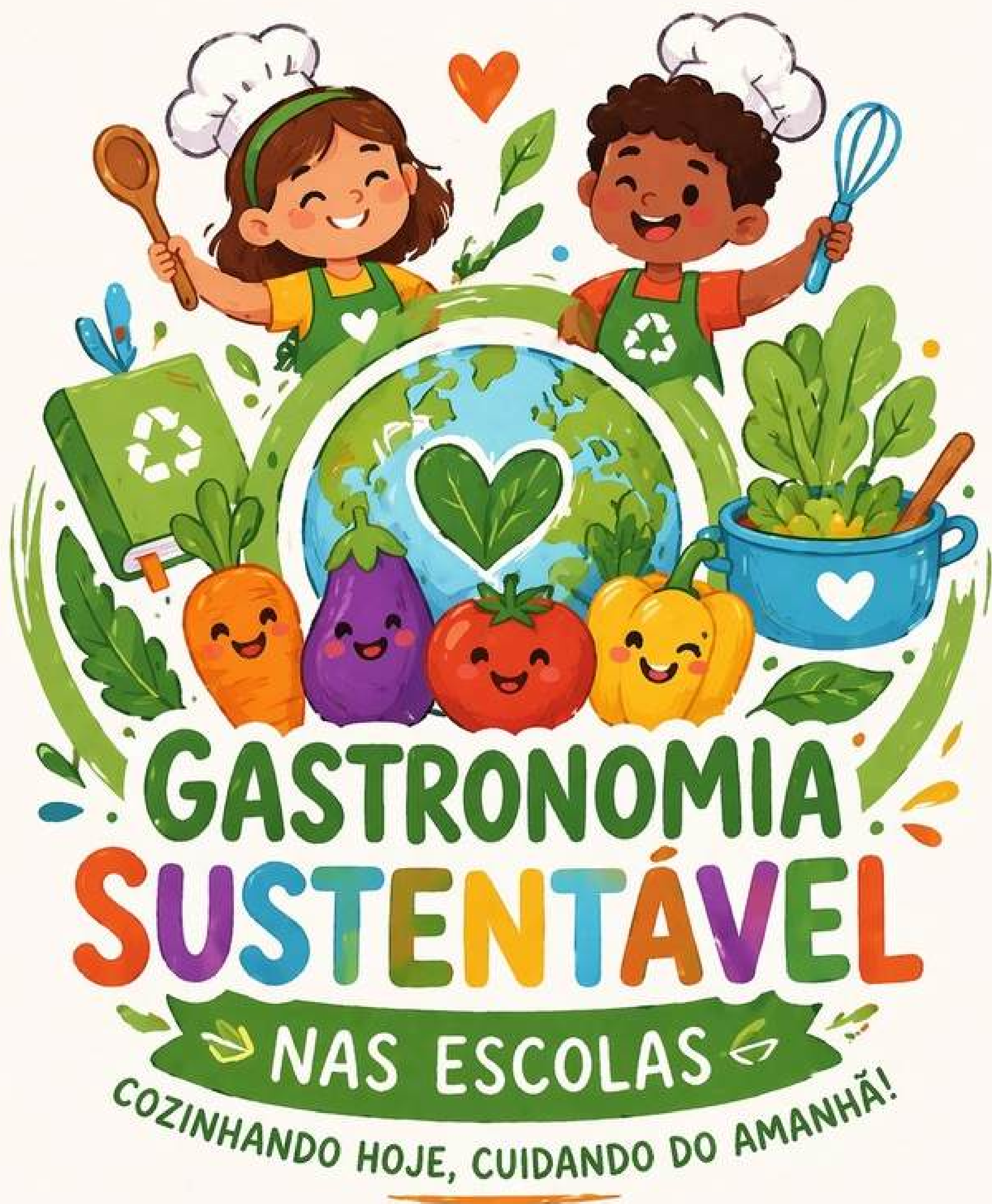


# LIVRO DE RECEITAS



NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
2026

**“MAIS DO QUE UM LIVRO DE RECEITAS, ESTE  
É UM CONVITE PARA CUIDAR.  
CUIDAR DO NOSSO CORPO, DA NOSSA CASA  
E DO PLANETA QUE CHAMAMOS DE LAR.  
CADA RECEITA AQUI CARREGA O SABOR DA  
CONSCIÊNCIA, O RESPEITO AOS ALIMENTOS  
E O COMPROMISSO COM UM FUTURO MAIS  
SUSTENTÁVEL.  
QUE CADA PREPARO SEJA UM GESTO DE  
AMOR, REDUZINDO DESPERDÍCIOS,  
VALORIZANDO INGREDIENTES E  
CELEBRANDO A SIMPLICIDADE.  
COZINHAR TAMBÉM É TRANSFORMAR O  
MUNDO – UM PRATO DE CADA VEZ.”**

# ORGANIZAÇÃO:

PREFEITO MUNICIPAL DA VITÓRIA  
PAULO ROBERTO LEITE DE ARRUDA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DA VITÓRIA  
ANA PAULA BEZERRA SILVA

ASSESSOR ESPECIAL DO NUCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
CLEONEIDE SANTANA

NUTRICIONISTAS DO NUCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
APARECIDA ARAÚJO  
RENATA CRIS DE OLIVEIRA  
SANDRELLI MARIA  
ANDRESSA THAIANY  
ISIS MEDEIROS  
ISAIAS FELIPE  
LUANA BEATRIZ

AUXILIAR ADMINISTRATIVO  
DANIELE FERREIRA

ESTAGIARIA DE NUTRIÇÃO DO NUCLEO DE ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
GABRIELLA GUIMARÃES

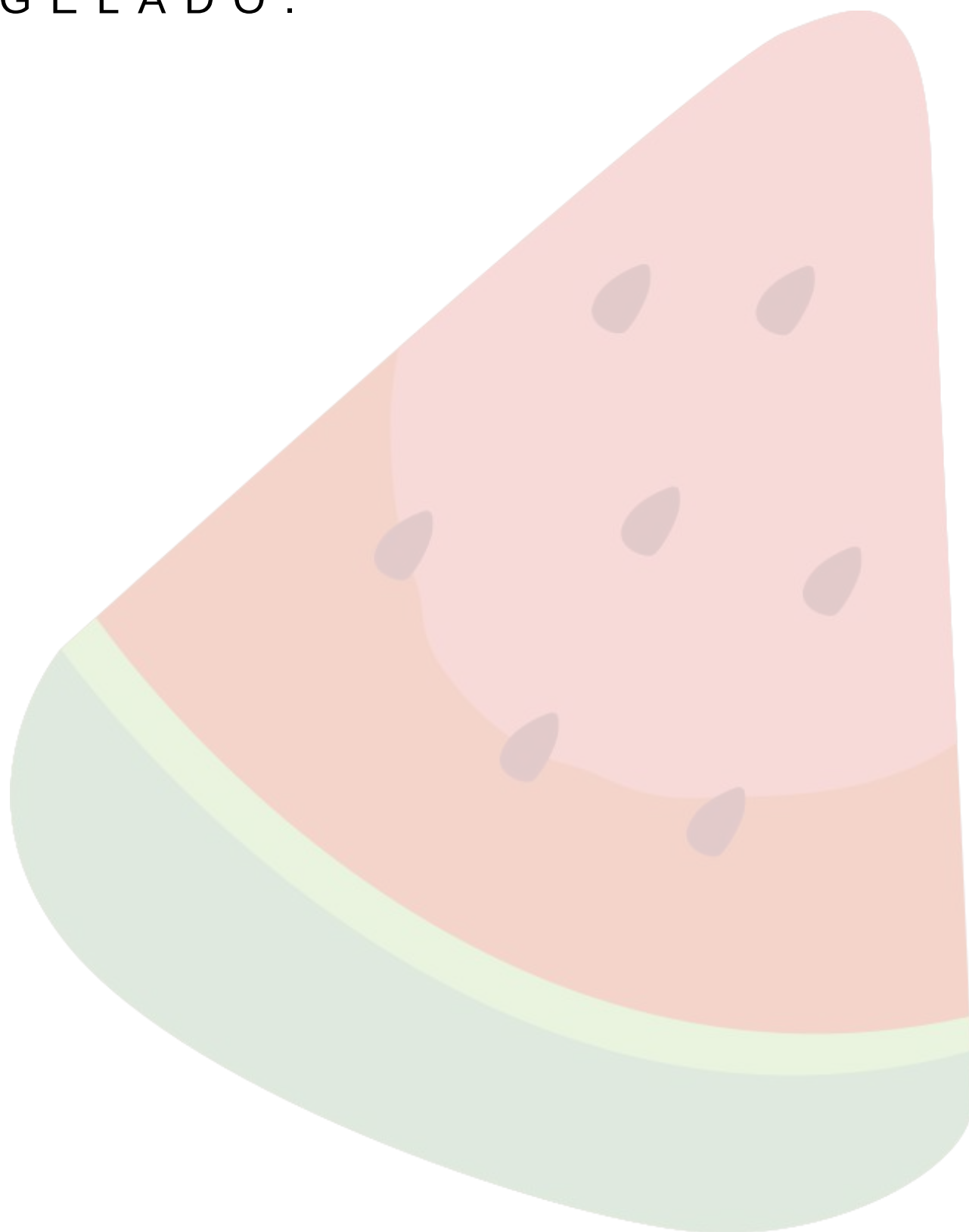
# DOCE DA ENTRECASCA DA MELANCIA COM CÔCO

## INGREDIENTES:

6 XÍCARAS DE ENTRECASCA DE MELANCIA  
RALADA  
2 XÍCARAS DE AÇÚCAR  
1 XÍCARA DE ÁGUA  
1 XÍCARA DE COCO RALADO  
3 CRAVOS-DA-ÍNDIA  
½ LIMÃO

## MODO DE PREPARO:

COLOQUE O AÇÚCAR EM UMA PANELA ATÉ  
DERRETER.  
ADICIONE UMA XÍCARA DE ÁGUA E MECHA  
BEM.  
COLOQUE A MELANCIA RALADA E DEIXA  
COZINHAR POR 5 MINUTOS.  
ACRESCENTE O COCO, O CRAVO E O LIMÃO.  
DEIXE POR 8 MINUTOS OU ATÉ A CALDA FICAR  
MAIS GROSSA.  
DESLIGE E ESPERE ESFRIAR.  
SIRVA GELADO.



# PÃO E GELEIA DA CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES:

### PÃO

6 CASCAS DE BANANAS  
1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA  
1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE  
1 XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO  
30 G DE FERMENTO BIOLÓGICO  
½ KG DE TRIGO  
1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR  
1 PITADA DE SAL  
AMEIXA E NOZES

### GELEIA

10 CASCAS DE BANANAS  
4 COPOS DE ÁGUA  
4 XÍCARAS DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO:

### PÃO

1- BATA NO LIQUIDIFICADOR UM OVO, O LEITE, A ÁGUA, O FERMENTO E A CASCA DAS BANANAS ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.  
1- DEPOIS TRANSFIRA PARA UM RECIPIENTE E ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, O SAL E O AÇÚCAR, MISTURE ATÉ INCORPORAR TODOS OS INGREDIENTES.  
3- COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA ESPERE UNS 10 MINUTOS ANTES DE LEVAR PARA O FORNO POR CONTA DO FERMENTO FRESCO.  
4- DEPOIS DISSO ESSA SÓ COLOCAR NO FORNO PRÉ-AQUECIDO EM 160 GRAUS EM TORNO DE 30 MINUTOS.

