêm nos visitar. Cada um desfruta um pedaço ali e também leva alguns pedaços para casa. É adorado por todos!





# Receita do Bolo para Recheio

## *Ingredientes:*

- Farinha de trigo
- Ovos
- Fermento
- Leite

## *Modo de Preparo:*

1. Comece peneirando um pouco de farinha de trigo.
2. Aumente a quantidade de farinha e vá adicionando os ingredientes aos poucos, observando até obter uma massa homogênea para bolo.
3. Adicione de duas a três colheres de fermento, dependendo do tamanho da forma que você está usando.

Adição de Leite:

## *Assando:*

1. Pré-aqueça o forno.
2. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
3. Deixe o bolo assar no forno por aproximadamente 45 minutos.

Alternativamente, você também pode fazer o bolo no fogão a gás ou no fogão a lenha.

*Essa receita de bolo caseiro é mais sequinho e pode receber qualquer tipo de recheio. Ao seguir esses passos simples e ajustar as quantidades conforme necessário, você criará um bolo delicioso que pode ser apreciado de diversas maneiras.*


# Bolo de Aipim da Vovó

Maria Angela Magalhães

## *História e Contexto:*

Quando era pequena, costumávamos ir à casa da vó junto com meu pai, e lá ela preparava o bolo de aipim. Ninguém conseguia fazer igual a ela. Isso porque o bolo de aipim carrega um significado especial, exigindo um longo processo de ralar o aipim. Ela se encarregava dessa tarefa minuciosa e não permitia que nós a ajudássemos, pois preferia fazer todo o trabalho sozinha. Além disso, ela adicionava cuidadosamente todos os ingredientes - ovos, açúcar, leite - e finalizava com o toque de coco ralado. A textura resultante era tão crocante que, sinceramente, era uma verdadeira delícia. Minha mãe costumava brincar: "Eu entendo por que vocês estão tão ansiosas para visitar a vó!". A vó preparava o bolo com tanto carinho que até hoje lembro nitidamente de cada etapa do processo.





# Receita do Bolo de Aipim da Vovó

## *Ingredientes:*

- Cerca de 1,5 kg de aipim
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar (ou a gosto)
- 3 ovos
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto)
- Um pouco de óleo
- Um pouco de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Coco ralado (para a massa e para decorar)

## *Modo de Preparo:*

1. Descasque e rale o aipim, uma parte fundamental do processo.
2. Em uma tigela grande, misture o aipim ralado com a farinha de trigo. Adicione as 2 xícaras de açúcar (ou a quantidade de sua preferência) e 1 colher de chá de sal (ou a gosto). Adicione os ovos e um pouco de óleo e leite, formando uma mistura consistente para bolo. Acrescente o fermento em pó, garantindo que a massa fique fofo.

## *Adicionando o Coco:*

Enquanto bate a massa, adicione coco ralado aos poucos, mexendo bem para incorporar o sabor.

## *Assando o Bolo:*

1. Pré-aqueça o forno.
2. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
3. Asse o bolo em um forno preaquecido a uma temperatura média por aproximadamente 30 minutos.
4. Fique atento para não deixar passar do ponto, a vovó controlava o forno para garantir o resultado perfeito.

## *Preparando a Calda:*

Enquanto o bolo assa, prepare uma calda com açúcar queimado, para dar um toque especial.

## *Finalização:*

1. Depois de assado, decore o bolo com mais coco ralado.
2. Sirva o bolo de aipim com a calda, aproveitando o sabor e o carinho que essa receita traz da época da vovó.

Lembre-se de sempre ajustar as quantidades de açúcar e sal de acordo com suas preferências pessoais.

# Bolinho de Chuva

Zaida Carvalho Hoffmann

## *História e Contexto:*

**A**s lembranças da minha infância são verdadeiros tesouros que nos trazem imensa felicidade. Uma memória que brilha como um farol é a dos bolinhos de chuva da minha madrinha Luíza, minha querida avó materna. Esses bolinhos se tornaram o ponto alto das tardes de domingo, quando minha mãe, meus irmãos e eu íamos visitá-la.

Madrinha Luíza, com passos ágeis, dirigia-se ao galinheiro em busca dos ovos mais frescos, que seriam a essência dos bolinhos. A simplicidade da receita ganhava vida nas suas mãos, e era impossível encontrar algo semelhante em qualquer outro lugar, pois ela os fazia com um ingrediente único: carinho.





## Receita de Bolinho de Chuva:

### *Ingredientes:*

- Ovos
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar (se preferir mais doce, ajuste a quantidade)
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Leite (se necessário, para ajustar a consistência da massa)
- Óleo para fritura

### *Instruções:*

1. Preparação da Massa: Em uma tigela, quebre os ovos e bata-os levemente até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente a farinha de trigo, o açúcar, o fermento em pó e uma pitada de sal. Misture bem até formar uma massa lisa.  
Ajuste da Consistência:
3. Se a massa estiver muito firme, você pode adicionar um pouco de leite aos poucos até obter uma textura mais fluida e fácil de manusear. O objetivo é alcançar uma massa que caia suavemente da colher.
4. Fritura: Aqueça o óleo em uma panela funda até atingir a temperatura ideal para fritura (aproximadamente 170-180°C). Com o auxílio de duas colheres de sopa, forme pequenas porções de massa e coloque-as cuidadosamente no óleo quente. Lembre-se de não adicionar muita massa de uma vez, pois os bolinhos crescerão durante a fritura. Frite os bolinhos de chuva até que estejam dourados e cozidos por dentro. Vire-os ocasionalmente para garantir uma fritura uniforme.
5. Drenagem e Finalização: Retire os bolinhos do óleo quente com uma escumadeira e coloque-os sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo.

### *Toque Final:*

Os bolinhos de chuva ficam deliciosos polvilhados com açúcar e canela ou, se preferir, apenas açúcar.

### *Apreciando o Sabor:*

Sirva os bolinhos de chuva ainda quentes para aproveitar ao máximo a sua textura fofa e o sabor irresistível.

*Aproveite essa receita de bolinho de chuva aprimorada, que resultará em deliciosos bolinhos macios por dentro e dourados por fora. Perfeitos para acompanhar um bom café ou chá, esses bolinhos são uma verdadeira tentação!*


# Bolachas de Natal

Maria Janete Bernardes

## *História e Contexto:*

**E**ssa receita traz consigo lindas e deliciosas recordações. Minha mãe, Maria Conceição Bernardes, sempre iniciava os preparativos para o nosso Natal, e não consigo lembrar de uma única celebração natalina sem essas bolachas. Guardo lembranças maravilhosas desse período. Minha mãe também costumava fazer pacotes de bolachas de Natal para distribuir em locais com pessoas mais necessitadas. Hoje, a tradição continua, mas agora são meus netos que fazem a festa. Não há uma data específica; toda vez que nos encontramos, a primeira coisa que eles dizem é: "Vó, vamos fazer bolacha de Natal?" Para mim, as Bola-chas de Natal carregam um profundo significado.





# Receita das Bolachas de Natal

## *Ingredientes:*

- 6 ovos
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de banha
- 100 gramas de manteiga sem sal
- 2 colheres de sal amoníaco.

## *Modo de Preparo:*

1. Em um pote, coloque a farinha, açúcar, banha, manteiga derretida, ovos e o sal amoníaco.
2. Misture bem com leveza até a massa ficar homogênea. Se necessário, acrescente a farinha aos poucos.
3. Deixe a massa descansar por 30 minutos.
4. Com um rolo, espalhe a massa e recorte com forminhas de sua preferência.
5. Pré-aqueça o forno.
6. Com o forno quente, coloque as bolachas para assar até que fiquem douradas. O processo é rápido e prático.

## *Merengue:*

1. Na batedeira, para cada clara, adicione 2 colheres de açúcar e bata por aproximadamente 15 minutos.
2. Acrescente 1 colher de vinagre de álcool e continue batendo por mais alguns minutos.
3. Passe o merengue em um lado das bolachas, coloque confeitos a gosto. Deixe secar, e suas bolachas estarão prontas para serem degustadas.

*Essa receita de Bolacha de Natal carrega um significado especial e tradições afetivas. Com uma massa deliciosa e um toque de merengue, essas bolachas são perfeitas para celebrar o espírito natalino e compartilhar momentos doces com a família e os amigos.*


# Rosquinhas de Batata

Tania Regina Cappra

*História e Contexto:*

**R**osquinhas que trazem consigo uma sensação única de voltar ao passado, uma celebração das memórias afetivas que pontilham os tempos importantes de uma infância em crescimento. O som de risadas e sussurros ressoa, acompanhado da frase sussurrada "mamãe vai fazer rosquinhas", as palavras pronunciadas quase como um segredo para garantir que sempre "sobrem mais". Os olhos curiosos das crianças observam atentamente, ansiosos por aquelas delícias secretas. É uma viagem no tempo, uma recordação enraizada no aroma que paira no ar - uma combinação de batata, manteiga e raspa de limão que persiste até os dias de hoje. A origem dessa receita permanece envolta em mistério, mas para mim, ela já existe há cerca de quatro décadas, encontrada escondida entre as páginas de um livro de orações. Quando li pela primeira vez, me perguntei como seria refazer. Reli a receita diversas vezes, deixando os ingredientes se fundirem em minha mente...





# Receita de Rosquinhas de Batata

## *Ingredientes:*

- 3 batatas grandes (aproximadamente 350g)
- 20g de manteiga
- 2 ovos
- 20g de açúcar (2 colheres de sopa)
- 6g de sal (1 colherinha de café)
- 10g de Fermento Biológico seco (1 pacotinho)
- Raspas de 1 limão
- Farinha de trigo (quantidade necessária)
- Gordura para fritar (óleo, banha, etc.)
- Açúcar e canela moída (para polvilhar)

## *Instruções:*

1. Cozinhe as batatas: Descasque as batatas, corte-as em pedacinhos e cozinhe em água até que fiquem macias. Escorra bem.
2. Preparando a base de batata: Amasse as batatas cozidas com um garfo até obter um purê. Adicione 20g de manteiga e misture até que a manteiga esteja derretida e incorporada ao purê. Reserve.
3. Preparando a massa: Enquanto o purê de batata com manteiga esfria, em outra tigela, misture os 2 ovos, 20g de açúcar, 6g de sal, 10g de Fermento Biológico seco e as raspas de 1 limão.
4. Adicionando a farinha: Comece a incorporar a farinha de trigo aos poucos na mistura líquida, mexendo até que a massa comece a se formar. Não é necessário sovar, apenas misture com as mãos até que a farinha seja bem incorporada e a massa esteja homogênea.
5. Modelando as rosquinhas: Com as mãos enfarinhadas, pegue pequenas porções da massa e modele as rosquinhas. Role a massa entre as mãos para formar rosquinhas médias. Se necessário, adicione um pouco de farinha para evitar que a massa grude.
6. Crescimento: Coloque as rosquinhas em uma superfície coberta com uma toalha e deixe crescer por cerca de 30 minutos, ou até que dobrem de tamanho.
7. Fritura: Aqueça a gordura escolhida em uma panela até atingir a temperatura ideal para fritura (aproximadamente 170-180°C). Frite as rosquinhas até que fiquem douradas dos dois lados. Retire-as da gordura e coloque-as sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo.
8. Finalização: Enquanto as rosquinhas ainda estão quentes, passe-as em uma mistura de açúcar e canela moída para dar sabor e cobertura.