### GELEIA

COM AS CASCAS LIMPAS, LEVE ELAS AO FOGO COM ÁGUA ATÉ FERVER.  
DEPOIS ESCORRA E LAVE EM ÁGUA CORRENTE.  
BATA NO LIQUIDIFICADOR COM OS 4 COPOS DE ÁGUA ATÉ FORMAR UM CREME.  
DERRETA O AÇÚCAR E JUNTE O CREME DAS CASCAS  
MEXA EM FOGO MÉDIO ATÉ FICAR NA CONSISTÊNCIA DE GELEIA

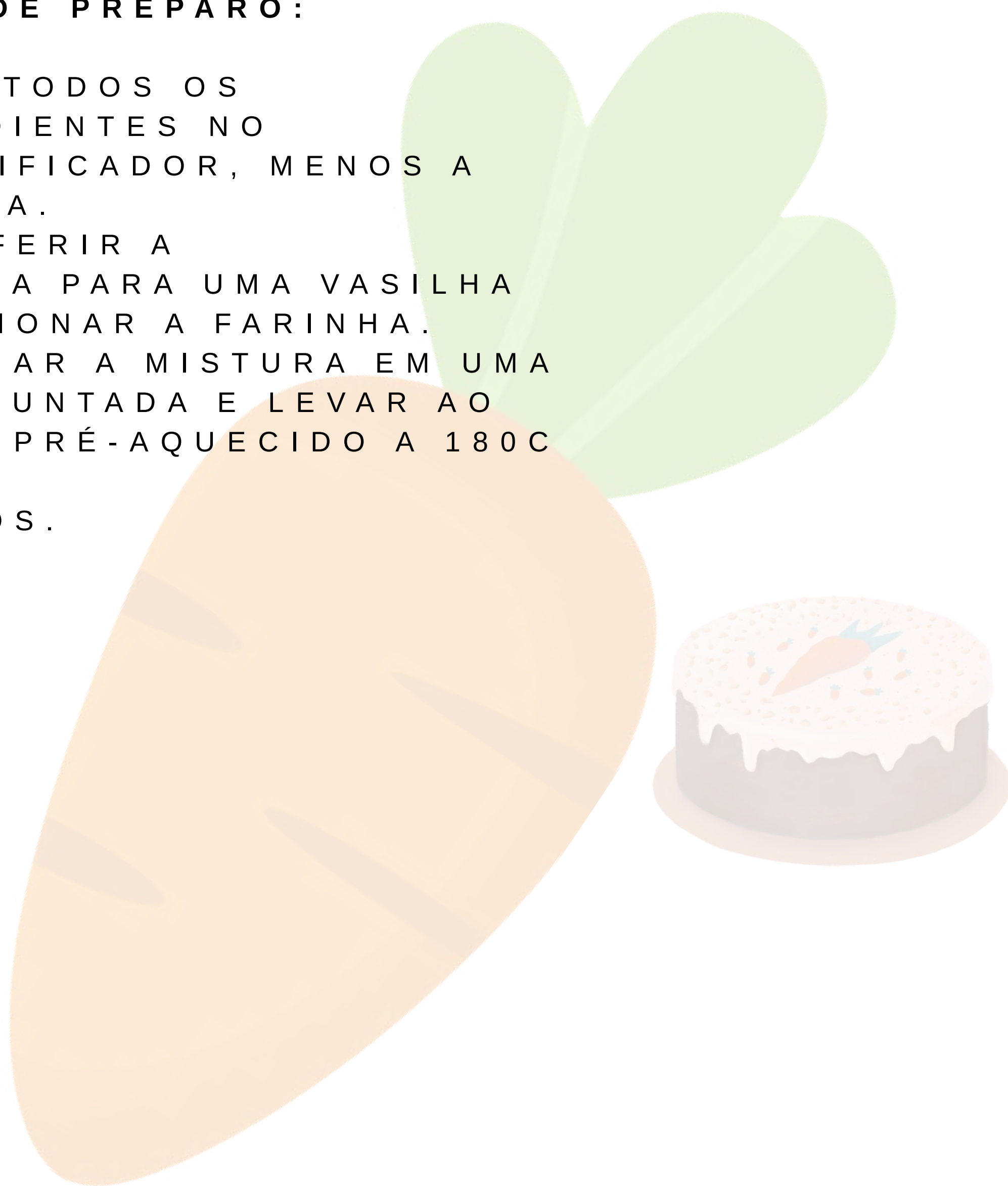
# BOLO DE CENOURA

## INGREDIENTES:

2 CENOURA  
3 OVOS  
1 XÍCARA DE ÓLEO  
2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO  
2 XÍCARAS DE AÇÚCAR  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO

## MODO DE PREPARO:

BATER TODOS OS  
INGREDIENTES NO  
LIQUIDIFICADOR, MENOS A  
FARINHA.  
TRANSFERIR A  
MISTURA PARA UMA VASILHA  
E ADICIONAR A FARINHA.  
DESPEJAR A MISTURA EM UMA  
FORMA UNTADA E LEVAR AO  
FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180C  
POR 40  
MINUTOS.



# EMPADINHA DE FRANGO

## INGREDIENTES:

### MASSA:

500 G DE TRIGO  
250 DE MARGARINA GELADA  
1 OVO  
2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA  
1 GEMA PARA PINCELAR

### RECHEIO:

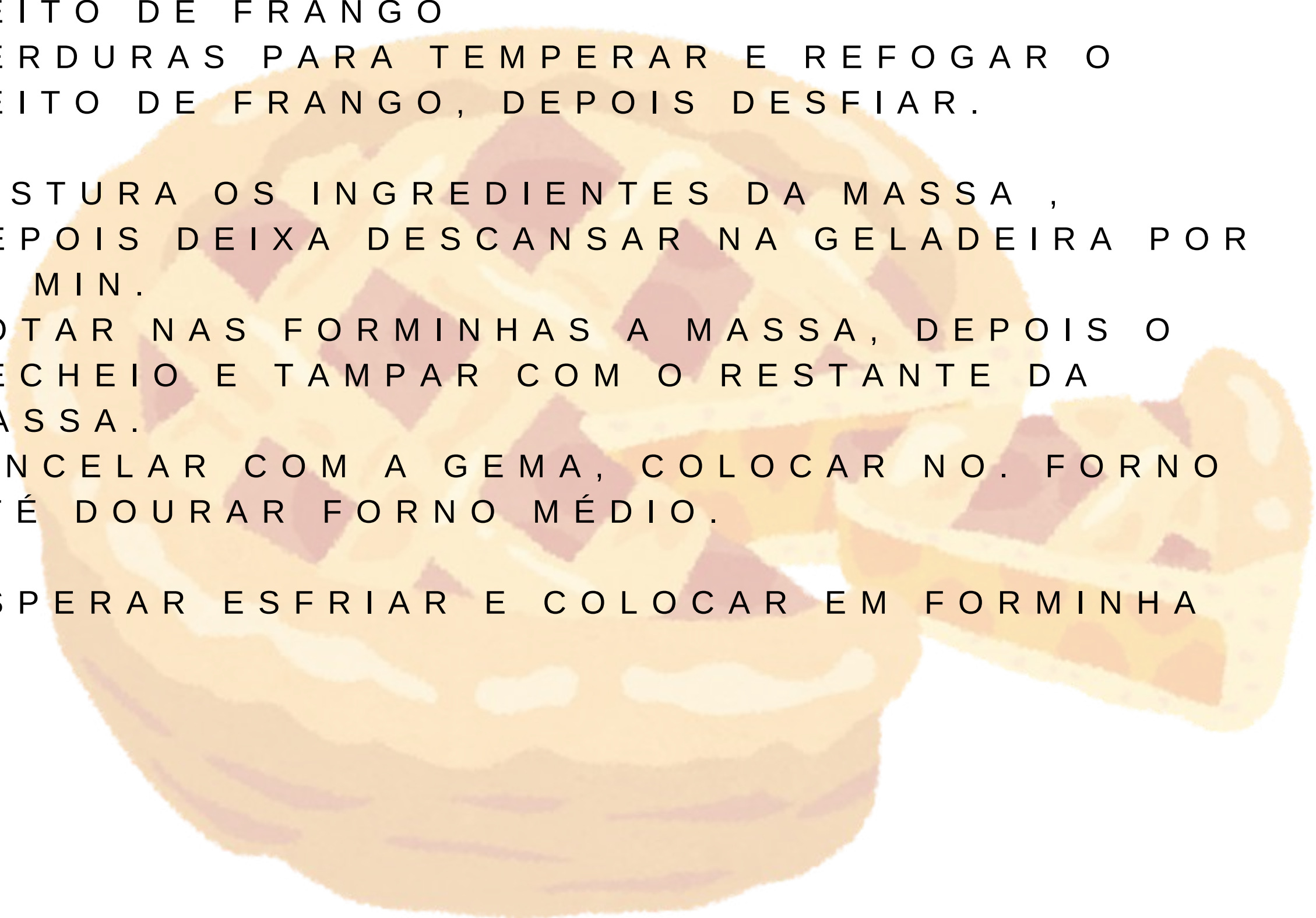
PEITO DE FRANGO  
VERDURAS PARA TEMPERAR E REFOGAR O  
PEITO DE FRANGO, DEPOIS DESFIAR.

MISTURA OS INGREDIENTES DA MASSA ,  
DEPOIS DEIXA DESCANSAR NA GELADEIRA POR  
20 MIN.

BOTAR NAS FORMINHAS A MASSA, DEPOIS O  
RECHEIO E TAMPAR COM O RESTANTE DA  
MASSA.

PINCELAR COM A GEMA, COLOCAR NO. FORNO  
ATÉ DOURAR FORNO MÉDIO.

ESPERAR ESFRIAR E COLOCAR EM FORMINHA



# BOLINHO DE FRANGO COM BATATA, SEM TRIGO E SEM FRITURA

## INGREDIENTES:

500G DE BATATAS  
2 OVOS  
2 COLHERES SOPA DE AMIDO DE MILHO  
2 COLHERES SOPA DE QUEIJO RALADO  
200G FRANGO RECHEAR  
500G FARINHA DE ROSCA PARA EMPANAR  
SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

DESCASQUE E COZINHE AS BATATAS  
APÓS COZIDAS, ESPREMA DE MODO QUE FIQUE  
COM UMA CONSISTÊNCIA UNIFORME.

MISTURE 1 OVO, O AMIDO DE MILHO E O FRANGO  
DESFIADO

MISTURE BEM

LEVE À GELADEIRA POR 1 HORA.

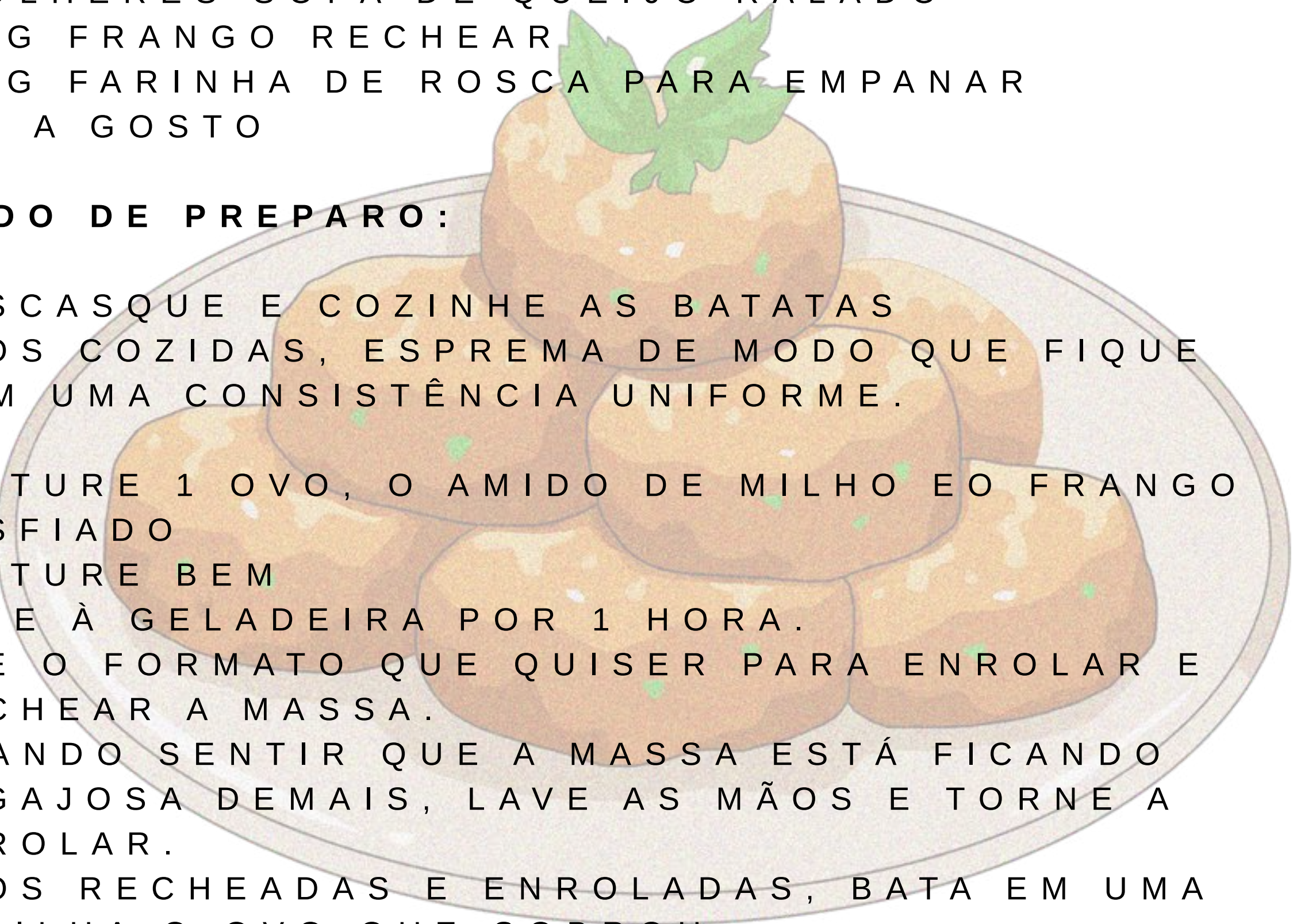
USE O FORMATO QUE QUISER PARA ENROLAR E  
RECHEAR A MASSA.