**Delicie-se:** Suas rosquinhas de batata estão prontas para serem saboreadas! Sirva-as ainda quentes para uma experiência mais gostosa.




# Rosquinha de Polvilho

Redoa Glóvia da Conceição

## *História e Contexto:*

**E**ssa receita é muito especial para mim, pois foi um presente da minha mãe. Trata-se da famosa Rosquinha de Polvilho, que ela me ensinou com carinho e paciência. Por isso, essa receita transcende o sabor e se transforma em uma conexão tangível com minhas raízes e a tradição familiar. Cada mordida é um tributo ao amor de minha querida mãe.





# Receita do Rosquinha de Polvilho

## *Ingredientes:*

- 2 xícaras de polvilho
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de banha
- 1 pitada de sal
- Fermento biológico
- 1 colher rasa de canela
- Leite

## *Modo de Preparo:*

1. Em uma vasilha, misture 2 xícaras de polvilho e 2 xícaras de farinha de trigo.
2. Adicione 3 ovos à mistura.
3. Acrescente 2 colheres de sopa de banha e uma pitada de sal.
4. Misture os ingredientes com as mãos até obter uma massa homogênea.
5. Adicione o fermento biológico à mistura, conforme as instruções do pacote.
6. Acrescente 1 colher rasa de canela à massa, proporcionando sabor.
7. Gradualmente, adicione leite à massa, ajustando a consistência até que ela esteja fácil de moldar, mas não muito líquida.

## *Moldagem e Assamento:*

1. Modele as rosquinhas de acordo com o formato desejado.
2. Pré-aqueça o forno a uma temperatura adequada para assar pães (geralmente 180°C).
3. Leve as rosquinhas ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 30 minutos, ou até que estejam douradas.

*Ao seguir esses passos, você reproduzirá as deliciosas Rosquinhas de Polvilho. Combinando tradição e sabor, essa receita é uma maneira deliciosa de compartilhar momentos especiais com sua família e amigos.*


# Rosquinhas Coruja

Zaida da Cruz Ody

## *História e Contexto:*

**V**ivíamos em Rio Pardo e eu tinha cerca de 12 anos naquela época. A farinha de trigo tinha desaparecido dos mercados. Como minha mãe conseguiria alimentar 8 crianças sem o pão do café da manhã? Foi nesse momento que a ideia dos "Biscoitos Coruja" apareceu.





## Receita de Rosquinhas Coruja

### *Ingredientes:*

- 1/2 kg de farinha de mandioca
- 1/2 xícara de açúcar
- Pitada de sal
- Colherinhas de erva doce
- 1 colher de sopa de banha
- 1 ovo

### *Modo de Preparo:*

1. Escalde a farinha de mandioca, o açúcar, o sal e as colherinhas de erva doce com água fervente.
2. Após esfriar, adicione o ovo e misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Modele pequenas rosquinhas com a massa.
4. Asse as rosquinhas em um forno preaquecido até que fiquem douradas.

Aproveite os deliciosos Biscoitos Coruja!

# Cueca Virada da Vó Neuza

Brandina Rodrigues Azevedo

## *História e Contexto:*

**A**o ser acolhida na família do meu marido, tive a alegria de conhecer uma mulher notável: a querida vó Neuza. Sob seu terno olhar e mãos experientes, tive a oportunidade de aprender a arte de preparar cuecas viradas, um tesouro culinário que, posteriormente, descobri ser compartilhado com todas as jovens mulheres da família.





## Receita de Cueca Virada da Vó Neuza:

### *Ingredientes:*

- 3 ovos
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1/2 copo de leite (para o fermento)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de nata ou margarina
- Farinha de trigo (quantidade suficiente para a massa)
- Óleo (para fritar)

### *Instruções:*

#### *Preparação da Massa:*

1. Em uma tigela, coloque os ovos e bata-os levemente. Adicione o açúcar, a pitada de sal e misture bem.
  2. Em um copo, misture o fermento em pó com o leite e deixe repousar por alguns minutos até formar uma espuma. Acrescente o fermento ativado à mistura de ovos, açúcar e sal.
  3. Adicione a nata ou margarina à mistura.
  4. Gradualmente, adicione farinha de trigo à mistura, mexendo até obter uma massa que não grude nas mãos. Amasse bem.
  5. Com um rolo de massa, abra a massa em uma superfície enfarinhada até atingir uma espessura fina.
  6. Com uma faca, corte a massa em tiras de aproximadamente 5 cm de largura e 15 cm de comprimento. Pegue cada tira de massa e faça uma pequena incisão no centro de uma das extremidades. Passe a outra extremidade da tira pela incisão, formando um nó leve.
  7. Em uma frigideira, aqueça óleo suficiente para fritar as cuecas viradas. Quando o óleo estiver quente, adicione as cuecas viradas aos poucos, evitando lotar a frigideira. Frite as cuecas viradas até dourarem dos dois lados. O processo é rápido, então fique atento para não queimarem.
  8. Retire as cuecas viradas fritas e coloque-as em um prato forrado com papel toalha para absorver o excesso de óleo.
- Servir:

Você pode polvilhar açúcar de confeiteiro com canela por cima, se desejar.

*Aproveite essas cuecas viradas deliciosas para um lanche ou sobremesa. Com suas camadas douradas e textura delicada, elas certamente serão apreciadas por todos.*

# Pudim de Forno

Sarita de Oliveira Albalat

## *História e Contexto:*

**E**ssa receita é um verdadeiro legado, transmitido através de gerações e uma das joias das sobremesas compartilhadas durante os almoços em família.

Remontando à minha infância, recordo as visitas às chácaras dos nossos familiares. Era uma época em que a conexão com a natureza era parte intrínseca da nossa rotina. Entre risadas e descobertas, eu me tornava parte do cenário rural, colhendo ovos das galinhas e auxiliando na ordenha das vacas. Ingredientes para essa deliciosa receita.





# Receita de Pudim de Forno

## *Ingredientes:*

- 5 ovos
- 1/2 kg de açúcar
- 1/2 litro de leite

## *Modo de Preparo:*

1. Comece pré-aquecendo o forno a uma temperatura média (aproximadamente 180°C).
2. Em uma tigela, bata os ovos até obter uma mistura homogênea e levemente espumosa.
3. Acrescente o açúcar à tigela, incorporando-o aos ovos batidos.
4. A seguir, adicione o leite à mistura, mexendo cuidadosamente para que todos os ingredientes se combinem de maneira uniforme.
5. Montagem e Cozimento: Em uma forma própria para pudim, despeje a mistura preparada. Coloque a forma dentro de uma assadeira maior e acrescente água quente à assadeira, criando um banho-maria. A água deve chegar aproximadamente à metade da altura da forma do pudim.
6. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido e cozinhe o pudim em banho-maria. O tempo de cozimento varia, mas geralmente leva cerca de 1 hora a 1 hora e 15 minutos. O pudim estará pronto quando inserir um palito no centro e ele sair limpo.
7. Finalização: Retire a forma do pudim do forno e deixe esfriar. Em seguida, leve à geladeira por algumas horas ou até que esteja completamente gelado. Isso ajuda a definir a textura do pudim.
8. Desenformando e Servindo: Para desenformar, passe uma faca levemente aquecida nas bordas do pudim. Coloque um prato sobre a forma e vire com cuidado, permitindo que o pudim deslize para o prato.

*Sirva fatias generosas do pudim, apreciando a sua textura suave e o sabor adocicado. O brilho dourado na superfície será um convite irresistível. Este pudim de forno é uma sobremesa clássica e simples, que ganha vida com apenas alguns ingredientes essenciais. Sua suavidade e doçura encantarão seus sentidos em cada mordida.*

# Arroz de Leite

Júlia Maria Hummes

## *História e Contexto:*

**M**inha relação com a "comida" remonta à minha infância, pois meu pai possuía um restaurante desde antes do meu nascimento, e isso continuou até eu completar 11 anos. Acompanhar o processo de preparo dos alimentos na cozinha sempre foi algo que me fascinava, e eu adorava inventar receitas. Minha mãe, uma cozinheira habilidosa, tinha o costume de adquirir livros de receitas, o que frequentemente dava início a uma competição amigável entre minha irmã e eu, para ver quem conseguia fazer a melhor receita do livro. Quanto a quem ganhava essa "disputa", vou manter em segredo, para que minha irmã não se sinta chateada, hehehehe! Havia muitas receitas interessantes que minha mãe preparava. Lamentavelmente, ela já faleceu. Ao pensar em trazer uma receita com um significado afetivo, diversas delas vieram à minha memória. O rocambole de camarão (que inclusive já foi publicado no livro das Madrinhas da APAE), o bolinho de bacalhau, os medalhões de nozes, os bombons de uva, os docinhos de tâmara, o frango desossado. Porém, dentre todas essas, cheguei finalmente à famosa e simples receita de "arroz de leite", que na verdade era uma tradição da minha avó materna.