QUANDO SENTIR QUE A MASSA ESTÁ FICANDO  
PEGAJOSA DE MAIS, LAVE AS MÃOS E TORNE A  
ENROLAR.

APÓS RECHEADAS E ENROLADAS, BATA EM UMA  
VASILHA O OVO QUE SOBROU.

PASSE OS BOLINHOS NO OVO E NA FARINHA DE  
ROSCA.

LEVE À GELADEIRA POR MAIS HORA.



# BOLINHO DE ARROZ

## INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE ARROZ COZIDO (SOBRAS DE ARROZ FUNCIONAM ÓTIMO)

1 OVO

1/4 XÍCARA DE LEITE

1/3 XÍCARA DE QUEIJO RALADO OPCIONAL, QUEIJO PARMESÃO OU MUÇARELA

2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO (OU MAIS, SE NECESSÁRIO)

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ OPCIONAL, DEIXA OS BOLINHOS MAIS FOFOS

SAL E PIMENTA A GOSTO

CHEIRO-VERDE OU CEBOLINHA PICADA A GOSTO

ÓLEO PARA FRITAR SE FOR FRITO OU AZEITE PARA ASSAR

## MODO DE PREPARO

PREPARAR A MASSA: EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O ARROZ COZIDO, O OVO, O LEITE, O QUEIJO, A FARINHA, O FERMENTO, SAL, PIMENTA E O CHEIRO-VERDE ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. SE A MASSA ESTIVER MUITO SOLTA, ADICIONE UM POUCO MAIS DE FARINHA ATÉ DAR LIGA.

MODELAR OS BOLINHOS: COM AS MÃOS LEVEMENTE UNTADAS, FORME PEQUENAS BOLINHAS OU DISCOS COM A MASSA, COM TAMANHO A GOSTO.

## FRITAR OU ASSAR:

FRITURA AQUEÇA ÓLEO SUFICIENTE EM UMA FRIGIDEIRA E FRITE OS BOLINHOS ATÉ FICAREM DOURADOS POR TODOS OS LADOS. RETIRE E COLOQUE SOBRE PAPEL-TOALHA PARA ABSORVER O EXCESSO DE ÓLEO.

ASSAR PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200°C. COLOQUE OS BOLINHOS EM UMA ASSADEIRA UNTADA OU FORRADA COM PAPEL MANTEIGA E ASSE POR CERCA DE 20 A 25 MINUTOS, VIRANDO NA METADE DO TEMPO, ATÉ FICAREM DOURADOS E FIRMES.

# ESCONDIDINHO DE MACAXEIRA

## INGREDIENTES:

1KG DE MACAXEIRA (AIPIM OU MANDIOCA) COZIDA E AMASSADA  
500 G DE CHARQUE DESSALGADA E DESFIADA OU FRANGO  
200 G DE REQUEIJÃO CREMOSO OU CREME DE LEITE  
2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA OU MARGARINA  
100 G DE QUEIJO MUSSARELA RALADA  
QUEIJO PARMESÃO A GOSTO  
1 CEBOLA MÉDIA RALADA OU PICADA  
COENTRO, SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

## MODO DE PREPARO

COZINHE BEM A MACAXEIRA ATÉ AMOLECER. AMASSE OU BATA NO LIQUIDIFICADOR COM MANTEIGA, CREME DE LEITE OU REQUEIJÃO ATÉ FORMAR UM PURÊ CREMOSO. AJUSTE O SAL.  
**PREPARAR O RECHEIO:** COZINHE A CHARQUE OU A PROTEÍNA ESCOLHIDA ATÉ RETIRAR O EXCESSO DE SAL OU ÁGUA. DESFIE A CARNE E REFOGUE COM CEBOLA E TEMPEROS A GOSTO

**MONTAGEM:** EM UM REFRATÁRIO, COLOQUE UMA CAMADA DE PURÊ, UMA CAMADA DE RECHEIO E FINALIZE COM O RESTANTE DO PURÊ. POLVILHE A MUSSARELA E PARMESÃO, ADICIONE COENTRO SE DESEJAR.

**GRATINAR:** LEVE AO FORNO PRAQUECIDO A 180-200°C POR 10-15 MINUTOS, ATÉ O QUEIJO DERRETER E DOURAR

# GRATINADO DE BATATAS COM FRANGO CREMOSO

## INGREDIENTES:

500 G DE PEITO DE FRANGO  
4 BATATAS MÉDIAS COM CASCA, E FATIADAS  
FINAMENTE  
1 CEBOLA MÉDIA PICADA  
2 DENTES DE ALHO PICADOS  
200 ML DE CREME DE LEITE  
100 ML DE LEITE  
150 G DE QUEIJO MUÇARELA RALADO  
50 G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO  
2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA OU AZEITE  
SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO  
SALSINHA OU COENTRO PICADO PARA FINALIZAR

## MODO DE PREPARO

EM UMA FRIGIDEIRA, AQUEÇA A MANTEIGA OU AZEITE E REFOGUE A CEBOLA E O ALHO ATÉ FICAREM DOURADOS. ACRESCENTE O FRANGO PRÉ-COZIDO, TEMPERE COM SAL E PIMENTA, COZINHE ATÉ QUE O FRANGO ESTEJA QUASE PRONTO, SEM RESSECAR. RESERVE.

COZINHAR AS BATATAS PARA GARANTIR QUE FIQUEM MACIAS DENTRO DO GRATINADO, FERVA AS BATATAS FATIADAS POR 5 A 7 MINUTOS OU ATÉ FICAREM LEVEMENTE COZIDAS, MAS FIRMES, ESCORRA.

**MOLHO CREMOSO:** MISTURE O CREME DE LEITE COM O LEITE E AJUSTE O SAL E A PIMENTA. SE QUISER UM MOLHO EXTRA CREMOSO, PODE ADICIONAR UMA COLHER DE CHÁ DE AMIDO DE MILHO DILUÍDO.

EM UM REFRATÁRIO UNTADO, FAÇA CAMADAS ALTERNADAS DE BATATA E FRANGO. DESPEJE O MOLHO CREMOSO POR CIMA, GARANTINDO QUE CUBRA TODAS AS CAMADAS. CUBRA COM O QUEIJO MUÇARELA E O PARMESÃO RALADO.

LEVE AO FORNO PREAQUECIDO A 180-200°C POR CERCA DE 25 A 35 MINUTOS, ATÉ QUE O QUEIJO ESTEJA DOURADO E BORBULHANTE.

**FINALIZAÇÃO:** RETIRE DO FORNO, DEIXE DESCANSAR 5 MINUTOS, SALPIQUE SALSINHA PICADA E SIRVA

# BOLO DE FUBÁ

## INGREDIENTES:

2 XÍCARA DE FUBÁ  
1 XÍCARA DE FARINHA TRIGO  
1 COLHER DE FERMENTO EM PÓ  
3 OVOS  
1 XÍCARA DE LEITE  
1 XÍCARA DE ÓLEO  
2 XÍCARA DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO:

BATE OS INGREDIENTES NA BATEDEIRA.  
COLOCAR A MASSA NUMA FORMA ENTRADA.  
COLOCAR NO FORNO PRE AQUECIDO POR  
APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS.



# ARROZ DOCE CARMELIZADO

## INGREDIENTES:

1 KG DE ARROZ  
2 VIDROS DE LEITE DE COCO  
2L DE LEITE  
CANELA EM PAU A GOSTO  
SAL A GOSTO  
1 KG AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO:

DEIXA A  
CANELA EM PAU DE MOLHO  
NA ÁGUA POR APROXIMADAMENTE 24H  
COZINHAR O  
ARROZ E ACRESCENTAR A  
CANELA EM PAU. CARMELIZAR O  
AÇÚCAR, MISTURAR 1 L DE ÁGUA E OS  
2 L DE LEITE NA PANELA DO  
ARROZ E LEVAR AO FOGO  
BAIXO ATÉ ADQUIRIR  
CONSISTÊNCIA CREMOSA,  
DESLIGUE O FOGO E  
ACRESCENTE CANELA EM PÓ.



# PUDIM DA CASCA DO ABACAXI

## INGREDIENTES

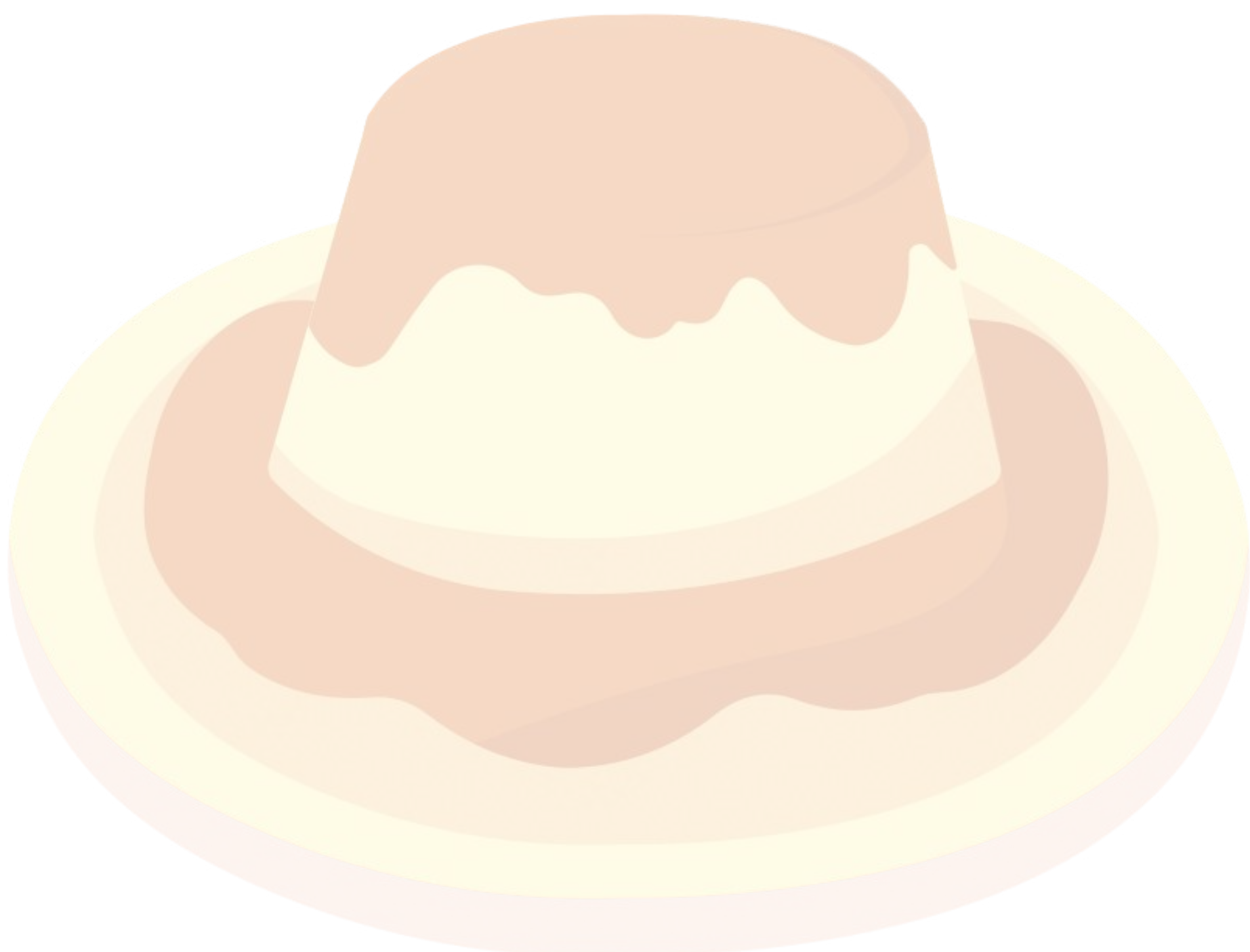
CASCAS DE 1 ABACAXI;  
1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA;  
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO DE SUA  
PREFERÊNCIA;  
1 E 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR DE  
COCO;  
2 OVOS;  
1 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE AVEIA;  
1 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE ARROZ;  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EMPÓ.

## MODO DE PREPARO

EM UMA PANELA, FERVA AS CASCAS DE  
ABACAXI COM A ÁGUA, EM FOGO BAIXO,  
POR 20 MINUTOS, COM A PANELA  
TAMPADA. BATA NO LIQUIDIFICAR E COE.  
RESERVE. UNTE E ENFARINHE UMA  
FORMA DE BOLO 20 X 10CM. PRÉ-  
AQUEÇA O FORNO EM TEMPERATURA  
MÉDIA 180°C.

EM UMA TIGELA, MISTURE O ÓLEO COM  
O AÇÚCAR DE COCO, JUNTE OS OVOS E  
BATA ATÉ OBTER UM CREME.

ACRESCENTE O CALDO RESERVADO E A  
FARINHA ATÉ HOMOGENEIZAR BEM.  
DEPOIS ADICIONE O FERMENTO E MEXA  
DELICADAMENTE COM UMA COLHER.  
COLOQUE NA FORMA E LEVE AO FORNO  
POR 30 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.



# BOLINHO DE INHAME COM FRANGO

## INGREDIENTES:

250G DE INHAME COZIDO E AMASSADO  
350G DE FRANGO DESFIADO  
SAL A GOSTO  
1 CEBOLA CORTADA EM PEQUENOS CUBOS  
2 DENTES DE ALHO  
TEMPERO A GOSTO  
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE  
PÁPRICA A GOSTO

## MODO DE PREPARO

EM UMA PANELA EM FOGO BAIXO REFOGUE A CEBOLA, O ALHO, O TEMPERO, A PÁPRICA E O FRANGO. MISTURE O INHAME E O FRANGO E FAÇA BOLINHAS COM ESSAS MASSA. EM UMA PANELA, AQUEÇA O AZEITE E DOURE AS BOLINHAS DE AMBOS OS LADOS.



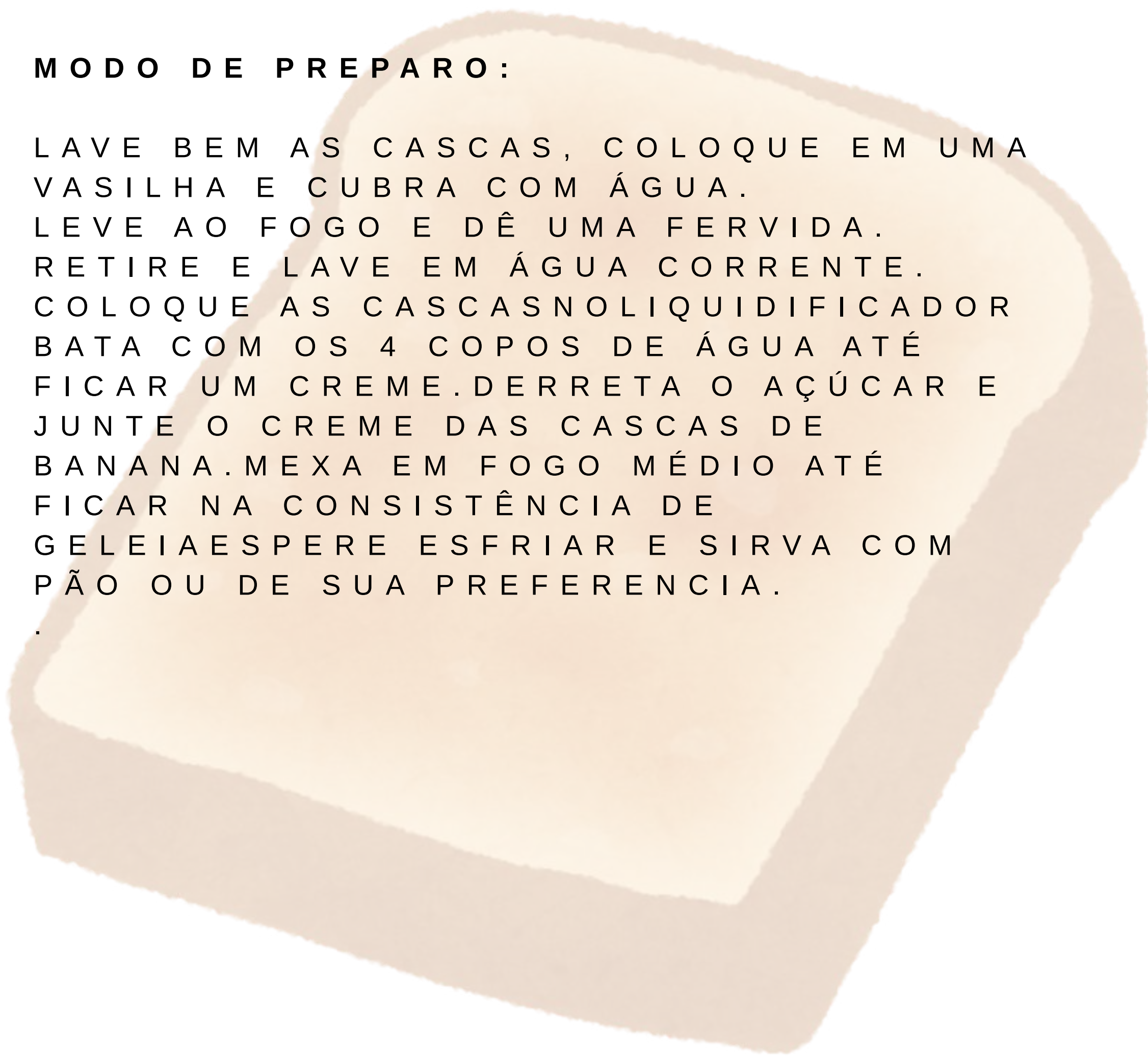
# PÃO E GELEIA DA CASCA DA BANANA

## INGREDIENTES:

10 CASCAS DE BANANA  
3 XÍCARAS DE AÇÚCAR  
3 COPOS DE ÁGUA  
PÃO

## MODO DE PREPARO:

LAVE BEM AS CASCAS, COLOQUE EM UMA VASILHA E CUBRA COM ÁGUA. LEVE AO FOGO E DÊ UMA FERVIDA. RETIRE E LAVE EM ÁGUA CORRENTE. COLOQUE AS CASCAS NO LIQUIDIFICADOR BATA COM OS 4 COPOS DE ÁGUA ATÉ FICAR UM CREME. DERRETA O AÇÚCAR E JUNTE O CREME DAS CASCAS DE BANANA. MEXA EM FOGO MÉDIO ATÉ FICAR NA CONSISTÊNCIA DE GELEIA. ESPERE ESFRIAR E SIRVA COM PÃO OU DE SUA PREFERÊNCIA.



# BOLO DE BANANA COM AVEIA

## INGREDIENTES:

3 A 4 BANANAS BEM MADURAS  
2 OVOS GRANDES  
1 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS OU GROSSOS  
1/2 XÍCARA DE ÓLEO  
1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO OU MEL  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ  
1 COLHER DE CHÁ DE CANELA EM PÓ  
OPCIONAL  
UVAS-PASSAS OU GOTAS DE CHOCOLATE O

## MODO DE PREPARO:

DESCASQUE E AMASSE BEM AS BANANAS ATÉ FORMAR UM PURÊ. SE PREFERIR, BATA NO LIQUIDIFICADOR, EM UMA TIGELA, JUNTE O PURÊ DE BANANA, OS OVOS, O ÓLEO E, SE DESEJAR, O AÇÚCAR MASCADO OU MEL. MISTURE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. EM OUTRA TIGELA, MISTURE A AVEIA, O FERMENTO E A CANELA. GRADUALMENTE, INCORPORE ESSA MISTURA À TIGELA DOS LÍQUIDOS, MEXENDO DELICADAMENTE PARA QUE A MASSA FIQUE UNIFORME  
OPCIONALMENTE, PASSAS OU GOTAS DE CHOCOLATE NA MASSA. MISTURE LEVEMENTE PARA NÃO QUEBRAR A TEXTURA. PREAQUEÇA O FORNO A 180°C. UNTE UMA FORMA COM ÓLEO, MANTEIGA OU USE UMA FORMA DE SILICONE. DESPEJE A MASSA E, SE QUISER, DECORE COM RODELAS DE BANANA FININHAS OU MAIS AVEIA POR CIMA TEMPO DE FORNO: ASSE POR CERCA DE 30 A 40 MINUTOS, VERIFICANDO COM UM PALITO. SE SAIR LIMPO, O BOLO ESTÁ PRONTO RETIRE DO FORNO E DEIXE ESFRIAR ALGUNS MINUTOS ANTES DE DESENFORMAR. SIRVA MORNO OU FRIO CONFORME PREFERÊNCIA

# CREME DE GALINHA

## INGREDIENTES:

500 G A 1 KG DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO  
500 ML A 1 LITRO DE CALDO DO COZIMENTO DO FRANGO  
OU ÁGUA COM CALDO DE GALINHA  
200 A 500 ML DE LEITE  
1 CAIXA DE CREME DE LEITE  
COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA OU AZEITE  
1 CEBOLA MÉDIA PICADA  
3 DENTES DE ALHO PICADOS  
2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO OU AMIDO DE  
MILHO, PARA ENGROSSAR  
LATA DE MILHO VERDE ESCORRIDO OPCIONAL  
AZEITONAS A GOSTO OPCIONAL  
SAL, PIMENTA-DO-REINO E TEMPEROS A GOSTO (SALSINHA,  
CEBOLINHA, PIMENTÃO, COLORAU)

## MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, COZINHE O PEITO DE FRANGO COM ÁGUA,  
SAL E TEMPEROS À SUA PREFERÊNCIA ATÉ FICAR MACIO.  
RESERVE O CALDO E DESFIE O FRANGO EM OUTRA  
PANELA, AQUEÇA A MANTEIGA OU AZEITE E REFOGUE A  
CEBOLA E O ALHO ATÉ DOURAREM. ACRESCENTE OUTROS  
VEGETAIS, COMO TOMATE OU PIMENTÃO, SE DESEJAR  
ENGROSSAR O CREME: DISSOLVA A FARINHA DE TRIGO OU  
AMIDO DE MILHO NO LEITE E ADICIONE AO REFOGADO,  
MEXENDO CONSTANTEMENTE ATÉ OBTER UM CREME  
HOMOGÊNEO ACRESCENTE O FRANGO DESFIADO, O MILHO  
E O CALDO DO COZIMENTO. MISTURE BEM E COZINHE EM  
FOGO MÉDIO ATÉ ENGROSSAR FINALIZAR COM CREME DE  
LEITE E TEMPEROS ADICIONE O CREME DE LEITE, ACERTE  
O SAL E A PIMENTA, E FINALIZE COM CHEIRO VERDE  
PICADA. COZINHE POR MAIS 2 MINUTOS E DESLIGUE O  
FOGO

# PURÊ DE INHAME

## INGREDIENTES:

500G DE INHAME DESCASCADO E CORTADO EM PEDAÇOS  
3 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA OU MARGARINA OU AZEITE  
½ XÍCARA DE LEITE  
SAL A GOSTO  
PIMENTA-DO-REINO MOÍDA NA HORA (OPCIONAL)  
PITADA DE NOZ-MOSCADA RALADA (OPCIONAL)  
CEBOLINHA OU SALSINHA PICADA PARA DECORAR

## MODO DE PREPARO:

LAVE BEM OS TUBÉRCULOS.  
. CORTE EM PEDAÇOS UNIFORMES PARA COZINHAR DE FORMA HOMOGÊNEA.  
EM PANELA CUBRA OS PEDAÇOS DE INHAME COM ÁGUA FRIA, ADICIONE UMA PITADA DE SAL E COZINHE EM FOGO MÉDIO-ALTO ATÉ FICAREM MACIOS, CERCA DE 15 A 25 MINUTOS. AMASSE COM UM ESPREMEDOR DE BATATAS ENQUANTO AINDA ESTÁ QUENTE PARA OBTER TEXTURA LISA. EVITE LIQUIDIFICADORES OU PROCESSADORES, QUE PODEM DEIXAR GRUDENTO DEVIDO AO AMIDO.  
AQUEÇA O LEITE E A MANTEIGA, ADICIONANDO AOS POUÇOS AO INHAME AMASSADO, MEXENDO ATÉ ATINGIR A CREMOSIDADE DESEJADA. AJUSTE O SAL, PIMENTA E NOZ-MOSCADA.  
COLOQUE A MISTURA EM FOGO BAIXO, MEXENDO RAPIDAMENTE ATÉ CRIAR UM PURÊ HOMOGÊNEO E LIGEIRAMENTE AVELUDADO.