## Receita do Arroz de Leite:

### *Ingredientes:*

- 1 xícara de arroz
- 1 litro de leite integral
- 2 gemas
- 1 xícara de açúcar
- 3 cravos-da-índia
- Canela em pó

### *Modo de Preparo:*

1. Em uma panela, coloque o arroz sem lavar e o leite. Misture bem. Cozinhe com paciência, em fogo baixo, mexendo constantemente. O segredo aqui é a paciência, pois o cozimento deve ser lento e gradual. Isso permite que o arroz absorva o leite e crie uma textura cremosa e saborosa.
2. O processo de cozimento levará cerca de 50 minutos. Aos poucos, o arroz absorverá o leite e a mistura começará a engrossar.
3. Controle a Textura: Caso a mistura fique muito seca durante o cozimento, você pode adicionar um pequeno pouquinho de água para manter a consistência desejada.
4. Toque de Sabor: Acrescente os 3 cravos-da-índia à panela para adicionar um toque aromático à preparação.
5. Quando o arroz estiver cozido e a mistura estiver bem cremosa, pode desligar o fogo. Nesse ponto, o arroz terá absorvido grande parte do leite, criando uma consistência rica e aveludada.
6. Retire os cravos-da-índia da mistura, garantindo que nenhum deles permaneça no arroz de leite.
7. Sirva o arroz de leite cremoso em porções individuais. Polvilhe com canela em pó por cima de cada porção, acrescentando um toque de sabor e aroma.

*Este arroz de leite cremoso é uma sobremesa clássica que exige paciência, mas recompensa com uma textura incrivelmente suave e um sabor delicioso. Perfeito para compartilhar e saborear com amigos e familiares.*

# Fios de Ovos

Juçara Sant'Anna de Andrade

## *História e Contexto:*

**E**u conheço uma variedade de doces que me foram gentilmente transmitidos pelas mãos sábias de minhas antepassadas. Alguns deles foram comercializados como fonte de sustento para as famílias. Cada pedacinho de doçura é uma homenagem à herança que carrego. Entre todas essas receitas preciosas, destaco com especial carinho a história dos delicados fios de ovos, uma arte que foi compartilhada comigo por minha tia avó paterna, Zélia Ferrari de Andrade, irmã de meu avô Delcio Ferrari de Andrade e de meu tio avô, Bruno Ferrari de Andrade.

A essência dessa receita reside na simplicidade dos ingredientes: gemas de ovos dourados, açúcar refinado e a fragrância sedutora da baunilha. No entanto, é a técnica de preparo, tão primitiva e familiar, que dá vida a esse doce que é uma reverência pela história que carregam e pela herança que continuam a contar, uma celebração da tradição, um tributo aos que vieram antes de nós e uma ponte para as gerações que virão.





## Receita de Fios de Ovos:

### *Ingredientes:*

- 8 gemas de ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

### *Instruções:*

1. Comece separando as gemas das claras. Reserve as claras para outro uso, como fazer suspiros ou um bolo.
2. Em uma tigela, bata levemente as gemas com um garfo. Não é necessário bater vigorosamente, apenas misture-as um pouco.
3. Em uma panela, misture o açúcar e a água. Leve ao fogo médio e mexa até que o açúcar se dissolva completamente. Deixe a mistura ferver por alguns minutos até que se forme uma calda ligeiramente espessa.
4. Com o fogo ainda ligado, comece a derramar as gemas batidas em fio sobre a calda quente. Você pode usar um funil de cozinha ou uma peneira com furos pequenos para ajudar a criar os fios.
5. À medida que você derrama as gemas, elas vão cozinhar instantaneamente em contato com a calda quente, formando os fios de ovos. Vá movendo o funil ou a peneira de modo a criar padrões de fios na calda. Continue derramando as gemas até que tenha usado todas. Lembre-se de trabalhar rapidamente para evitar que a calda esfrie.
6. Retire os fios de ovos da calda usando uma escumadeira ou colher perfurada. Coloque-os sobre um prato ou grade para escorrer o excesso de calda.
7. Se desejar, adicione a essência de baunilha à calda restante na panela e misture bem.
8. Sirva os fios de ovos em um prato de sobremesa e regue com um pouco da calda de baunilha, se preferir. Eles podem ser apreciados sozinhos ou como parte de outras sobremesas.

*Lembre-se de que a técnica para criar fios de ovos pode levar um pouco de prática para aperfeiçoar, mas a recompensa vale a pena. Aprecie essa deliciosa iguaria que carrega consigo uma tradição rica e saborosa.*


# Suspiro de Morango

Maria Helena Flores

## *História e Contexto:*

**É** uma receita com mais de 25 anos que faz parte da minha família. Minha irmã foi quem a preparou pela primeira vez, e desde então, ela tem sido um sucesso contínuo. Hoje, essa receita atravessa gerações, permanecendo como a sobremesa principal e sendo muito elogiada por todos. A receita em si é bastante simples





## Receita de Suspiro de morango:

### *Ingredientes*

- Para o merengue:

- 5 claras
- 15 colheres (sopa) de açúcar

- Frutas frescas:

- Morangos frescos (picados e para decorar)

- Creme de ovos:

- 12 gemas
- 300g de açúcar
- 1/4 de xícara de leite

- Chantilly:

- Nata fresca

### *Preparo:*

1. Bata as claras em neve até formar picos firmes. Gradualmente, adicione o açúcar enquanto continua batendo, até obter um merengue espesso.
2. Pré-aqueça o forno a 180° por 5 min.
3. Em um refratário, espalhe o merengue formando uma base.
4. Asse o merengue até ficar crocante por fora e macio por dentro - Deixe esfriar completamente.
5. Depois do merengue assado e frio, coloque uma camada de morangos frescos picados sobre ele.
6. Prepare o chantilly batendo a nata fresca até ficar espessa e cremosa. Espalhe uma camada generosa sobre os morangos no merengue.
7. Prepare o creme de ovos: Em uma panela, misture as gemas, o açúcar e o leite. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até o creme engrossar e cobrir as costas da colher. Deixe esfriar um pouco antes de usá-lo na montagem. Com o creme de ovos já morno, coloque uma camada uniforme sobre o chantilly.
8. Decore a sobremesa com mais morangos frescos, tanto inteiros como fatiados e leve à geladeira por algumas horas para que as camadas se firmem e os sabores se misturem.

*Sirva o "Suspiro de Morango" gelado como uma sobremesa irresistível e repleta de texturas e sabores.*

# Sagu de Vinho Tinto

Deisi Maria F. Machado


## *História e Contexto:*

**M**inha receita possui um valor afetivo de imensurável significado. Aprendi esse com minha avó materna, que preparava cada etapa com uma dose generosa de amor, especialmente quando nos aguardava para o almoço dominical. Até os dias atuais, essa mesma receita permanece tão especial quanto antes, continuando a ser apreciada por toda a família.

Lembro-me vívidamente de quando minha avó preparava essa sobremesa, pois o seu aroma era capaz de perfumar não apenas a casa, mas também a rua ao redor. Os vizinhos, atraídos por essa fragrância tentadora, rapidamente se aproximavam das janelas, ansiosos, e perguntavam à Vovó Veni: "Teremos o prazer da sobremesa hoje? Ah, como adoro a sua sobremesa! Poderia me reservar um pratinho?"

Com o passar do tempo, essa tradição persiste, atravessando três gerações. Seja em ocasiões festivas, reuniões familiares ou mesmo em um almoço desprezioso, a "sobremesa de sagu de vinho" jamais pode faltar.





## Receita do Sagu de Vinho Tinto:

### *Ingredientes:*

- 750 ml de vinho tinto de boa qualidade
- 700 ml de água
- 250g de sagu
- 300g de açúcar cristal
- 5 cravos de índia

### *Modo de Preparo:*

1. Comece por colocar o vinho, a água e o sagu em uma panela. Deixe repousar por 15 minutos.
2. Leve a panela ao fogo baixo e mexa ocasionalmente. Aguarde até que as bolinhas de sagu fiquem transparentes.
3. Acrescente o açúcar cristal e os cravos de índia à mistura. Continue cozinhando e aguarde até que a mistura comece a ferver.
4. Assim que ferver, desligue o fogo.

**Dica:** Espere até que a mistura esteja completamente fria antes de servir.

### *Sugestões de Serviço:*

- Sirva a sobremesa de sagu de vinho pura.
- Acompanhe com creme de baunilha para uma combinação deliciosa.
- Experimente com sorvete de creme para uma textura contrastante.
- Se preferir, sirva com frutas em calda para um toque de frescor.

*Aproveite! Seus convidados certamente vão adorar essa deliciosa sobremesa.*

# Doce de Mamão Verde

Sandra Maria Matos de Moraes

*História e Contexto:*

**N**o fundo do quintal, meus pais colhiam os mamões verdes para o preparo do doce. Quando eu chegava da escola, aquele cheirinho de cravo já era sentido desde o portão. Eu me deliciava até... Ah, que saudades da infância! Doce feito com tanto amor por papai e mamãe. Doces lembranças!





## Receita do Doce de Mamão Verde:

### *Ingredientes:*

- Mamão verde
- Coco ralado
- Açúcar
- Cravo
- Amor

### *Instruções:*

1. Descasque e rale o mamão verde.
2. Adicione o coco ralado ao mamão ralado.
3. Mexa a mistura por aproximadamente 1/2 hora em uma panela ou tacho de ferro, utilizando uma colher de pau, em fogo médio.

### **Dica:**

- Se quiser ajustar a quantidade de açúcar de acordo com o seu gosto, você pode adicionar o açúcar nesta etapa.
- Acrescente cravos a gosto para dar sabor.
- Cozinhe a mistura em fogo médio, mexendo sempre para evitar que grude no fundo.
- Quando a mistura atingir uma consistência desejável e o sabor estiver bem incorporado, desligue o fogo.
- Deixe o doce esfriar antes de servir.

*Sirva o doce de mamão verde como sobremesa, acompanhamento ou como preferir. O toque de amor é essencial para realçar o sabor. Aproveite!*

# Canjica Cremosa


Sonia Joner

## *História e Contexto:*

**A**ntes de tudo, quero parabenizá-los pela inspiradora iniciativa deste projeto, "Memórias, Prosas e Receitas Afetivas". Esse tema trouxe à tona lembranças vívidas da minha infância na região rural de Montenegro.

Minha mãe, com seu apreço pela culinária, tinha um jeito todo especial de preparar canjica. Acrescentava um toque único à receita ao incluir delicado coco ralado. Essa simples adição transformava a sobremesa em sua favorita, conferindo-lhe um sabor e uma memória que perduram até hoje.