# DOCE DE MAMÃO COM CÔCO

## INGREDIENTES:

1 MAMÃO VERDE GRANDE (1,5 KG)  
4 COLHERES DE SOPA DE SAL (60 GRAMAS)  
3 XÍCARAS DE CHÁ DE AÇÚCAR CRISTAL (540 GRAMAS)  
20 UNIDADES DE CRAVO-DA-ÍNDIA  
1 E 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE COCO FRESCO RALADO (100 GRAMAS)  
2 XÍCARAS DE CHÁ DE ÁGUA (PARA COZINHAR, 480 ML)

## MODO DE PREPARO:

LAVE BEM O MAMÃO VERDE, RETIRE POSSÍVEIS MACHUCADOS DA CASCA E CORTE-O AO MEIO. REMOVA AS SEMENTES E DESCARTE AS PONTAS; PARA FACILITAR O MANUSEIO CORTE O MAMÃO EM PEDAÇOS MENORES E, EM SEGUIDA, RALE NO RALADOR GROSSO, MANTENDO A POLPA VOLTADA PARA CIMA PARA PRESERVAR AS PONTINHAS VERDES DA CASCA;  
TRANSFIRA O MAMÃO RALADO PARA UMA TIGELA GRANDE, ADICIONE AS 4 COLHERES DE SAL OU NA MEDIDA PROPORCIONAL À QUANTIDADE DE MAMÃO 1 COLHER DE SOPA DE SAL PARA 300 GRAMAS DE MAMÃO E CUBRA COM ÁGUA MORNIA (NÃO QUENTE); ESFREGUE O MAMÃO COM AS MÃOS POR CERCA DE 5 A 6 MINUTOS PARA SOLTAR O LÍQUIDO AMARGO E DEIXE O MAMÃO DE MOLHO NESSA ÁGUA POR NO MÍNIMO 2 HORAS;  
ESCORRA E LAVE O MAMÃO EM ÁGUA CORRENTE, APERTANDO BEM. UTILIZE UMA PENEIRA PARA FACILITAR. REPITA A LAVAGEM POR PELO MENOS 3 VEZES, ATÉ RETIRAR TODO O AMARGOR;  
TRANSFIRA O MAMÃO LAVADO PARA UMA PANELA GRANDE, ACRESCENTE O AÇÚCAR, OS CRAVOS-DA-ÍNDIA, O COCO RALADO E A ÁGUA;  
LEVE AO FOGO ALTO, MEXENDO ATÉ LEVANTAR FERVURA E DISSOLVER O AÇÚCAR. TAMPE A PANELA, ABAIXE O FOGO E COZINHE POR CERCA DE 50 MINUTOS;  
DESLIGUE O FOGO QUANDO O MAMÃO ESTIVER MACIO E A CALDA BEM ENCORPADA. SIRVA EM SEGUIDA!

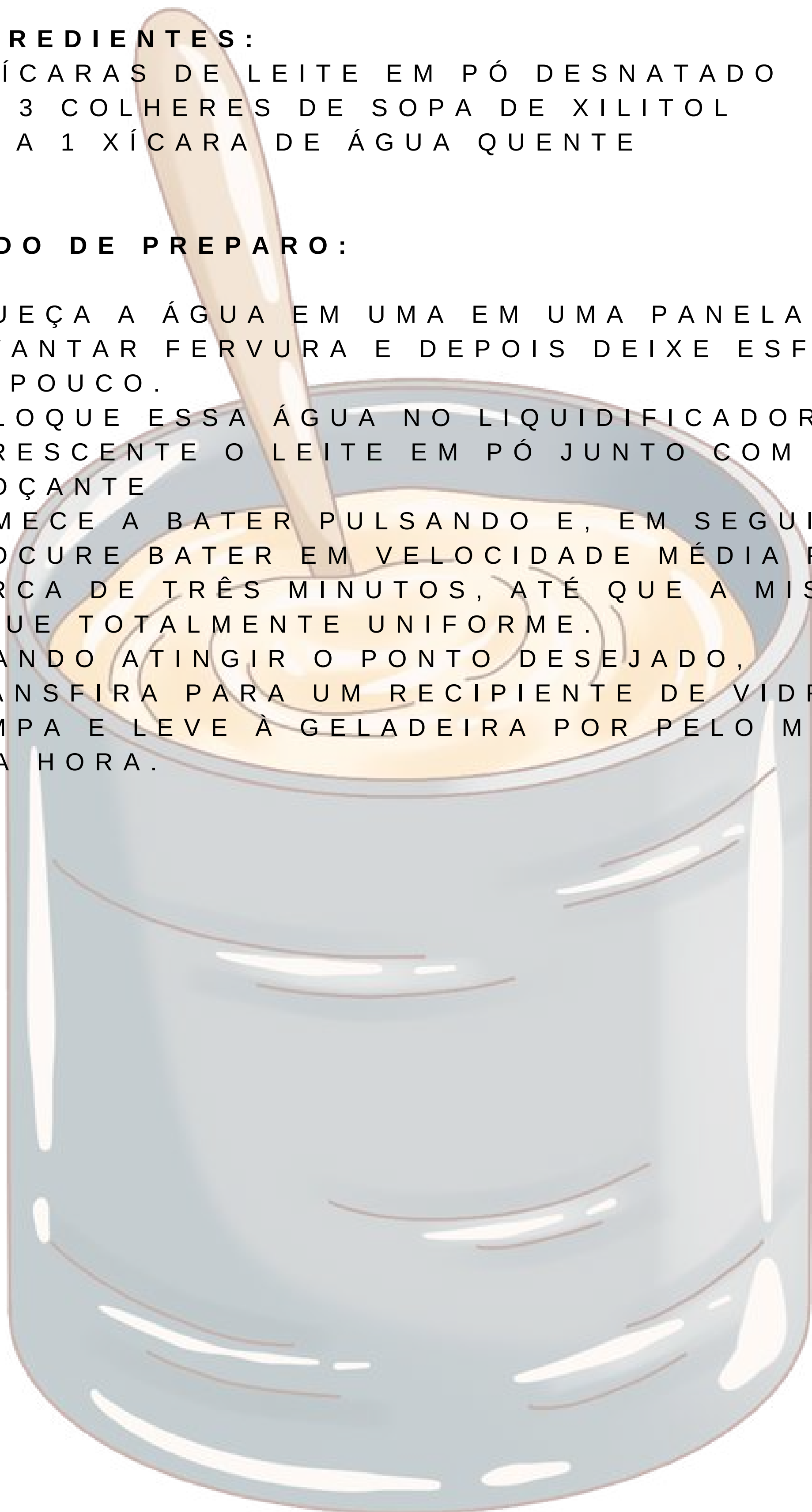
# LEITE CONDENSADO SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE LEITE EM PÓ DESNATADO  
2 A 3 COLHERES DE SOPA DE XILITOL  
3/4 A 1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE

## MODO DE PREPARO:

AQUEÇA A ÁGUA EM UMA EM UMA PANELA ATÉ LEVANTAR FERVURA E DEPOIS DEIXE ESFRIAR UM POUCO.  
COLOQUE ESSA ÁGUA NO LIQUIDIFICADOR E ACRESCENTE O LEITE EM PÓ JUNTO COM O ADOÇANTE  
COMECE A BATER PULSANDO E, EM SEGUIDA, PROCURE BATER EM VELOCIDADE MÉDIA POR CERCA DE TRÊS MINUTOS, ATÉ QUE A MISTURA FIQUE TOTALMENTE UNIFORME.  
QUANDO ATINGIR O PONTO DESEJADO, TRANSFIRA PARA UM RECIPIENTE DE VIDRO COM TAMPA E LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS UMA HORA.



# BOLO DE BATATA DOCE

## INGREDIENTES:

3 BATATAS-DOCES MÉDIAS COZIDAS E AMASSADAS  
3 OVOS  
1 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR PODE SER MASCAVO OU DE COCO  
1/2 XÍCARA A 3 COLHERES DE SOPA DE MARGARINA OU MANTEIGA DERRETIDA  
1 A 2 XÍCARAS DE LEITE OU LEITE DE COCO  
1 A 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO OU FARINHA DE ARROZ OU POLVILHO PARA VERSÃO SEM GLÚTEN  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ  
5 COLHERES DE COCO RALADO OPCIONAL  
PITADA DE SAL E CANELA EM PÓ A GOSTO OPCIONAL

## MODO DE PREPARO:

COZINHE AS BATATAS-DOCES ATÉ FICAREM MACIAS E AMASSE-AS. NO LIQUIDIFICADOR, BATA OS OVOS, O AÇÚCAR E A MANTEIGA OU MARGARINA ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA. ADICIONE A BATATA-DOCE AMASSADA E CONTINUE BATENDO. ACRESCENTE O LEITE OU LEITE DE COCO GRADUALMENTE E BATA NOVAMENTE. EM UMA TIGELA, MISTURE A FARINHA E O FERMENTO. INCORPORE DELICADAMENTE À MASSA BATIDA ATÉ FICAR HOMOGÊNEA. SE DESEJAR, ADICIONE COCO RALADO, CANELA OU RASPAS DE LIMÃO PARA VARIAR O SABOR. TRANSFIRA A MASSA PARA UMA FORMA UNTADA E ENFARINHADA (COM FURO CENTRAL, SE DESEJAR) E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO A 180°C. O TEMPO DE FORNO VARIA DE 35 A 40 MINUTOS PARA FORMAS COMUNS, OU ATÉ 1 HORA E 20 MINUTOS SE A RECEITA UTILIZAR BASTANTE LÍQUIDO OU LEITE DE COCO. FAÇA O TESTE DO PALITO: DEVE SAIR LIMPO. APÓS ASSAR, DEIXE O BOLO ESFRIAR UM POUCO ANTES DE DESENFORMAR. POLVILHAR AÇÚCAR COM CANELA OU DECORAR COM COCO RALADO É OPCIONAL.

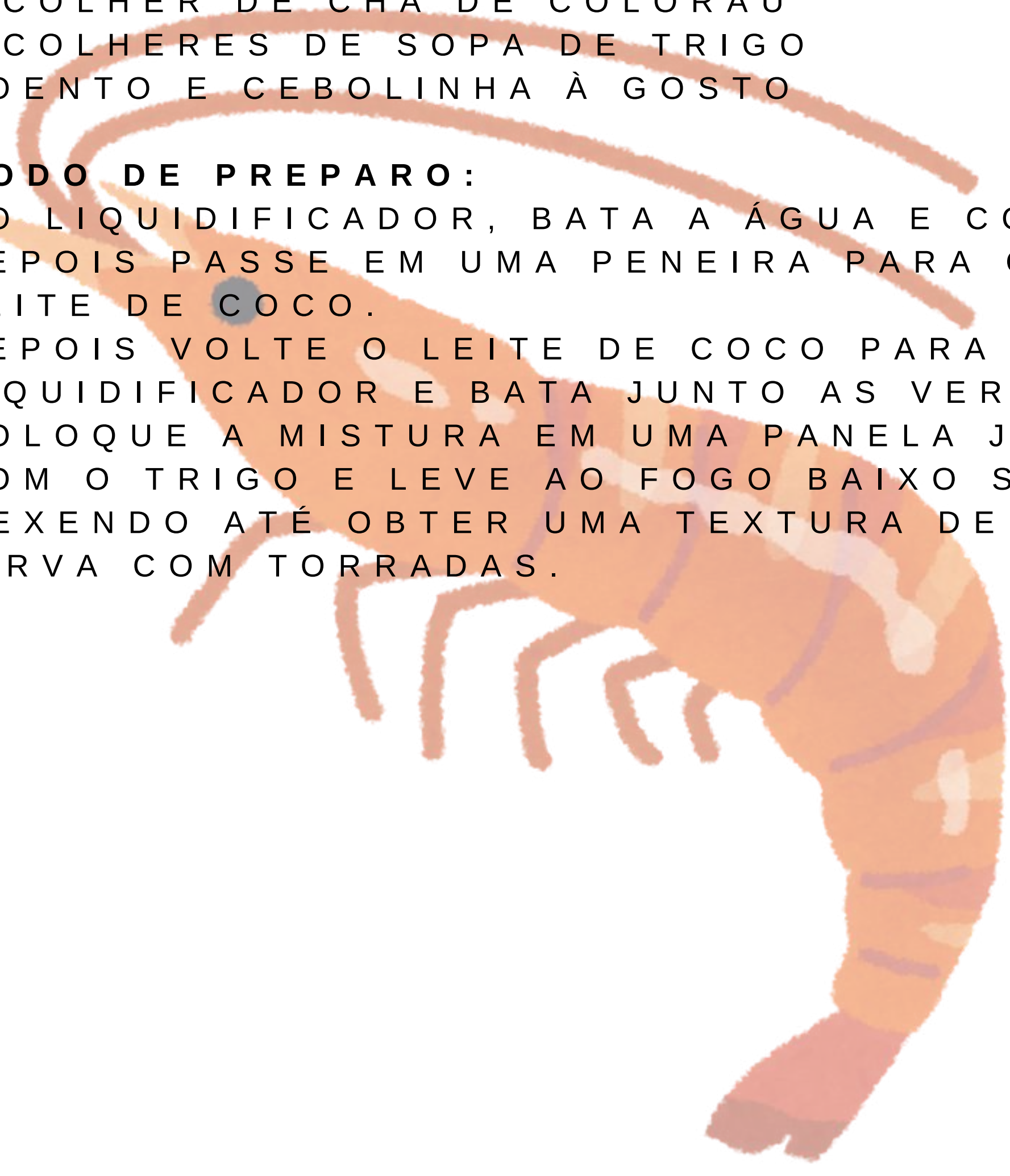
# CAMARÃO SINTÉTICO

## INGREDIENTES:

1 COCO RALADO FRESCO  
700ML DE ÁGUA  
1 TOMATE  
1 CEBOLA  
1 PIMENTÃO  
1 COLHER DE CHÁ DE SAL  
1 COLHER DE CHÁ DE COLORAU  
2 COLHERES DE SOPA DE TRIGO  
COENTO E CEBOLINHA À GOSTO

## MODO DE PREPARO:

NO LIQUIDIFICADOR, BATA A ÁGUA E COCO E DEPOIS PASSE EM UMA PENEIRA PARA OBTER O LEITE DE COCO.  
DEPOIS VOLTE O LEITE DE COCO PARA O LIQUIDIFICADOR E BATA JUNTO AS VERDURAS.  
COLOQUE A MISTURA EM UMA PANELA JUNTO COM O TRIGO E LEVE AO FOGO BAIXO SEMPRE MEXENDO ATÉ OBTER UMA TEXTURA DE CREME.  
SIRVA COM TORRADAS.



# GELEIA DE MAMÃO COM LIMÃO E CHIPS DE BATATA INGLESA

## INGREDIENTES:

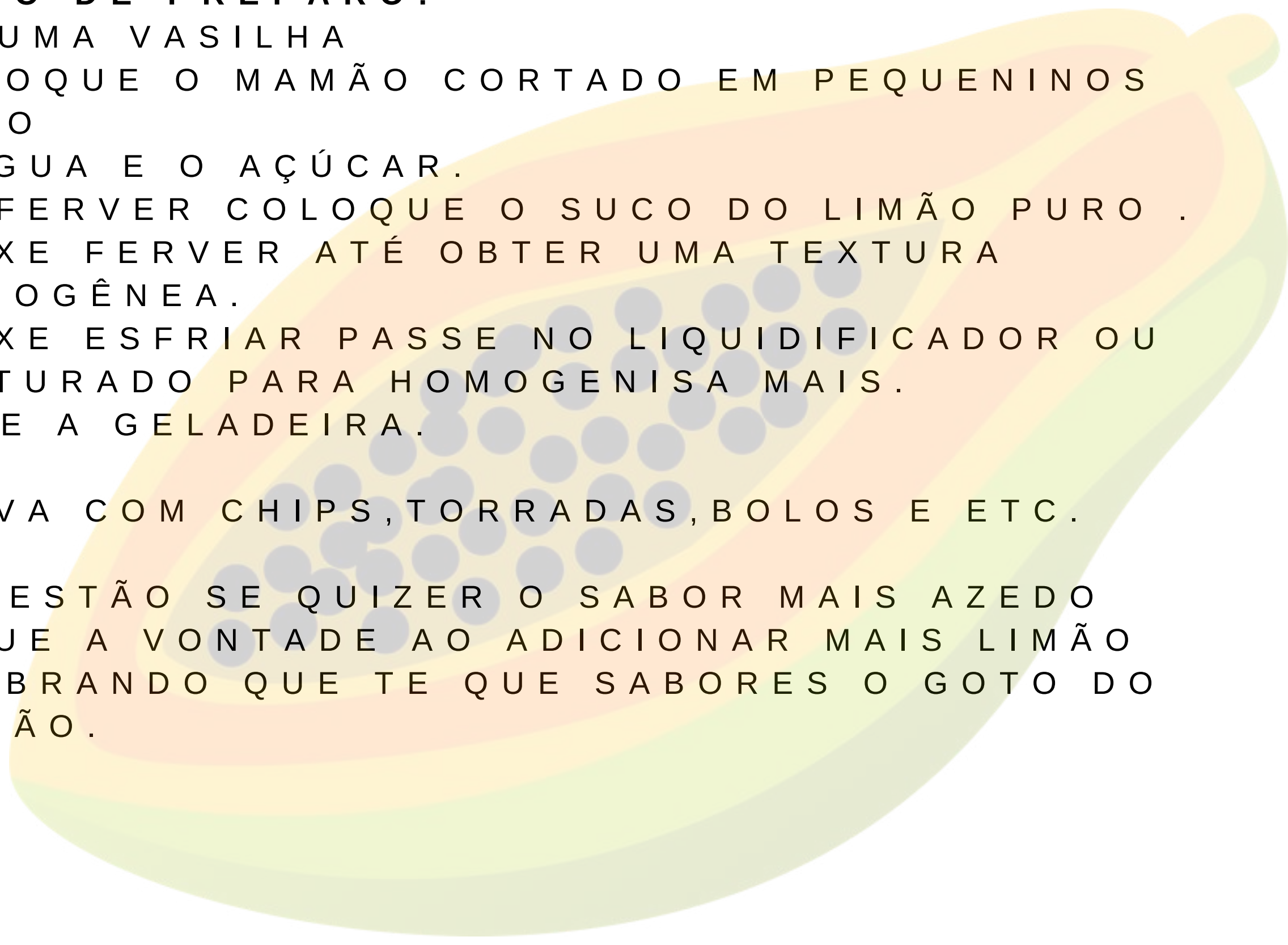
700GRM DE MAMÃO MADURO  
500ML DE ÁGUA  
1 LIMÃO MÉDIO  
500GRM AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO:

EM UMA VASILHA  
COLOQUE O MAMÃO CORTADO EM PEQUENINOS  
CUBO  
A ÁGUA E O AÇÚCAR.  
AO FERVER COLOQUE O SUCO DO LIMÃO PURO .  
DEIXE FERVER ATÉ OBTER UMA TEXTURA  
HOMOGÊNEA.  
DEIXE ESFRIAR PASSE NO LIQUIDIFICADOR OU  
TRITURADO PARA HOMOGENISA MAIS.  
LEVE A GELADEIRA.

SIRVA COM CHIPS, TORRADAS, BOLOS E ETC.

SUGESTÃO SE QUIZER O SABOR MAIS AZEDO  
FIQUE A VONTADE AO ADICIONAR MAIS LIMÃO  
LEMBRANDO QUE TE QUE SABORES O GOTO DO  
MAMÃO.



# BOLINHO DE ARROZ COM BATATA

2 XÍCARAS DE ARROZ COZIDO  
2 BATATAS GRANDES COZIDAS E AMASSADAS  
1 OVO  
2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO  
1 COLHER SOBREMESA DE FERMENTO EM PÓ  
SAL E PIMENTA A GOSTO  
SALSA PICADA A GOSTO  
150 G DE QUEIJO MUSSARELA EM CUBOS PARA  
RECHEIO OU DA SUA PREFERENCIA  
ÓLEO PARA FRITAR

## MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O ARROZ, A BATATA, O OVO, O QUEIJO RALADO, SAL, PIMENTA, SALSA E FERMENTO ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

SEPRE PEQUENAS PORÇÕES DE MASSA. COLOQUE UM CUBO DE QUEIJO NO CENTRO E MODELE OS BOLINHOS, ENVOLVENDO BEM O RECHEIO. AQUEÇA ÓLEO EM PANELA FUNDA E FRITE OS BOLINHOS EM FOGO ALTO ATÉ DOURAREM. RETIRE E ESCORRA EM PAPEL TOALHA.

# SUFLÊ DE BATATAS E REPOLHO AO MOLHO BRANCO GRATINADO

## INGREDIENTES:

500 G DE BATATAS  
300 G DE REPOLHO PICADO  
2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA  
2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO  
500 ML DE LEITE  
SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO  
NOZ-MOSCADA RALADA A GOSTO  
3 OVOS CLARAS EM NEVE  
100 G DE QUEIJO RALADO COMO PARMESÃO OU MUSSARELA  
AZEITE OU MANTEIGA PARA UNTAR A FORMA

## MODO DE PREPARO:

DESCASQUE, COZINHE AS BATATAS EM ÁGUA COM SAL ATÉ FICAREM MACIAS E AMASSE-AS FORMANDO UM PURÊ. RESERVE.

REFOGAR O REPOLHO EM UMA PANELA, AQUEÇA UM FIO DE AZEITE OU MANTEIGA, ADICIONE O REPOLHO PICADO E REFOGUE BREVEMENTE ATÉ MURCHAR, MANTENDO UM POUCO DE CROCÂNCIA. TEMPERE COM SAL E PIMENTA. RESERVE.

**FAZER O MOLHO BRANCO:** DERRETA 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA EM UMA PANELA, ADICIONE A FARINHA DE TRIGO E COZINHE POR 1 A 2 MINUTOS PARA FORMAR UM ROUX. AOS POUCOS, ACRESCENTE O LEITE, MEXENDO SEMPRE, ATÉ ENGROSSAR. TEMPERE COM SAL, PIMENTA E NOZ-MOSCADA. MISTURE O REPOLHO REFOGADO E O PURÊ DE BATATAS AO MOLHO BRANCO, CRIANDO UMA MISTURA HOMOGÊNEA.

SEPARE AS CLARAS DAS GEMAS. BATA AS CLARAS EM NEVE ATÉ FICAREM FIRMES. MISTURE DELICADAMENTE AS GEMAS AO PURÊ DE BATATA E REPOLHO, DEPOIS INCORPORE AS CLARAS EM NEVE COM MOVIMENTOS LEVES, DE BAIXO PARA CIMA, PARA NÃO PERDER A AERAÇÃO.

UNTE UM REFRATÁRIO COM MANTEIGA OU AZEITE. DESPEJE A MISTURA, POLVILHE O QUEIJO RALADO POR CIMA E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO A 180°C POR APROXIMADAMENTE 25-30 MINUTOS OU ATÉ DOURAR E CRESCER LEVEMENTE, FORMANDO UMA CROSTA DOURADA E GRATINADA.

# BRIGADEIRO DE CHUCHU E INHAME

## BRIGADEIRO DE CHUCHU

### INGREDIENTES:

2 CHUCHUS COZINHADOS

½ XÍCARA DE LEITE EM PÓ

¼ XÍCARA DE AÇÚCAR

2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

### MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES DO  
PROCESSADOR ATÉ SE MISTURARES  
LEVE A FOGO MÉDIO ATÉ OBTER TEXTURA  
DE BRIGADEIRO E ESTÁ PRONTO.

## BRIGADEIRO DE INHAME

### INGREDIENTES:

280G DE INHAME COZINHADO

150ML DE ÁGUA QUENTE

150G DE AÇÚCAR

30G DE CACAU EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

### MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES DO  
PROCESSADOR ATÉ SE MISTURARES  
LEVE A FOGO MÉDIO ATÉ OBTER TEXTURA  
DE BRIGADEIRO E ESTÁ PRONTO.

# TORTA DE LEGUMES COM SARDINHA

## INGREDIENTES:

### MASSA

3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO  
3 OVOS  
3 XÍCARAS DE LEITE  
1 CEBOLA

### RECHEIO:

SARDINHA  
VERDURAS PICADAS  
LEGUMES (REFOGADOS)

### MODO DE PREPARO:

NO LIQUIDIFICADOR VAI ADICIONANDO  
OVOS, LEITE, CEBOLA, FARINHA DE TRIGO E E SAL  
A GOSTO  
COLOCA UMA PARTE DA MASSA NUMA REFRATÁRIA  
E ADICIONA O RECHEIO E O RESTANTE DA MASSA  
E POLVILHA COM ORÉGANO.

# BOLINHO DE INHAME COM FRANGO, SEM TRIGO E SEM FRITURA.

250G DE INHAME COZIDO  
350G DE FILÉ DE FRANGO COZIDO E DESFIADO  
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA  
½ CEBOLA PICADINHA  
PÁPRICA DOCE A GOSTO OPCIONAL  
SAL E TEMPEROS NATURAIS A GOSTO  
AZEITE DE OLIVA PARA UNTAR A ASSADEIRA

## MODO DE PREPARO:

PREAQUEÇA O FORNO A 180°C.  
DESFIE O FRANGO E COLOQUE-O COM O INHAME NO  
PROCESSADOR. ADICIONE AZEITE, CEBOLA, PÁPRICA,  
SAL E OUTROS TEMPEROS E BATA ATÉ FORMAR UMA  
MASSAHOMOGÊNEA

MODELE BOLINHOS E DISTRIBUA-OS NUMA ASSADEIRA  
UNTADA, DEIXANDO ESPAÇO ENTRE ELES.  
ASSE POR 35 A 40 MINUTOS OU ATÉ DOURAREM.