## Receita de Canjica Cremosa:

### *Ingredientes:*

- 250g de milho branco para canjica
- 100ml de Água
- 150g de Açúcar
- 250ml de Leite integral
- Pitada de sal
- 200g de Coco ralado
- 1 pau de Canela
- Canela em pó
- 3 Cravos da Índia

### *Preparo:*

1. Deixe o milho da canjica de molho por no mínimo 12 horas.
2. Cozinhe a canjica em água, adicionando pau de canela e cravos da Índia, até que ela amoleça. Se preferir, utilize uma panela de pressão para acelerar o processo.
3. Após o amolecimento da canjica, acrescente o leite, o açúcar e a pitada de sal.
4. Cozinhe em fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até o caldo engrossar e a mistura ficar cremosa. Retire o pau de canela e os cravos que encontrar.
5. Finalize adicionando o coco ralado à mistura e cozinhe em fogo baixo por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que grude no fundo da panela.
6. Para servir, coloque a canjica cremosa em taças individuais e polvilhe com canela em pó.

*Essa sobremesa é perfeita para os dias mais frios, proporcionando um conforto e sabor únicos. Aproveite a experiência de saborear essa delícia!*

# Pão de Ló

**Maria Dorvalina Plentz**

## *História e Contexto:*

Quando eu era mais jovem, motivada pela necessidade, dei início à minha jornada de fazer tortas para os aniversários de amigos e familiares. Me dediquei a criar tortas para casamentos, festas de 15 anos e outras ocasiões especiais. A receita do pão de ló foi um legado que aprendi com minha mãe e com carinho passei adiante para algumas das minhas seis filhas. Naquela época, as coisas não eram tão fáceis. Lembro-me de não contar com uma batedeira ou um abridor de latas (já que o leite condensado ainda vinha em latas). Para abrir a lata, eu a esfregava contra uma pedra e finalizava o processo com uma faca. Apesar desses desafios, nunca me queixei. O dinheiro extra que ganhava com a venda das tortas possibilitou que eu oferecesse educação e criação digna para minhas filhas.

Hoje, ao olhar para trás, sinto um profundo orgulho em como aquela necessidade inicial se transformou em uma oportunidade para criar laços familiares, compartilhar tradições culinárias e proporcionar um futuro melhor para as minhas queridas filhas.





## Receita de Pão de Ló:

### *Ingredientes:*

- 3 ovos
- 9 colheres de açúcar
- 9 colheres de farinha de trigo
- 9 colheres de água
- 1 sachê de fermento biológico

### *Modo de Preparo:*

1. Comece por separar as claras dos ovos e bata as claras em neve. Reserve. Em uma tigela, misture os ovos, o açúcar, a farinha de trigo e a água. Bata bem até obter uma massa cremosa e homogênea.
2. Adicione o fermento biológico à massa e misture delicadamente. Agora, acrescente as claras em neve à massa e incorpore suavemente, garantindo que a mistura fique uniforme.
3. Pré-aqueça o forno a uma temperatura média.
4. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada, de preferência redonda.
5. Asse no forno médio pré-aquecido até que ele esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
6. Retire do forno e deixe-o esfriar antes de desenformar.

**Dica:** *O pão de ló é versátil, pode ser servido como base para diversas sobremesas. Decore conforme sua preferência e aproveite!*

# Torta de Amendoim

Gila Maria Reck

## *História e Contexto:*

**A**s lições que minha avó trouxe consigo da Itália tiveram um impacto profundo em mim, enriquecendo meu conhecimento culinário e meu apreço pela tradição. Entre as preciosas heranças que ela me transmitiu, destaco uma receita especial: a torta de amendoim. Originada no ano de 1980, essa receita carrega consigo séculos de história e sabor, refletindo a riqueza da nossa linhagem italiana.





## Receita de Torta de Amendoim:

### *Ingredientes:*

- 2 pacotes de amendoim
- 2 latas de creme de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 400 g de manteiga sem sal
- 1 pacote de bolacha maisena

### *Modo de Preparo:*

1. No liquidificador, triture os pacotes de amendoim até obter uma textura granulada. Reserve.
2. Na batedeira, misture o açúcar e a manteiga sem sal até alcançar uma consistência cremosa.
3. Desligue a batedeira e acrescente o creme de leite, juntamente com o soro. Bata até a mistura ficar homogênea.
4. Adicione uma porção do amendoim triturado previamente no liquidificador à mistura cremosa. Mexa delicadamente até incorporar bem. Este é o delicioso creme de amendoim.
5. Para a montagem, umedeça levemente as bolachas maisena no leite.
6. Em um refratário, inicie formando camadas: uma camada de bolachas umedecidas, seguida de uma camada do creme de amendoim, e repita alternadamente até esgotar os ingredientes.
7. Termine com uma camada final de creme de amendoim, e salpique por cima o restante do amendoim triturado.
8. Leve a torta à geladeira para firmar e adquirir sabor. No dia seguinte, a torta estará pronta para ser desfrutada.

***Dica:** O sabor da torta acentua-se ainda mais após um tempo de repouso na geladeira. Aproveite cada pedaço dessa delícia cremosa e crocante!*

# Cuca Alemã

Elli Maria Rech

## *História e Contexto:*

**E**m um encontro caloroso entre familiares e amigos, essa sobremesa destaca como uma escolha perfeita. Acompanhada por deliciosas linguiças assadas e envolta em uma atmosfera de música e alegria compartilhada por todos, ela adiciona um toque especial à ocasião. Tenho memórias afetivas de encontros felizes ao redor dessa delícia de receita.





## Receita de Cuca Alemã:

### *Ingredientes para massa:*

- 1 kg de farinha de trigo
- 4 ovos
- 4 claras em neve
- 400 g de açúcar
- 1/2 colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de gordura
- Raspa de limão

### *Ingredientes para a Cobertura:*

- 1 colher de sopa de nata
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de canela em pó

### *Modo de Preparo da Massa:*

1. Em uma bacia, coloque todos os ingredientes: farinha de trigo, ovos, claras em neve, açúcar, sal, gordura e raspa de limão.
2. Bata bem a massa até obter uma mistura homogênea.
3. Por último, acrescente as claras em neve e misture delicadamente.
4. Deixe a massa descansar e crescer bem.

Essa quantidade de massa rende em média três cucas, dependendo do tamanho das formas utilizadas.

### *Modo de Preparo da Cobertura:*

1. Misture todos os ingredientes da cobertura, formando uma farofa. Espalhe essa farofa sobre as cucas nas formas.

### *Montagem e Cozimento:*

1. Pré-aqueça o forno.
2. Leve as cucas ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos, ou até que estejam douradas.
3. Após o cozimento, retire as cucas do forno e deixe esfriar um pouco antes de servir.

**Dica:** *Essa cuca é uma delícia para ser apreciada como sobremesa ou lanche. A combinação da massa fofinha com a cobertura crocante de nata e açúcar é irresistível. Bom apetite!*

# Rapadurinhas de Abóbora

Leni Bittencourt da Rosa

## *História e Contexto:*

**M**inha querida mãe, que agora repousa no céu, tinha o talento de preparar diversas delícias, e uma delas era a adorável rapadurinha de abóbora com coco. Por isso eu tenho um apreço especial por essa iguaria, e com carinho, também sigo a tradição e a preparo.





## Receita de Rapadurinhas de Abóbora:

### *Ingredientes:*

- 1 kg de abóbora
- 1 kg de açúcar
- Cravos-da-índia (opcional)
- Canela em rama (opcional)
- 100 g de coco ralado

### *Modo de Preparo:*

1. Comece cozinhando a abóbora até que esteja bem macia. Amasse-a completamente e escorra o excesso de água.
2. Leve a abóbora amassada novamente ao fogo, adicionando o coco ralado, o açúcar, cravos-da-índia e canela em rama, se optar por utilizar. Mantenha mexendo constantemente para evitar que grude no fundo da panela e para que os sabores se misturem bem.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela, atingindo o ponto de consistência desejado.

**Dica:** O tempo necessário para alcançar a consistência adequada pode variar, mas geralmente leva alguns minutos após o início da fervura.

### *Modelagem das Rapadurinhas:*

1. Para a etapa final, você pode escolher entre moldar as rapadurinhas sobre a pia ou a mesa.
2. Caso deseje, você pode aumentar a quantidade dos ingredientes proporcionalmente para obter uma maior quantidade de rapadurinhas.

*Esta é uma receita que homenageia a tradição e o amor compartilhado através da culinária. Siga as instruções com carinho e desfrute das rapadurinhas de abóbora com coco, um sabor que perdura por gerações.*

# Cuca de Laranja

Eli Maria Flores da Silva

## *História e Contexto:*

**E**ssa receita evoca doces lembranças da minha infância. Recordo-me vividamente dos finais de semana em que minha mãe a preparava com carinho, enchendo a casa com um aroma irresistível. Agora, ao longo dos anos, tenho o privilégio de compartilhar essa mesma receita com meus netos. Ver o brilho de alegria em seus olhos quando saboreiam essa iguaria é uma verdadeira recompensa.





## Receita de Cuca de Laranja:

### *Ingredientes:*

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1/5 copo de suco de laranja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de maisena
- 1 pacote de fermento em pó (monopol)

### *Modo de Preparo:*

1. Bata as 5 claras em neve com 1/2 xícara de açúcar e a colher de sopa de maisena, até obter um ponto de neve firme.
2. Em outra tigela, bata as 5 gemas com 1 xícara de açúcar até a mistura ficar homogênea e mais clara.
3. Adicione ao creme de gemas a 1/5 de copo de suco de laranja, misturando bem.
4. Junte as claras em neve à mistura de gemas, açúcar e suco de laranja, incorporando delicadamente.
5. Acrescente as 2 xícaras de farinha de trigo à massa, misturando cuidadosamente até ficar uniforme.
6. Adicione o pacote de fermento em pó (monopol) à massa, misturando até que esteja bem incorporado.
7. Unte uma forma e despeje a massa nela.
8. Pré-aqueça o forno e asse a cuca em temperatura média por cerca de 40 minutos, ou até que esteja dourada e ao inserir um palito no centro, ele saia limpo.

***Dica:** Essa cuca de laranja é uma delícia para um café da tarde ou sobremesa. Aproveite o aroma cítrico e o sabor único dessa receita.*

# Torta Macron de Coco da Vó Marieta

Ieda de Freitas Gewehr


*História e Contexto:*

**M**inha mãe era uma mulher de múltiplos talentos, Entre esses talentos, destaco a Torta Macron de Coco, uma verdadeira iguaria que tem um lugar especial em meu coração.

Esta receita é uma variação de um pão-de-ló, com uma base bem fina e delicada. Cada mordida é uma explosão de sabores que trazem à tona memórias de encontros familiares, comemorações de aniversários e outros dias especiais. Lembro-me vividamente do aroma irresistível que preenchia o ar enquanto a torta era preparada, e da dedicação que minha mãe e minhas irmãs dedicavam a cada etapa.

Cada vez que recrio a Torta Macron de Coco, honro não apenas o sabor requintado, mas também a tradição de amor e cuidado que minha mãe incorporava em cada receita.





# Receita da Torta Macron de Coco da Vó Marieta:

## **Ingredientes:**

- 700 g de coco médio congelado
- Aproximadamente 250 g de açúcar
- 12 claras de ovos
- 3 colheres de farinha
- 1 colher de fermento químico
- Ameixas sem caroço
- Manteiga

## **Modo de Preparo:**

1. Inicie torrando o açúcar em uma panela até que ele esteja dourado. Deixe-o esfriar.
2. Bata as 12 claras de ovos e misture-as com o coco descongelado.
3. Adicione 3 colheres de farinha e 1 colher de chá de fermento químico à mistura de claras e coco.
4. Asse em duas formas de bolo.
5. Prepare ovos moles com as 12 gemas peneiradas.
6. Em outra panela, faça uma calda com 1 xícara e meia de açúcar e 1 xícara de água, até obter uma calda espessa.
7. Misture a calda morna com as gemas peneiradas e uma colher de manteiga. Cozinhe até atingir consistência.

## **Creme de Ameixas:**

1. Cozinhe 400 g de ameixas sem caroço com uma xícara de água e duas colheres de sopa de açúcar até obter um creme cremoso.

## **Montagem:**

1. Coloque um disco fino de pão de ló na base.
2. Umedeça com a porção de creme de ameixa, um pouco mais líquido.
3. Aplique uma camada fina de ovos moles e de creme de ameixa.
4. Adicione o primeiro disco de coco feito com as claras.
5. Adicione outra fina camada de ovos moles e creme de ameixa.
6. Coloque o segundo disco de coco e umedeça com creme de ameixa.
7. Cubra o topo e as laterais com ovos moles.
8. Decore generosamente com creme de ameixa e ameixas secas.

*Essa Torta Macron de Coco é muito mais do que um prato, é uma celebração de momentos especiais compartilhados entre gerações. Cada camada conta uma história, e cada mordida traz consigo um pedaço das lembranças carinhosas que envolvem essa deliciosa iguaria.*

# Quibebe da Morena

Eloa Aguirre dos Reis

## *História e Contexto:*

**S**ou de uma família numerosa, composta por doze irmãos, nosso pai, mãe e avó. Em meio a esse cenário, minha mãe enfrentava uma saúde delicada enquanto éramos crianças, enquanto meu pai despendia seus dias como ferroviário.

Tenho memórias carinhosas da minha infância. Sentávamos em volta do fogão a lenha, com um lampião aceso, enquanto minha mãe e meu pai nos envolviam com histórias fascinantes. Esperávamos ansiosos pelo Quibebe preparado por minha mãe. Esse prato rústico era nossa refeição noturna, cozido com amor e carinho pela minha mãe. Essas ocasiões ficaram profundamente enraizadas na nossa família. Hoje, quando nos reunimos, o Quibebe não pode faltar na mesa. Nossos filhos, netos e até bisnetos conhecem essa história que nos une, e esse prato se tornou não apenas uma tradição, mas uma expressão do nosso afeto e ligação.

Poucos conhecem o Quibebe, mas nossa família se empenha em compartilhar essa tradição com todos.





## Receita do Quibebe da Morena:

### *Ingredientes:*

- Abóbora
- 2 colheres de azeite
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de açúcar
- Farinha de mandioca (quantidade a gosto)
- Uma pitada de noz-moscada (opcional)

### *Modo de Preparo:*

1. Corte a abóbora em pedaços pequenos. Cozinhe os pedaços com um pouco de água até que fiquem bem macios.
2. Após o cozimento, amasse a abóbora até obter uma consistência de purê. Adicione o azeite e o açúcar ao purê de abóbora.
3. Cozinhe a mistura até que ela se transforme em um creme, com os sabores se combinando harmoniosamente.
4. Gradualmente, adicione a farinha de mandioca até que a mistura atinja a consistência desejada. A quantidade exata pode variar de acordo com sua preferência.
5. Caso deseje, adicione uma pitada de noz-moscada para acentuar os sabores.

*O Quibebe da Morena é um prato que carrega consigo uma história de sabor e tradição. Uma receita simples, mas repleta de afeto, que une gerações e nos lembra da essência acolhedora da culinária caseira. Cada colherada é uma viagem ao passado, conectando-nos com as raízes da nossa família e da nossa cultura.*

# Mingau do Tininho

Leoni Aparecida Farias Aguirre

## *História e Contexto:*

**E**sta receita de mingau aprendi a fazer quando tinha 16 anos. Hoje, com 59 anos, ainda me lembro da época em que meu sogro, o Tininho, me ensinou a prepará-lo. Agora, quando meus filhos, sobrinhos e netos vêm à minha casa, não pedem café à tarde; eles sempre solicitam o famoso mingau do Tininho.

Lembro-me da primeira vez que o vi sendo preparado. Fui visitar meu sogro e ele estava fazendo o mingau para a família. A princípio, hesitei em experimentar, mas ao ver todos repetindo o prato, decidi dar uma chance. Desde então, nunca mais parei de apreciá-lo. O amor pelo mingau passou para meus filhos, que também o adoram, e até mesmo para os meus netos.

Meu esposo costuma compartilhar a história de que, entre os 12 filhos da família, todos apreciavam esse mingau. Essa experiência culinária se tornou parte integrante da nossa família, um elo que nos conecta às nossas raízes e nos faz recordar com carinho do meu sogro Tininho.





## Receita do Mingau do Tininho:

### *Ingredientes:*

- 1 xícara de farinha de trigo
- Açúcar a gosto
- Água
- 2 xícaras de café, feito na hora

### *Modo de Preparo:*

1. Em um recipiente, misture a xícara de farinha de trigo com açúcar a gosto. A quantidade de açúcar pode variar de acordo com suas preferências pessoais.
2. Adicione água à mistura gradualmente, criando uma consistência semelhante à de um bolinho mole. Mexa bem para que todos os ingredientes se combinem de maneira homogênea.
3. Uma vez que a mistura esteja bem incorporada, é hora de adicionar o café. Despeje café fresco na massa, garantindo que todos os ingredientes estejam bem misturados.
4. Cozinhe a mistura em fogo médio até que ela atinja uma textura transparente e cozida por completo.
5. Com o mingau cozido e com a consistência desejada, retire-o do fogo.
6. Coloque o mingau em pratos individuais e sirva-o com leite quente.

### **Aproveite o sabor reconfortante deste mingau delicioso!**

*Essa receita de mingau é uma maneira simples e gratificante de desfrutar de um momento de conforto. Combinando ingredientes básicos, ela cria um mingau que aquece o coração e satisfaz o paladar. Aproveite essa delícia sempre que quiser um toque de aconchego em sua rotina.*

# Rapadura da Tere

Tereza Aguirre Rodrigues

## *História e Contexto:*

**F**aço parte de uma família numerosa, composta por onze irmãos. Imagine uma casa com doze filhos, além de pai, mãe e avó. Meu pai era ferroviário e, quando eu tinha 16 anos, nos mudamos para Rosário do Sul. A renda de meu pai nunca era suficiente, e minha mãe frequentemente enfrentava problemas de saúde. Nesse cenário, minha mãe me ensinou a fazer rapadura de amendoim. Eu produzia as rapaduras pela manhã e, à tarde, meus irmãos as vendiam. Essa atividade ajudava toda a família.

Mais tarde, me casei e ocasionalmente auxiliava minha mãe. Criei minha própria família, tendo três filhos. Meu marido trabalhava na Antártica, enquanto eu assumia o papel de dona de casa. No entanto, a saúde de meu esposo ficou fragilizada, levando meus filhos, ainda pequenos na época, a se engajarem na venda de rapaduras. A "Rapadura da Tere". Hoje, todos eles têm filhos e netos. Apesar do tempo que passou, a tradição da "Rapadura da Tere" continua firme. Sempre tenho potes cheios de rapaduras em casa, e isso se tornou tradição em nossa família.





## Receita da Rapadura da Tere:

### *Ingredientes:*

- 1 kg de açúcar
- 1/2 kg de amendoim
- 1 xícara de água

### *Modo de Preparo:*

1. Torre o amendoim, descasque-o e moa-o utilizando uma garrafa ou rolo. Você também pode optar por deixar os amendoins inteiros, mas a textura fica melhor quando eles são moídos.
2. Em seguida, coloque o açúcar e a água em uma panela, criando uma calda. Cozinhe a mistura até que ela atinja o ponto de fio, ou seja, uma consistência em que a calda forme fios quando pingada.
3. Assim que a calda atingir o ponto de fio, adicione o amendoim torrado e moído à panela.
4. Mexa constantemente a mistura, cozinhando até que ela comece a se desgrudar das laterais da panela.
5. Enquanto a mistura ainda está quente, unte uma superfície, como uma mesa, com um pouco de água.
6. Despeje a mistura de amendoim sobre a superfície úmida e comece a moldar as rapaduras. Use as mãos para dar forma a pequenas porções do doce, pressionando-as até que fiquem compactas.
7. Deixe as rapaduras esfriarem completamente antes de saboreá-las. E agora, desfrute dessa deliciosa e tradicional iguaria!

*As Rapaduras da Tere são uma doce tradição que trazem à tona lembranças de sabores caseiros e afetuosos. Essa receita simples, mas cheia de sabor, é uma manifestação do carinho que permeia as tradições familiares. Compartilhe essa doçura com seus entes queridos e reviva a magia das receitas que atravessam gerações.*

# Torta de Bolacha da Tia Eva

Celia da Silva

## *História e Contexto:*

**A**preendi essa receita com uma tia muito querida de Taquari, Tia Eva. Depois, quando me casei e tive minha filha, eu a preparava para ela e hoje a faço para os meus netos. Todos gostam muito. Minha tia já faleceu, mas é uma maneira de matarmos a saudade, lembrando minha infância e tornando os domingos mais saborosos.