# CALDINHO DE MACAXEIRA

## INGREDIENTES:

1 KG DE MANDIOCA  
500 G DE COXÃO MOLE OU MÚSCULO  
1 CEBOLA GRANDE PICADA  
2 DENTES DE ALHO AMASSADOS  
PÁPRICA DOCE (OPCIONAL)  
2 COLHERES (SOPA) DE EXTRATO DE TOMATE  
SAL E TEMPEROS A GOSTO  
BACON EM CUBOS PEQUENOS  
1 CAIXA DE CREME DE LEITE

## MODO DE PREPARO:

COZINHE A MANDIOCA ATÉ FICAR BEM MACIA. RESERVE.  
TEMPERE A CARNE A GOSTO COM SAL E OS TEMPEROS DE SUA PREFERÊNCIA.  
EM UMA PANELA DE PRESSÃO, COZINHE A CARNE ATÉ FICAR BEM MACIA.  
RETIRE A CARNE DA PANELA E DESFIE COMPLETAMENTE E RESERVE O CALDO.  
EM UMA PANELA, FRITE O BACON ATÉ DOURAR. ACRESCENTE A CEBOLA E O ALHO E REFOGUE ATÉ FICAREM LEVEMENTE DOURADOS.  
ADICIONE A CARNE DESFIADA E MISTURE BEM. ACRESCENTE PÁPRICA DOCE OPCIONAL E O EXTRATO DE TOMATE, REFOGANDO POR ALGUNS MINUTOS.  
BATA A MANDIOCA COZIDA COM PARTE DO CALDO DO COZIMENTO DA CARNE ATÉ OBTER UM CREME LISO.  
ADICIONE O CREME DE MANDIOCA À PANELA COM A CARNE DESFIADA E MISTURE BEM.  
COZINHE EM FOGO BAIXO POR ALGUNS MINUTOS, MEXENDO ATÉ ENGROSSAR.  
DESLIGUE O FOGO, ACRESCENTE O CREME DE LEITE E MISTURE ATÉ INCORPORAR.

# FEIJÃO DE COCO

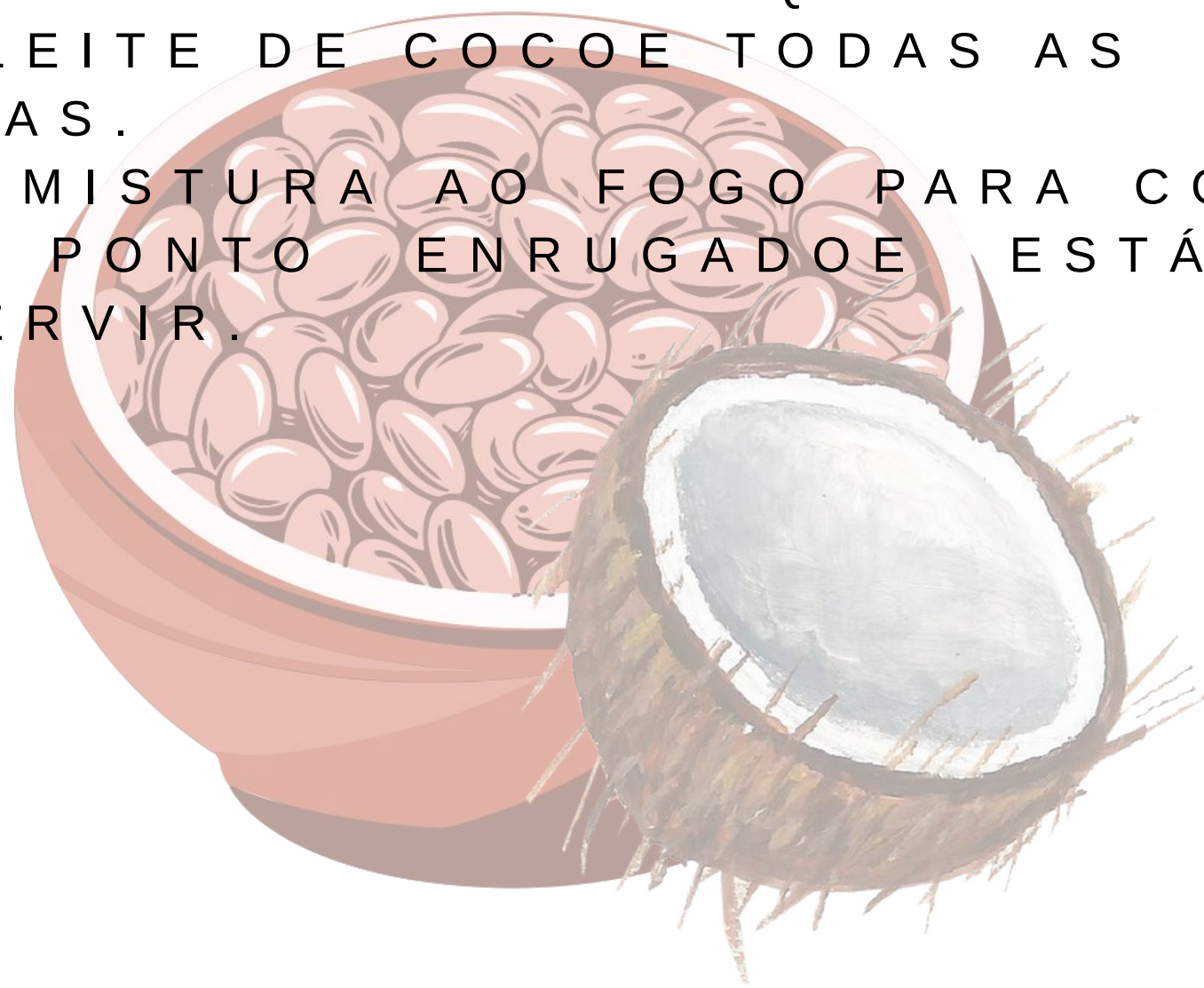
## INGREDIENTES:

1KG FEIJÃO COZIDO  
COENTRO A GOSTO  
1 CEBOLA  
1 PIMENTÃO  
SAL A GOSTO  
500 ML LEITE DE COCO

## MODO DE PREPARO:

COLOQUE O FEIJÃO NO LIQUIDIFICADOR COM O LEITE DE COCO E TODAS AS VERDURAS.

LEVE A MISTURA AO FOGO PARA COZINHAR ATÉ O PONTO ENRUGADO E ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.



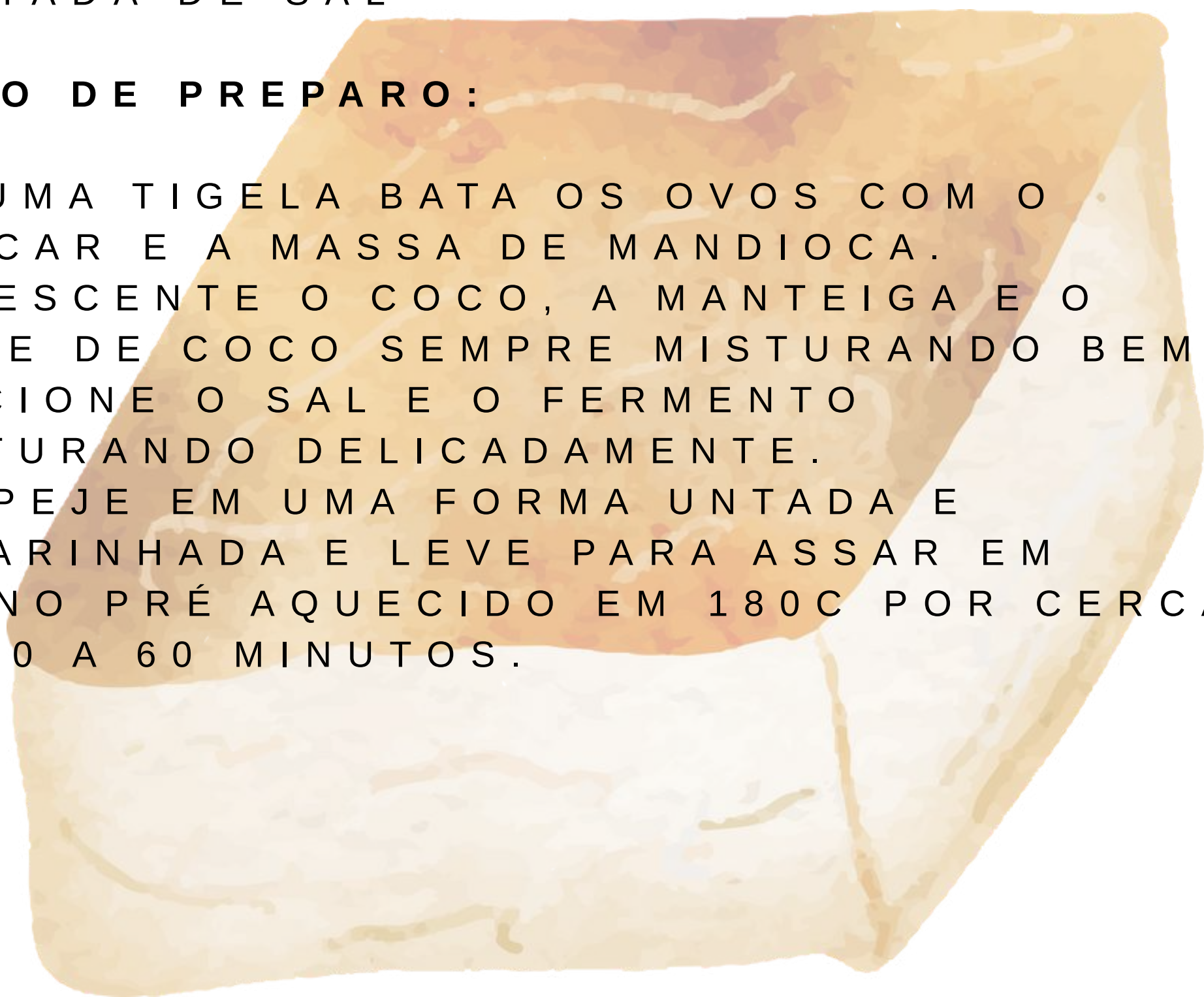
# BOLO DE MANDIOCA

## INGREDIENTES:

2 XÍCARA DE MASSA DE MANDIOCA  
4 OVOS  
1 E ½ XÍCARA DE AÇÚCAR  
½ XÍCARA DE CHÁ DE MANTEIGA DERRETIDA  
200 ML DE LEITE DE COCO  
1 XÍCARA DE COCO RALADO  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ  
1 PITADA DE SAL

## MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA BATA OS OVOS COM O AÇÚCAR E A MASSA DE MANDIOCA. ACRESCENTE O COCO, A MANTEIGA E O LEITE DE COCO SEMPRE MISTURANDO BEM. ADICIONE O SAL E O FERMENTO MISTURANDO DELICADAMENTE. DESPEJE EM UMA FORMA UNTADA E ENFARINHADA E LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO EM 180C POR CERCA DE 50 A 60 MINUTOS.



# PANQUECA DE ARROZ RECHEADA COM FRANGO

## INGREDIENTES:

500 G DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO  
1 ½ XÍCARA DE CHÁ DE REQUEIJÃO CREMOSO  
1 ½ COLHER DE SOPA DE SALSA PICADA  
1 TEMPEROS AGOSTO  
1 ½ XÍCARA DE CHÁ DE ARROZ COZIDO  
3 OVOS  
4 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO  
3 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ  
1 ½ XÍCARA DE CHÁ DE LEITE

## MODO DE PREPARO:

### MASSA

NO COPO DO LIQUIDIFICADOR, COLOQUE O ARROZ, OS OVOS, A FARINHA, O ÓLEO, O FERMENTO, O LEITE E OS TEMPEROS ESCOLHIDOS. BATA EM VELOCIDADE MÉDIA POR CERCA DE 2 MINUTOS ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA  
AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA MÉDIA UNTADA COM ÓLEO EM FOGO BAIXO. COLOQUE UMA CONCHA PEQUENA DE MASSA, ESPALHANDO UNIFORMEMENTE.  
COZINHE POR 3 MINUTOS ATÉ A LATERAL SE SOLTAR, VIRE COM UMA ESPÁTULA E DEIXE POR MAIS 2 MINUTOS. REPITA O PROCESSO COM O RESTANTE DA MASSA

### RECHEIO:

MISTURE EM UMA TIGELA O FRANGO DESFIADO, O REQUEIJÃO, A SALSA E O TEMPEROS E RESERVE  
COLOQUE 3 COLHERES DE SOPA DO RECHEIO NO CENTRO DE CADA DISCO DE MASSA, ENROLE FORMANDO A PANQUECA E DISPONHA EM UM REFROTÁRIO UNTADO CUBRA O REFROTÁRIO COM PAPEL-ALUMÍNIO E LEVE AO FORNO MÉDIO (180°C), PREAQUECIDO, POR 10 MINUTOS, OU ATÉ AQUECER BEM RETIRE DO FORNO E SIRVA, ACOMPANHADO DE MOLHO DE SUA PREFERÊNCIA, COMO UM MOLHO DE TOMATE MAIS LEVE OU UM MOLHO BRANCO SIMPLES

# PÃO DE BATATA DOCE

## INGREDIENTES:

500 G DE BATATA-DOCE COZIDA E AMASSADA  
500 G DE FARINHA DE TRIGO OU FARINHA INTEGRAL  
10 G DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO  
2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR  
1 COLHER DE CHÁ DE SAL  
2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO OU MANTEIGA  
200 ML DE LEITE MORN  
1 OVO PARA PINCELAR