## Receita da Torta de Bolacha da Tia Eva:

### *Ingredientes:*

- 1 lata de nata
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 200g de chocolate meio amargo
- Bolachas (tipo maria ou maizena)

### *Modo de Preparo:*

1. Em uma tigela, misture a nata e o leite condensado até obter um creme homogêneo.
2. Em um recipiente separado, derreta o chocolate meio amargo (em banho-maria ou no micro-ondas) e depois misture-o com o creme de leite até formar um ganache.
3. Reserve ambos os cremes.
4. Escolha um prato ou travessa para montar a torta de bolacha. Molhe ligeiramente as bolachas (maria ou maizena) em leite, suco ou café, dependendo de sua preferência.
5. Comece a montagem colocando uma camada de bolachas no fundo do prato. Por cima das bolachas, espalhe uma camada do creme de nata e leite condensado, cobrindo-as bem.
6. Repita o processo: faça outra camada de bolachas sobre o creme e, em seguida, uma camada de ganache de chocolate. Certifique-se de que a última camada de ganache cubra toda a superfície da torta.
7. Leve a torta à geladeira e deixe refrigerar por, no mínimo, 4 horas. Isso permitirá que a torta ganhe consistência e os sabores se harmonizem.

*Essa Torta de Bolacha da Tia Eva é uma deliciosa sobremesa que combina a cremosidade do creme com o contraste do chocolate meio amargo, tudo envolto pelas camadas de bolacha que dão uma textura especial ao prato.*

# Ambrosia de Forno

Pedrolina da Silva

## *História e Contexto:*

**U**ma das receitas que mais aprecio preparar é a ambrosia de forno. Essa preciosidade culinária foi transmitida a mim por alguém especial, minha patroa, a querida Dona Flavia. Através dela, tive a oportunidade de aprender os segredos e truques que envolvem essa sobremesa incrível.





## Receita de Ambrosia de Forno:

### *Ingredientes:*

- 1 dúzia de ovos
- 2 litros de leite de vaca ou leite normal
- 1 kg de açúcar
- Margarina (para untar o prato)

### *Instruções:*

1. Em uma tigela grande, bata os ovos até obter uma mistura homogênea.
2. Aos poucos, acrescente o açúcar à mistura de ovos, mexendo bem para incorporar.
3. Adicione o leite gradualmente à mistura de ovos e açúcar, mexendo constantemente para garantir que todos os ingredientes se combinem de maneira uniforme. Continue mexendo a mistura até que todo o açúcar esteja completamente dissolvido. Isso garantirá uma ambrosia suave e bem incorporada.
5. Pegue um prato oval e unte-o generosamente com margarina, garantindo que toda a superfície do prato esteja coberta.
6. Para evitar qualquer pedaço indesejado, coe a mistura de ovos, açúcar e leite no prato untado.
7. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F). Coloque o prato com a mistura coada no forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 45 minutos. O tempo de cozimento pode variar, portanto, verifique a ambrosia regularmente após os primeiros 30 minutos para garantir que esteja cozinhando corretamente.

*Esta receita de ambrosia de forno é uma verdadeira delícia que agrada a todos os paladares. Siga os passos cuidadosamente para obter uma sobremesa suave e saborosa que certamente será um sucesso em qualquer ocasião especial.*

# Papo de Anjo

Aladia Fernandes dos Santos

## *História e Contexto:*

**D**os ensinamentos maternos, nasceram habilidades que se tornaram parte de mim. O pão que sai do forno com seu aroma acolhedor, a polenta que evoca lembranças de momentos especiais e as rosquinhas de polvilho que eu amassava com prazer. A arte das rosquinhas, em particular, me encantava. Amassar a massa até a perfeição, uma tradição que minha mãe compartilhou comigo. Seu conhecimento era um presente que ela nos dava de coração aberto.

Cada truque, cada segredo, minha mãe nos transmitia com amor. Sua generosidade na cozinha era um reflexo do seu carinho como mãe. E dentre todas as coisas que aprendi, o que mais me encanta fazer é o papo de anjo.

O papo de anjo é mais do que uma simples sobremesa. É a fusão de técnica e tradição, uma doçura que transcende o paladar.





# Receita de Papo de Anjo:

## *Ingredientes:*

- Forminhas redondas
- Azeite (para untar as forminhas)
- Farinha de trigo (para polvilhar as forminhas)
- Dúzia de ovos (para fazer bastante) ou 3 ovos (para fazer pouquinho)
- Ingredientes para a calda: açúcar, água e tempero doce, exceto canela
- Clara de ovo (para fazer o merengue)

## *Instruções:*

1. Unte levemente as forminhas redondas com um pinguinho de azeite. Polvilhe uma fina camada de farinha de trigo e chacoalhe para distribuir uniformemente e retirar o excesso. Não é necessário usar as mãos ou papel, apenas chacoalhar é suficiente.
2. Coloque as forminhas preparadas em uma forma grande, alinhando-as.
3. Quebre os ovos no meio e separe as gemas. Use uma dúzia de gemas se deseja fazer bastante, ou 3 gemas se deseja fazer uma quantidade menor. Bata as gemas com uma colher até ficarem bem misturadas e firmes, com uma consistência semelhante a um merengue.
4. Com uma colherinha, pegue a gema batida e coloque nas forminhas preparadas. A gema deve ser colocada delicadamente para não desmanchar a forma.
5. Coloque a forma grande com as forminhas de bolinhos no forno e asse até que os bolinhos fiquem dourados e cozidos.

## *Preparo da Calda:*

1. Enquanto os bolinhos assam, prepare a calda, misturando açúcar, água e tempero doce em uma panela. Evite adicionar canela à calda.
2. Cozinhe a calda até que ela engrosse e atinja uma consistência desejada. A calda deve ser bem doce e saborosa.

## *Finalização:*

1. Quando os bolinhos estiverem prontos, retire-os do forno e deixe esfriar. Despeje a calda quente sobre os bolinhos nas forminhas, permitindo que a calda penetre nos bolinhos. Deixe os bolinhos esfriarem completamente na calda.
2. Utilize as claras de ovo restantes para fazer um merengue. Você pode bater as claras até formar picos firmes e usar como cobertura opcional para os bolinhos.

# Sagu


Eva Therezinha Magoga

## *História e Contexto:*

**L**embro-me de ter sempre apreciado o sagu, especialmente porque era preparado com vinho, e meu pai era quem produzia o vinho. Ele mesmo confeccionava até mesmo os barris para armazenar o vinho, demonstrando uma verdadeira habilidade artesanal. Tudo era meticulosamente feito à mão. Naquela época, nossa casa era de madeira e não contávamos com eletricidade. No porão, as pipas eram cuidadosamente dispostas, com as uvas passando pelo processo de fermentação para se transformarem em vinho.

Minha mãe era a responsável pela preparação do sagu. Quando utilizávamos vinho doce, ela o misturava com farinha de trigo, resultando em um sabor inigualável. Nunca consegui reproduzir o sagu com a mesma maestria que ela, pois tinha a receita memorizada. No entanto, após muitos anos, decidi aprender a técnica correta. Conversei com alguém que também era habilidoso nesse processo e finalmente aprendi os detalhes exatos para fazer o sagu perfeito.





## Receita de Sagu:

### *Ingredientes:*

- 1 xícara pequena de sagu
- 2 xícaras de água
- 3 xícaras de vinho (de sua preferência)
- Cravos (a gosto)
- Açúcar (a gosto)
- Opcional: creme de leite (para servir)

### *Instruções:*

1. Em uma panela, preferencialmente de inox, coloque 2 xícaras de água e 3 xícaras de vinho. Adicione alguns cravos para aromatizar a mistura.
2. Leve a mistura ao fogo e deixe ferver.
3. Quando a mistura água-vinho estiver fervendo, retire a panela do fogo. Adicione 1 xícara de sagu à mistura, mexendo para distribuir uniformemente.
4. Deixe o sagu descansar fora do fogo durante toda a noite para que absorva os sabores e amoleça naturalmente.
5. No dia seguinte, volte a panela ao fogo. Adicione açúcar a gosto à mistura, ajustando a quantidade de acordo com a doçura desejada.
6. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, por aproximadamente cinco minutos ou até que o sagu mude de cor.
7. Após o cozimento, mexa bem o sagu e retire a panela do fogo. Deixe o sagu repousar por alguns minutos para que os sabores se acentuem.

### *Dicas extras:*

- Se desejar, você pode acrescentar um toque de creme de leite para acompanhar.
- Caso o sagu tenha crescido muito durante o repouso, você pode ajustar a consistência adicionando mais líquido, seja água ou vinho, até alcançar a textura desejada.

# Rei Alberto

Jacqueline Marchezam Wech Adriano

## *História e Contexto:*

**E**ssa receita foi elaborada por minha tia Elva, irmã do meu pai, e se tornou um ponto alto dos encontros familiares. O anseio pela sobremesa era compartilhado por todos, e eu costumava ficar fascinada, maravilhando-me com as cores e texturas daquela iguaria incrivelmente suave.

A essência do "Rei Alberto" reside na harmonia de seus ingredientes: leite condensado, nata fresca, leite integral, amido de milho, gelatina de morango, abacaxi fresco e morangos. Porém, mais do que isso, sua preparação requer doses generosas de amor. Cada camada, um passo meticulosamente executado, se transforma em uma sinfonia de sabores e aromas que conquistam paladares.

Hoje, com um coração repleto de saudade e respeito, sou eu quem tem a honra de compartilhar essa preciosa receita, mantendo viva a tradição que minha tia Elva cuidadosamente preservou.



# Receita do «Rei Alberto»:

## • *Ingredientes:*

### *Para a Gelatina:*

- 2 caixas de gelatina de morango
- 2 xícaras de água quente
- 1 xícara de água fria
- 4 claras
- 6 colheres de açúcar
- 1 lata de abacaxi em conserva

### • *Para os Ovos Moles:*

- 12 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de manteiga
- 250 ml de leite
- Meia xícara de água
- Cravo a gosto

### *Para o Creme de Ameixa:*

- 250 gramas de ameixa sem caroço
- 2 xícaras de água
- 2 colheres de açúcar

### *Para o Merengue:*

- 4 claras
- 10 colheres de açúcar

Observação: Use sempre a mesma xícara para medir os ingredientes. Isso garante o resultado final do doce.

## *Modo de Preparo:*

1. Prepare a gelatina conforme receitinha da embalagem.
2. Adicione a água fria e meia xícara do caldo do abacaxi. Reserve.
3. Bata as claras e o açúcar até obter um merengue.
4. Misture a gelatina com o merengue, mexendo bem.
5. Pique o abacaxi e forre o fundo de um refratário fundo, com aproximadamente 35 a 40 cm. Despeje o creme de gelatina por cima.
6. Deixe esfriar fora da geladeira até a gelatina separar em duas camadas.
7. Mantenha na geladeira por 6 horas.
8. Para o creme de ameixa, leve todos os ingredientes ao fogo e cozinhe até que as ameixas desmanchem. Deixe esfriar.
9. Para os ovos moles, em uma panela, ferva a água, o açúcar e os cravos por 10 minutos.
10. Deixe esfriar um pouco e junte as gemas já bem misturadas com o leite.
11. Leve ao fogo mexendo sempre por 5 minutos, até começar a engrossar.
12. Retire do fogo e acrescente a manteiga, mexendo até esfriar.
13. Bata um merengue firme.
14. Agora, no prato da gelatina, coloque o creme de ameixa e, por cima, o creme de ovos moles. Cubra com o merengue.
15. Se desejar, enfeite com ameixa ou pedacinhos de abacaxi.

**Observação:** Certifique-se de adicionar o cravo a gosto aos ingredientes do creme de ovos moles.

*Esta é a receita do "Rei Alberto", uma sobremesa com camadas de sabores e texturas que irão encantar todos os que a provarem.*

# Cuca da Tia Graça

Maria da Graça de Almeida

## *História e Contexto:*

**S**ou amiga da Delvina há muitos anos. Nossos filhos estudaram juntos e cultivaram uma amizade sincera. Eu os incentivava a ajudar, a bater os ingredientes da cuca, como farinha, ovo e azeite, para fazerem essa gostosura junto comigo. Na preparação da cuca, adicionava três ovos, cerca de duas xícaras de farinha, além de um toque de sal e açúcar. A farofa que cobria a cuca era feita com azeite, farinha e açúcar. As crianças eram sempre minhas companheiras nesse processo. Elas me chamavam e questionavam: "Está bom assim?". Eu respondia com um sorriso: "Não, vocês precisam bater muuuito essa cuca!". E assim, à tarde, a mesa estava posta com café, para os meninos, minhas meninas, minha família e meu companheiro. Era um momento que eu realmente adorava.





## Receita de Cuca da Tia Graça:

### *Ingredientes:*

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de açúcar (para a massa)
- 1/2 xícara de açúcar (para a farofa)
- Farofa (azeite, farinha e açúcar)

### *Instruções:*

#### *Preparação da Massa:*

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, os ovos, o azeite e a pitada de sal. Adicione 1/2 xícara de açúcar à massa e continue misturando até obter uma massa homogênea e maleável.
2. Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma forma untada, espalhe a massa, pressionando levemente para cobrir o fundo.

#### *Preparação da Farofa:*

1. Em uma tigela separada, prepare a farofa misturando azeite, farinha e 1/2 xícara de açúcar até formar uma textura de migalhas.
2. Distribua a farofa uniformemente sobre a massa na forma, cobrindo toda a superfície.

#### *Assar a Cuca:*

1. Coloque a forma no forno pré-aquecido e asse por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que a cuca esteja dourada e a farofa crocante.
2. Retire a cuca do forno e deixe esfriar antes de cortar e servir.

*Essa receita clássica de cuca é uma verdadeira delícia e pode ser apreciada a qualquer hora do dia, seja como lanche ou sobremesa.*

# Gemada da Vó Maria

Izabel C. Souza

## *História e Contexto:*

Quando eu e meus 8 irmãos pedíamos à minha mãe algo diferente para o lanche, ela costumava preparar gemada. No entanto, com meus netos, eu também preparo gemada, mas com um toque especial: adiciono achocolatado. Eles adoram essa combinação! Fico feliz por poder proporcionar momentos especiais e gostosos para meus netos, assim como minha mãe fazia por nós na nossa infância.





## Receita de Gemada da Vó Maria:

### *Ingredientes:*

- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 xícara de leite quente
- Canela em pó a gosto

### *Modo de Preparo:*

1. Em uma xícara, coloque as gemas e o açúcar.
2. Acrescente o achocolatado em pó e a canela a gosto.
3. Bata a mistura até obter uma consistência bem grossa.
4. Adicione o leite quente à mistura, mexendo constantemente. Continue mexendo até atingir a consistência desejada.

*Sirva a Gemada da Vó Maria quente e desfrute dessa Maravilha!*

# Arroz de Leite

Angela Maria Lang Nascimento

*História e Contexto:*

A primeira vez que fiz foi horrível ninguém comeu; mesmo assim não desisti. Com o passar do tempo fui aperfeiçoando e hoje em dia todos amigos e familiares gostam muito.





## Receita de Arroz de Leite:

### *Ingredientes:*

- 1 xícara(chá) de arroz
- 4 xícaras(chá) leite
- 02 ovos
- ½ de açúcar para gemada
- ½ de açúcar para finalizar

### *Modo de Preparo:*

1. Lave o arroz.
2. Em uma panela, cozinhe o arroz no leite.
3. Quando o arroz estiver quase cozido, prepare a gemada. Em uma tigela, misture os ovos com 1/2 xícara de açúcar até obter uma mistura cremosa.
4. Acrescente a gemada à panela com o arroz cozido no leite. Mexa bem para incorporar a gemada ao arroz.
5. Verifique a consistência e, se necessário, adicione mais leite para obter a textura desejada.

**Dica:** Sirva o Arroz de Leite quente e, se preferir, polvilhe com a outra metade da xícara de açúcar antes de servir.

*Aproveite essa delícia tradicional!*

A top-down view of a wooden table. On the left, a wooden spoon with a simple smiley face cutout on its head and a wooden fork are placed on a red and white checkered napkin. To the right, a spiral-bound notebook with lined pages is open. The word "Lanchinho" is written in a large, white, serif font across the center of the image, partially overlapping the notebook and the wooden surface.

# Lanchinho



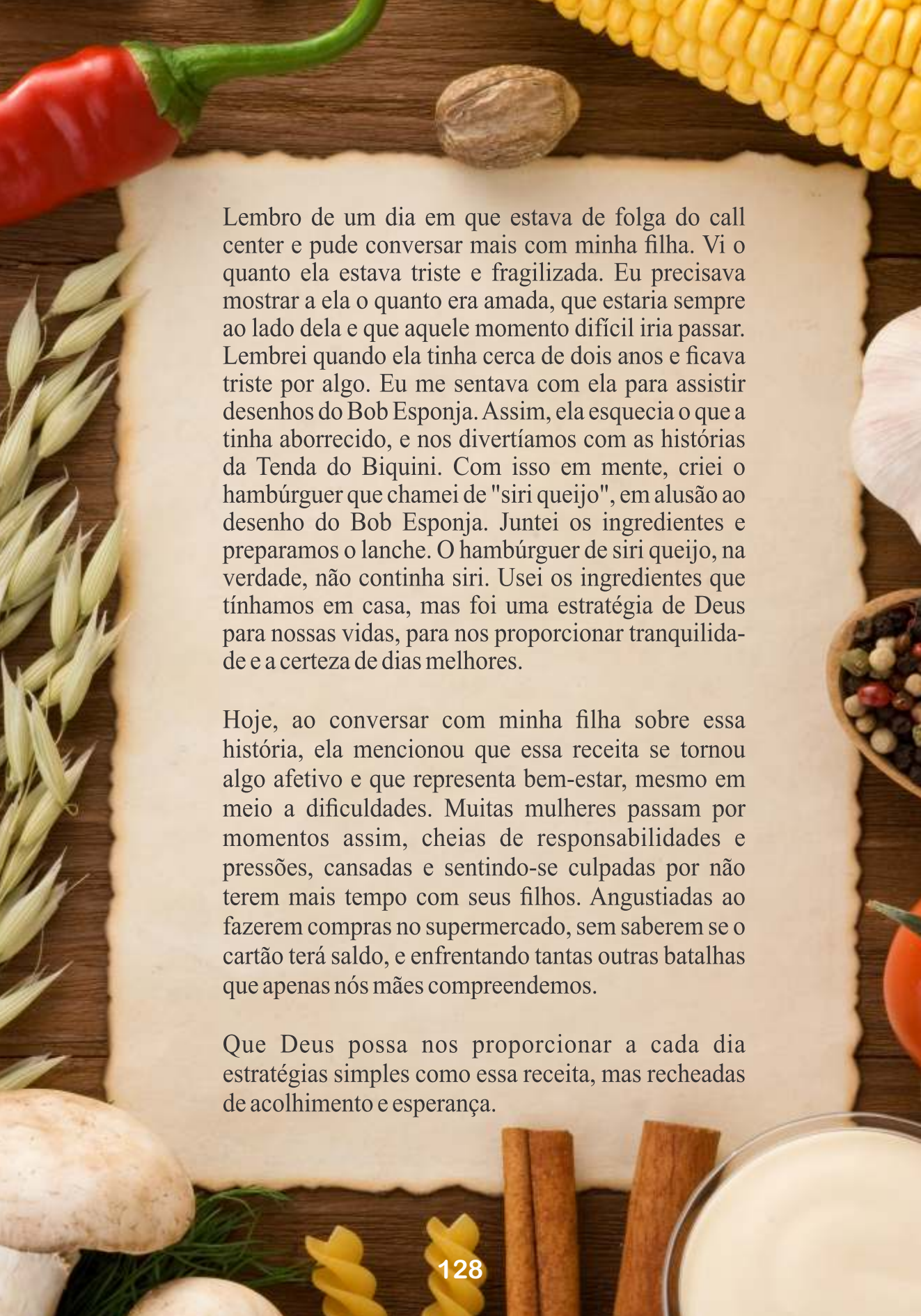
# Siri Queijo

Rosane Maria Carollo de Oliveira Schimitt

## *História e Contexto:*

A história deste lanche ocorreu por volta de 2011. Eu havia perdido meu emprego em uma grande empresa gaúcha e, para conseguir sustentar a casa, trabalhava em três lugares de maneira informal: um cursinho pré-vestibular de manhã, uma imobiliária à tarde e à noite em um call center. Mãe de dois filhos: um rapaz de 20 anos, estudante de jornalismo na UFRGS, e uma mocinha de 15 anos cursando o ensino médio. Separada há 10 anos e com uma mãe idosa diagnosticada com câncer. Esse era o quadro daquele momento.