## MODO DE PREPARO:

COZINHE E AMASSE A BATATA-DOCE ATÉ OBTER UM PURÊ LISO. CERTIFIQUE-SE DE QUE ESTEJA FRIA OU MORN, NÃO QUENTE.  
ATIVAR O FERMENTO: MISTURE O FERMENTO, AÇÚCAR E LEITE MORN E DEIXE DESCANSAR POR 5 A 10 MINUTOS ATÉ FORMAR ESPUMA. EM UMA TIGELA GRANDE, COMBINE O PURÊ DE BATATA-DOCE, O FERMENTO ATIVADO, O ÓLEO E O SAL. GRADUALMENTE ADICIONE A FARINHA ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA, LEVEMENTE PEGAJOSA.  
SOVE A MASSA POR CERCA DE 10 MINUTOS ATÉ FICAR ELÁSTICA E MACIA. PODE-SE USAR BATEDEIRA COM GANCHO PRÓPRIO PARA MASSAS. CUBRA A MASSA COM UM PANO ÚMIDO E DEIXE DESCANSAR POR A 2 HORAS, OU ATÉ DOBRAR DE TAMANHO.  
MODELAR OS PÃES: DIVIDA A MASSA EM PORÇÕES, MODELE NO FORMATO DESEJADO PÃES INDIVIDUAIS OU UM PÃO GRANDE E COLOQUE EM FORMA UNTADA. DEIXE OS PÃES DESCANSAREM POR MAIS 30 A 45 MINUTOS.  
PARA ASSAR PINCELE OS PÃES COM OVO BATIDO PARA DOURAR E ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180-200°C POR 25 A 35 MINUTOS OU ATÉ DOURAR

# COCADA CREMOSA DA CASCA DA MELANCIA

## INGREDIENTES:

CASCA BRANCA DE 1 MELANCIA GRANDE (CERCA DE 1 KG), APENAS A PARTE INTERNA FIRME

800 G DE AÇÚCAR CRISTAL OU DEMERARA, DEPENDENDO DO NÍVEL DE DOÇURA DESEJADO

200 G DE COCO FRESCO RALADO GROSSO OU COCO SECO EM FLOCOS (HIDRATADO)

5 A 6 CRAVOS-DA-ÍNDIA OPCIONAL

2 PAUS DE CANELA OPCIONAL

240 ML DE ÁGUA

RASPAS DE LIMÃO OU LARANJA

## PREPARAÇÃO:

LAVE MUITO BEM A CASCA DA MELANCIA, REMOVENDO TOTALMENTE A POLPA VERMELHA E A PARTE VERDE ESCURA. A PARTE USADA SERÁ APENAS A BRANCA E FIRME CORTE EM CUBOS OU RALE A PARTE BRANCA, DEPENDENDO DA TEXTURA DESEJADA PARA A COCADA. COZINHE A CASCA EM ÁGUA POR CERCA DE 15 A 20 MINUTOS ATÉ FICAR MACIA E LIGEIRAMENTE TRANSLÚCIDA, DEPOIS ESCORRA

**PREPARO DA CALDA:** EM UMA PANELA DE FUNDO GROSSO, ADICIONE O AÇÚCAR, A XÍCARA DE ÁGUA E AS ESPECIARIAS CRAVO E CANELA, SE DESEJAR. COZINHE EM FOGO MÉDIO MEXENDO ATÉ O AÇÚCAR DISSOLVER. DEIXE FERVER POR ALGUNS MINUTOS ATÉ FORMAR UM XAROPE LEVEMENTE ENCORPADO

ACRESCENTE A CASCA DE MELANCIA PRÉ-COZIDA E O COCO RALADO À CALDA. MISTURE BEM COM UMA ESPÁTULA, OBSERVANDO QUE INICIALMENTE O LÍQUIDO SERÁ MAIS ABUNDANTE POIS A CASCA E O COCO SOLTARÃO A ÁGUA

MANTENHA O FOGO MÉDIO-BAIXO E MEXA CONSTANTEMENTE POR 30 A 50 MINUTOS, ATÉ QUE A MISTURA SE TORNE CREMOSA. O PONTO IDEAL PARA COCADA DE CORTAR É QUANDO A MISTURA DESGRUDA DO FUNDO DA PANELA. PARA COCADA DE COLHER, RETIRE UM POUCO ANTES, MANTENDO A TEXTURA CREMOSA

SIRVA EM POTINHOS INDIVIDUAIS.

# TORTA SALGADA DE FRANGO

## INGREDIENTES:

### MASSA

3 OVOS  
1 XÍCARA DE LEITE  
½ XÍCARA DE ÓLEO OU MANTEIGA DERRETIDA  
2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ  
SAL A GOSTO

### RECHEIO

500 G DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO  
1 CEBOLA MÉDIA PICADA  
2 DENTES DE ALHO PICADOS  
1 TOMATE PICADO SEM SEMENTES  
½ XÍCARA DE MILHO VERDE (OPCIONAL)  
½ XÍCARA DE ERVILHA (OPCIONAL)  
1 COPO DE REQUEIJÃO OU CREME DE LEITE  
SAL, PIMENTA E TEMPEROS A GOSTO (COMO CHEIRO-  
VERDE OU CÚRCUMA)

AZEITE OU ÓLEO PARA REFOGAR  
COBERTURA (OPCIONAL)

QUEIJO RALADO OU REQUEIJÃO PARA GRATINAR  
MODO DE PREPARO

PREPARE O RECHEIO: EM UMA PANELA, AQUEÇA O AZEITE E REFOGUE ALHO E CEBOLA ATÉ DOURAREM. ADICIONE O FRANGO DESFIADO, TOMATE, MILHO E ERVILHA. TEMPERE COM SAL, PIMENTA E OUTROS TEMPEROS DE SUA PREFERÊNCIA. MISTURE O REQUEIJÃO OU CREME DE LEITE E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS ATÉ FICAR CREMOSO. RESERVE.

NO LIQUIDIFICADOR, BATA OVOS, LEITE, ÓLEO E SAL ATÉ HOMOGÊNEO. ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO E BATA NOVAMENTE. POR ÚLTIMO, ADICIONE O FERMENTO E MISTURE DELICADAMENTE COM UMA ESPÁTULA.

MONTAGEM: UNTE UMA FORMA MÉDIA COM MANTEIGA E FARINHA. COLOQUE METADE DA MASSA NO FUNDO, ESPALHE O RECHEIO UNIFORMEMENTE E CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA. SE DESEJAR, POLVILHE QUEIJO RALADO PARA GRATINAR. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO A 180°C POR CERCA DE 35 A 45 MINUTOS OU ATÉ QUE A MASSA ESTEJA DOURADA E FIRME. ESPETE UM PALITO PARA VERIFICAR O COZIMENTO E DEVE SAIR LIMPO. DEIXE A TORTA ESFRIAR UM POUCO ANTES DE FATIAR.

# FAROFA DE ABOBORA COM SARDINHA

## INGREDIENTES:

200 G DE ABÓBORA JAPONESA CORTADA EM CUBOS PEQUENOS  
2 LATAS DE SARDINHA EM ÓLEO OU ESCORRIDA, SEM ESPINHAS  
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE MARGARINA OU MANTEIGA  
1 CEBOLA GRANDE PICADA  
5 DENTES DE ALHO PICADOS  
2 FOLHAS DE LOURO PEQUENAS  
2 COLHERES SOPA DE PIMENTÃO VERMELHO EM CUBOS  
1 CENOURA MÉDIA CORTADA EM CUBOS PEQUENOS  
2 TALOS DE SALSÃO CORTADOS EM CUBOS PEQUENOS  
2 COLHERES SOPA DE AZEITONAS VERDES FATIADAS  
1/2 XÍCARA CHÁ DE FARINHA DE MANDIOCA  
SALSINHA, CEBOLINHA, SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

## MODO DE PREPARO

COZINHE A ABÓBORA E A CENOURA EM ÁGUA ATÉ FICAREM AL DENTE E RESERVE EM UMA PANELA GRANDE, DERRETA A MARGARINA OU MANTEIGA. ADICIONE A CEBOLA, O ALHO, O LOURO E O PIMENTÃO E REFOGUE ATÉ A CEBOLA FICAR TRANSPARENTE E O PIMENTÃO MURCHAR MISTURE OS LEGUMES: ACRESCENTE A ABÓBORA, A CENOURA E O SALSÃO, COZINHANDO POR CERCA DE 5 MINUTOS ATÉ OS LEGUMES AMOLECEREM LEVEMENTE JUNTE AS SARDINHAS EM PEDAÇOS E O ÓLEO DA LATA RESERVADO, MISTURANDO DELICADAMENTE PARA NÃO DESMANCHAR DEMAIS ACRESCENTE A FARINHA DE MANDIOCA AOS POUCOS, MEXENDO SEMPRE PARA QUE A FAROFA FIQUE UNIFORME E LEVEMENTE CROCANTE AJUSTE O SAL, ADICIONE PIMENTA-DO-REINO E FINALIZE COM SALSINHA E CEBOLINHA PICADAS.

# BOLO DE LARANJA

## INGREDIENTES:

3 OVOS

1 XÍCARA DE ÓLEO VEGETAL (OU 1/2 XÍCARA DE MANTEIGA DERRETIDA)

2 XÍCARAS DE AÇÚCAR

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

SUCO DE 1 LARANJA GRANDE

APROXIMADAMENTE 1/2 XÍCAR

RASPAS DA CASCA DE 1 LARANJA

## MODO DE PREPARO:

BATA OS OVOS COM O AÇÚCAR ATÉ OBTER UMA MISTURA CLARA E HOMOGÊNEA.

ADICIONE O ÓLEO E CONTINUE BATENDO ATÉ INCORPORAR BEM.

ACRESCENTE O SUCO E AS RASPAS DE LARANJA, MISTURANDO DELICADAMENTE.

PENEIRE A FARINHA, O FERMENTO E O SAL E MISTURE À MASSA CUIDADOSAMENTE, EVITANDO BATER DEMAIS PARA QUE O BOLO FIQUE FOFO.

DESPEJE A MASSA NA FORMA UNTADA E LEVE

AO FORNO POR APROXIMADAMENTE 35-40

MINUTOS, OU ATÉ QUE UM PALITO INSERIDO NO

CENTRO SAIA LIMPO. DEIXE ESFRIAR UM POUCO

ANTES DE DESENFORMAR E SERVIR.

# TORTA SALGADA DE FRANGO COM LEGUMES

## INGREDIENTES:

### MASSA

1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO  
2 OVOS  
½ XÍCARA DE ÓLEO  
¾ XÍCARA DE LEITE  
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO  
SAL A GOSTO

### RECHEIO

1 PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO  
1 CEBOLA  
2 DENTES DE ALHOS  
1 TOMATE  
1 CENOURA RALADA  
1 ABOBRINHA CORTADA EM CUBOS PEQUENOS  
20ML DE AZEITE  
TEMPERO A GOSTO

### MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA EM FOGO BAIXO REFOGUE O AZEITE, A CEBOLA, O ALHO, O TOMATE, A CENOURA, A ABOBRINHA, O FRANGO E O TEMPERO ATÉ OS LEGUMES ESTAREM AMOLECIDOS E MISTURANDO BEM NO LIQUIDIFICADOR BATA TODOS INGREDIENTES DA MASSA POR 3 MIN.  
EM UMA FORMA UNTADA E ENFARINHADA COLOQUE METADE DA MASSA, O RECHEIO NO MEIO E A OUTRA METADE DA MASSA POR CIMA.  
LEVE AO FORNO EM 180C POR APROXIMADAMENTE 30 MIN OU ATÉ DOURAR.  
PRONTO PARA SERVIR.

# BOLO DE CASCA DE CENOURA E SEMENTE DE ABOBORA

## INGREDIENTES:

CASCAS DE 2 CENOURAS MÉDIAS, BEM  
LAVADAS E PICADAS

½ XÍCARA DE SEMENTES DE ABÓBORA,  
TORRADAS LEVEMENTE

1 XÍCARA DE FARINHA DE AVEIA OU  
FARINHA INTEGRAL

2 OVOS

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

1 XÍCARA DE AÇUCAR

## MODO DE PREPARO

BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE  
CENOURA, OS OVOS E O ÓLEO ATÉ OBTER  
UMA MISTURA HOMOGÊNEA.

MISTURA SECA: EM UMA TIGELA, PENEIRE A  
FARINHA, O AÇÚCAR E O FERMENTO.

COMBINE COM A MISTURA DO

LIQUIDIFICADOR E MEXA DELICADAMENTE  
ATÉ INCORPORAR. ACRESCENTE AS

SEMENTES DE ABÓBORA, MISTURANDO

LEVEMENTE PARA DISTRIBUIR BEM NA

MASSA, UNTE UMA FORMA COM MANTEIGA E

FARINHA. COLOQUE A MASSA E LEVE AO

FORNO MÉDIO APROXIMADAMENTE 180°C

POR CERCA DE 35 A 40 MINUTOS, OU ATÉ

QUE UM PALITO INSERIDO NO CENTRO SAIA  
LIMPO.