Eu não tinha muito tempo para meus filhos. Chegava em casa muito tarde do call center e precisava acordar cedo para abrir o cursinho onde trabalhava pela manhã. Trabalhando muitas vezes nos finais de semana, a sensação de cansaço e culpa por não poder ser mais presente na vida dos meus filhos, além do desgaste familiar de ser responsável por minha mãe idosa e doente, estavam me entristecendo profundamente. Nesse ambiente, minha filha ficou deprimida.




Lembro de um dia em que estava de folga do call center e pude conversar mais com minha filha. Vi o quanto ela estava triste e fragilizada. Eu precisava mostrar a ela o quanto era amada, que estaria sempre ao lado dela e que aquele momento difícil iria passar. Lembrei quando ela tinha cerca de dois anos e ficava triste por algo. Eu me sentava com ela para assistir desenhos do Bob Esponja. Assim, ela esquecia o que a tinha aborrecido, e nos divertíamos com as histórias da Tenda do Biquini. Com isso em mente, criei o hambúrguer que chamei de "siri queijo", em alusão ao desenho do Bob Esponja. Juntei os ingredientes e preparamos o lanche. O hambúrguer de siri queijo, na verdade, não continha siri. Usei os ingredientes que tínhamos em casa, mas foi uma estratégia de Deus para nossas vidas, para nos proporcionar tranquilidade e a certeza de dias melhores.

Hoje, ao conversar com minha filha sobre essa história, ela mencionou que essa receita se tornou algo afetivo e que representa bem-estar, mesmo em meio a dificuldades. Muitas mulheres passam por momentos assim, cheias de responsabilidades e pressões, cansadas e sentindo-se culpadas por não terem mais tempo com seus filhos. Angustiadas ao fazerem compras no supermercado, sem saberem se o cartão terá saldo, e enfrentando tantas outras batalhas que apenas nós mães compreendemos.

Que Deus possa nos proporcionar a cada dia estratégias simples como essa receita, mas recheadas de acolhimento e esperança.





## Receita do Siri Queijo:

### *Ingredientes:*

- 4 pães de hambúrguer
- 500 g de carne moída
- 2 dentes de alho, picados
- Sal a gosto
- 4 ovos
- 4 fatias de queijo mussarela
- Maionese, mostarda e ketchup a gosto
- Manteiga (para passar nos pães)
- Óleo (para fritar os bifés de carne)

### *Preparo:*

#### *Preparo dos Bifes de Carne:*

1. Em uma tigela, tempere a carne moída com sal e os dentes de alho picados. Misture bem para que o tempero fique uniformemente distribuído na carne.
2. Divida a carne temperada em 4 porções iguais.
3. Modele cada porção em um bife redondo, do tamanho dos pães de hambúrguer.
4. Aqueça um pouco de óleo em uma frigideira em fogo baixo.
5. Frite os bifés de carne na frigideira, virando-os para que cozinhem por completo e fiquem dourados por fora.

#### *Preparo da Omelete:*

1. Quebre os 4 ovos em uma tigela.
2. Tempere os ovos com uma pitada de sal e bata levemente com um garfo. Em uma frigideira limpa, aqueça um pouco de óleo.
3. Despeje os ovos batidos na frigideira e cozinhe até formar uma omelete. Reserve.

#### *Preparo dos Pães:*

1. Corte os pães de hambúrguer ao meio, formando as bases e as tampas. Passe manteiga nas partes internas dos pães.
2. Aqueça a frigideira novamente e frite os pães até que fiquem levemente dourados. Reserve.



### **Montagem:**

1. Coloque uma fatia de queijo mussarela sobre cada bife de carne já frito, na frigideira.
2. Deixe o queijo derreter levemente.
3. Coloque um bife de carne com queijo em cada base de pão.
4. Adicione a omelete sobre o bife.
5. Espalhe maionese, mostarda e ketchup a gosto sobre a omelete.
6. Feche os hambúrgueres com as tampas dos pães.

### **Servir:**

- Sirva os hambúrgueres siriqueijo acompanhados de batatas fritas, salada ou outros acompanhamentos de sua preferência.
- Aproveite esse saboroso hambúrguer inspirado no clássico desenho Bob Esponja e desfrute de uma refeição cheia de sabor.

**Nota:** Se preferir, você pode personalizar os ingredientes de acordo com suas preferências, adicionando ingredientes como alface, tomate ou cebola, por exemplo.



# Suco de Melancia com Couve e Laranja

Maria Aparecida dos Santos Wilani

## *História e Contexto:*

**M**inha jornada culinária teve início no CRAS, onde tive a oportunidade de participar dos atendimentos. O que começou como uma simples série de sessões se transformou em um aprendizado valioso. Por meio desses encontros, absorvi habilidades diversas, desde o delicado bordado até a confecção de chaveiros. E, é claro, não pude resistir em explorar a arte da culinária, experimentando com sabores e ingredientes.

Uma das minhas especialidades é o suco de melancia, uma bebida fresca e revitalizante, um elixir refrescante que desperta os sentidos. Minhas experimentações não se limitaram aí. Descobri que a combinação de couve e laranja, sem casca, também resulta em um suco incrivelmente saboroso. Cada etapa do meu aprendizado foi um passo na direção de explorar novos sabores, dominando a culinária por conta própria.



## Receita de Suco de Melancia com Couve e Laranja:

### *Ingredientes:*

- 1 fatia generosa de melancia
- 4-5 folhas de couve, lavadas e sem os talos mais grossos
- 2 laranjas, descascadas e divididas em gomos
- Gelo a gosto

### *Preparo:*

#### *Preparação dos Ingredientes:*

1. Retire as sementes da melancia e também toda a parte branca, próxima da casca, deixando somente a polpa suculenta.
2. Lave bem as folhas de couve, removendo os talos mais grossos, e separe as folhas em pedaços menores.
3. Descasque as laranjas e separe-as em gomos, garantindo que não haja casca. Retire também todas as sementes.

#### *Montagem do Suco:*

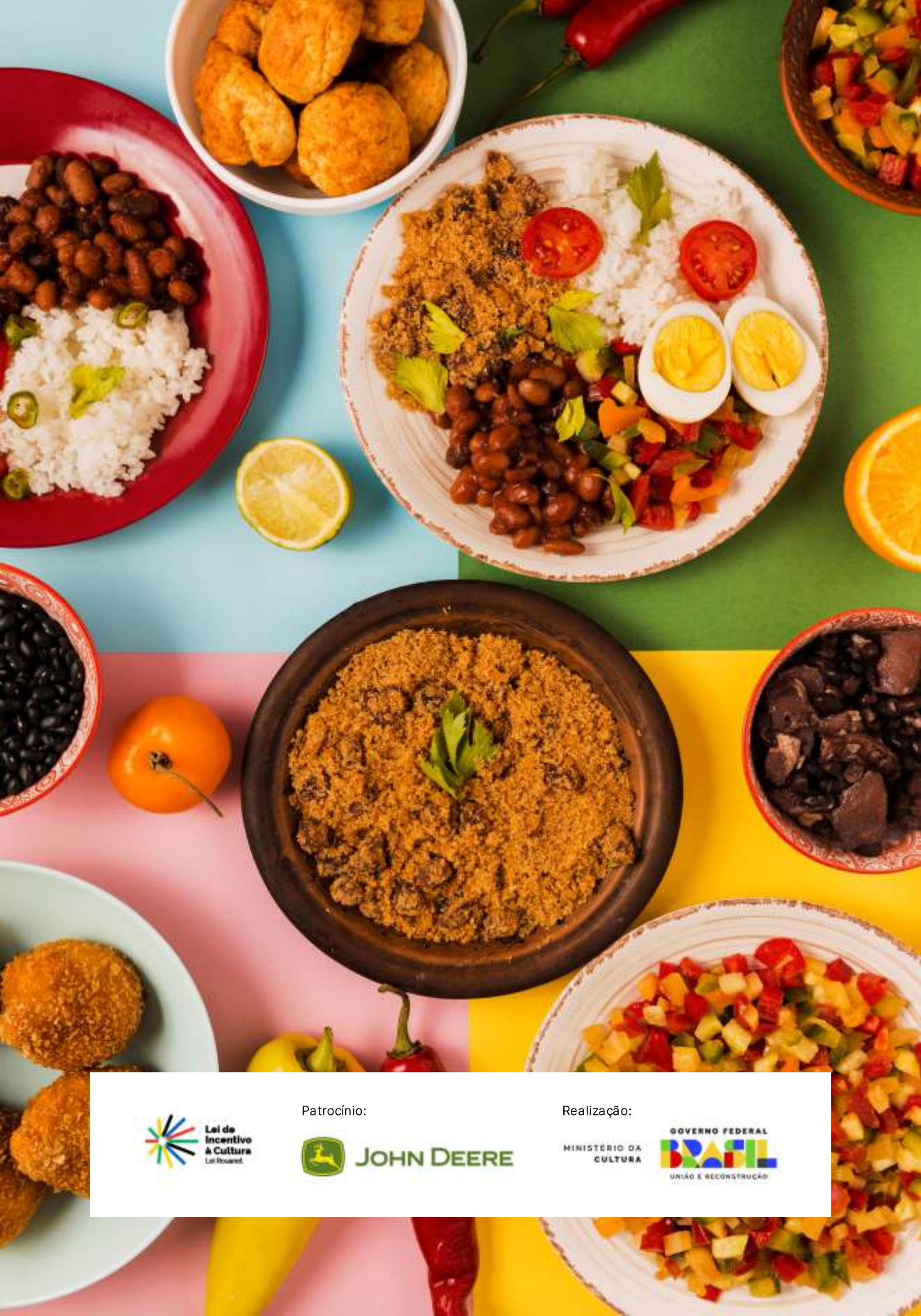
1. No liquidificador, coloque a fatia generosa de melancia, já preparada. Adicione as folhas de couve e os gomos de laranja ao liquidificador. Adicione algumas pedras de gelo para garantir que o suco fique bem gelado e refrescante.
2. Ligue o liquidificador em potência alta e bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Se preferir um suco mais espesso, adicione mais gelo e bata novamente até atingir a consistência desejada.

### *Dicas:*

- Caso deseje adoçar o suco, você pode adicionar um pouco de mel, açúcar ou adoçante a gosto antes de bater.
- Lembre-se de que as quantidades podem ser ajustadas de acordo com suas preferências pessoais.

*Esta é uma receita que eu desenvolvi com o tempo e a experimentação. Sinta-se à vontade para fazer pequenas variações conforme sua criatividade e gostos. Desfrute deste suco deliciosamente saudável e refrescante.*





Patrocínio:



Realização:

