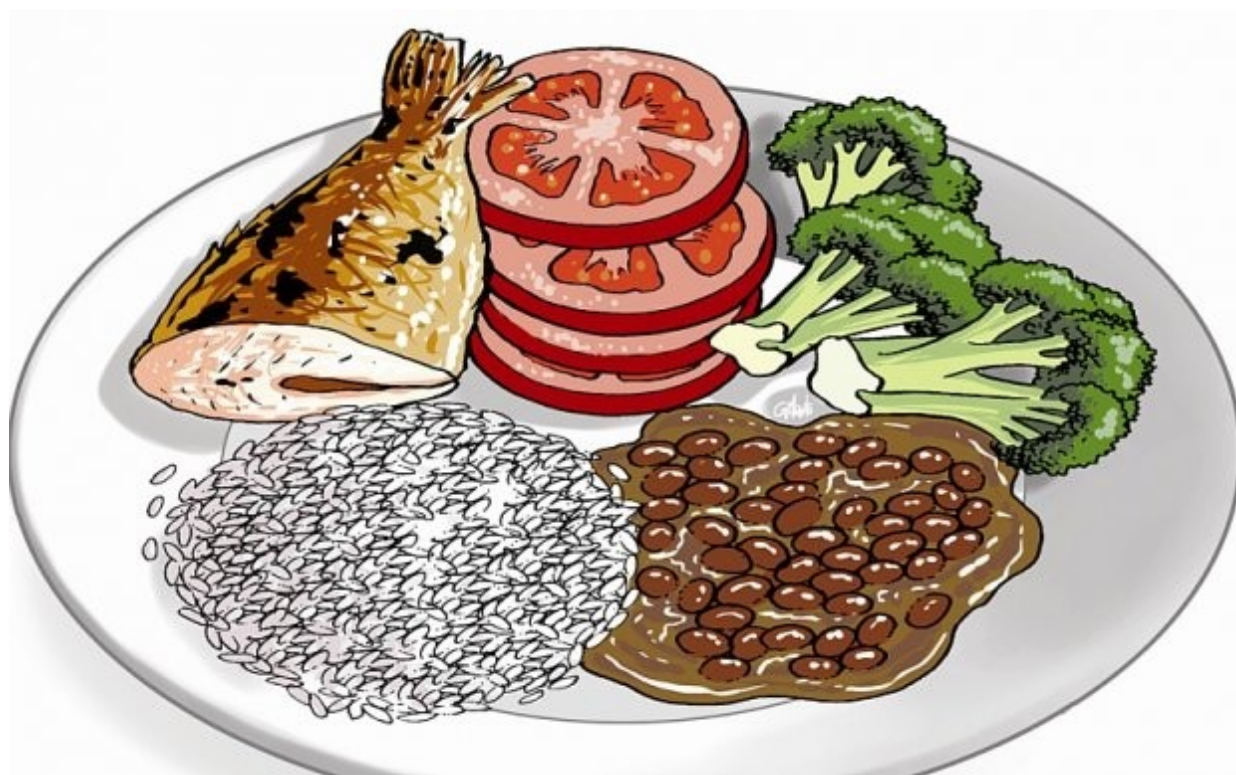


# RECEITAS SALGADAS E DOCES



## Sumário

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 1 PREPARAÇÕES SALGADAS.....                        | 4  |
| 1.1 Almôndegas com aveia.....                      | 4  |
| 1.2 Batata assada e gratinada.....                 | 4  |
| 1.3 Batata sauté.....                              | 5  |
| 1.4 Bolo salgado de legumes.....                   | 5  |
| 1.5 Canja de galinha.....                          | 6  |
| 1.6 Carne assada de panela.....                    | 6  |
| 1.7 Carne bovina acebolada.....                    | 7  |
| 1.8 Carne bovina em cubos ensopada.....            | 7  |
| 1.9 Carne moída refogada.....                      | 8  |
| 1.10 Coxa e sobrecoxa de frango assada.....        | 8  |
| 1.11 Creme de abóbora com gengibre.....            | 9  |
| 1.12 Creme de brócolis com frango.....             | 9  |
| 1.13 Creme verde com batata baroa.....             | 9  |
| 1.14 Escondidinho de aipim com carne moída.....    | 10 |
| 1.15 Escondidinho de batata doce com frango.....   | 10 |
| 1.16 Escondidinho de frango com abóbora.....       | 11 |
| 1.17 Estrogonofe de carne.....                     | 11 |
| 1.18 Estrogonofe de frango.....                    | 12 |
| 1.19 Frango ensopado.....                          | 13 |
| 1.20 Guacamole.....                                | 13 |
| 1.21 Hamburguinho com espinafre.....               | 13 |
| 1.22 Patê de atum.....                             | 14 |
| 1.23 Patê de cenoura.....                          | 14 |
| 1.24 Patê de ricota.....                           | 15 |
| 1.25 Patê de ricota com beterraba ou cenoura.....  | 15 |
| 1.26 Patê de tomate com manjerição.....            | 15 |
| 1.27 Peixe assado com molho de tomate.....         | 16 |
| 1.28 Peixe com batata ao forno.....                | 16 |
| 1.29 Peixe ensopado.....                           | 17 |
| 1.30 Purê de couve-flor.....                       | 17 |
| 1.31 Refogado de peixe (bobó de peixe).....        | 18 |
| 1.32 Risoto de frango.....                         | 18 |
| 1.33 Sopa de aletria (frango ou carne).....        | 19 |
| 1.34 Sopa de carne ou frango com legumes.....      | 19 |
| 1.35 Sopa de ervilha.....                          | 20 |
| 1.36 Sopa de lentilha.....                         | 20 |
| 1.37 Torta de atum.....                            | 21 |
| 1.38 Torta de carne ou frango com legumes.....     | 21 |
| 2 PREPARAÇÕES DOCES.....                           | 22 |
| 2.1 Bolo de aipim/mandioca.....                    | 22 |
| 2.2 Bolo de beterraba.....                         | 22 |
| 2.3 Bolo de cenoura.....                           | 23 |
| 2.4 Bolo de cenoura integral.....                  | 23 |
| 2.5 Bolo de chocolate.....                         | 24 |
| 2.6 Bolo cuca de banana com farofa de granola..... | 24 |
| 2.7 Bolo de fubá com aveia.....                    | 24 |
| 2.8 Bolo integral.....                             | 25 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 2.9 Bolo integral de aveia, banana e maçã.....                  | 25 |
| 2.10 Bolo integral de banana ou maçã.....                       | 26 |
| 2.11 Bolo de laranja com casca.....                             | 26 |
| 2.12 Bolo simples.....                                          | 27 |
| 2.13 Bolo simples mesclado.....                                 | 27 |
| 2.14 Bolo simples sem ovos.....                                 | 28 |
| 2.15 Bolo verde.....                                            | 28 |
| 2.16 Receita Concurso “Brigadeiro de casca de banana” .....     | 29 |
| 2.17 Receita Concurso “Cascanana”.....                          | 29 |
| 2.18 Receita Concurso “Torta salgada de casca de abóbora” ..... | 30 |

## **1 PREPARAÇÕES SALGADAS**

### **1.1 Almôndegas com aveia**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1,5kg de carne moída;
- ✓ ¾ xícara de farelo de aveia;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 2 colheres de sopa de cebolinha/salsinha;
- ✓ 1 colher de sopa rasa de sal;
- ✓ 6 tomates;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ 1 colher de sopa de óleo;
- ✓ louro à gosto;
- ✓ orégano à gosto;

**Modo de preparo da carne:** Após descongelar a carne, escorrer sangue e colocar na bacia, adicionar 1 cebola picada, alho picado, adicionar parte do sal, os ovos, os temperos verdes, misturar por completo. Após, deixar descansar para que absorva o tempero, enquanto prepara o molho.

**Modo de preparo do molho:** Adicionar 1 cebola picada, deixar frigar no óleo, em seguida adicione os tomates picados deixar refogar por 10 minutos, logo adicione 500ml de água, louro, colorau e deixar cozinhar. Após adicionar as almôndegas uma por vez, adicionar mais 500 ml de água. Deixar cozinhar até a carne ficar cozida, e servir.

### **1.2 Batata assada e gratinada**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 2kg de batata inglesa;
- ✓ 5 dentes de alho;
- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 4 fatias de queijo mussarela;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;

- ✓ Manjerição a gosto;

Modo de preparo: Lavar e descascar as batatas e cortar em fatias redondas. Descascar a cebola e cortar em tiras. Picar o alho. Misturar todos os ingredientes em uma forma. Por cima das batatas colocar o queijo picado. Assar em forno pré aquecido por até que as batatas fiquem macias.

### **1.3 Batata sauté**

Ingredientes:

- ✓ 10 batatas;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 6 dentes de alho;

Modo de preparo: Descascar as batatas e cortar em pedaços pequenos e cozinhar com sal. Após cozidas, escorrer a água. Em uma panela acrescentar o óleo, alho e cebola bem picados, deixar refogar até que a cebola fique macia e desligar. Na hora de servir, tornar a colocar a panela no fogo. Quando o óleo com os temperos estiver quente, acrescentar as batatas e incorporar na mistura. Desligar e acrescentar a salsinha/cebolinha picada e misturar bem.

### **1.4 Bolo salgado de legumes**

Ingredientes:

Para a massa:

- ✓ ½ copo de óleo;
- ✓ ½ copo de amido de milho;
- ✓ 1 copo de farinha de trigo;
- ✓ 1 copo de leite;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

Para o recheio:

- ✓ 2 batatas;

- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 200g de abóbora;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Untar e enfarinhar uma forma e despejar metade da massa e colocar o recheio, os legumes devem estar cru e picados em cubos pequenos, despejar o restante da massa. Levar em forno pré aquecido por aproximadamente 40 minutos.

### **1.5 Canja de galinha**

#### Ingredientes:

- ✓ 500g de peito de frango desfiado;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ 4 batatas;
- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 1 maço de brócolis;
- ✓ 2 xícaras de chá de arroz integral;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 colher de chá de óleo;
- ✓ 1 e ½ litro de água quente;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Em uma panela coloque o óleo, cebola e alho e deixe refogar até que fiquem dourados. Acrescente o frango e logo em seguida a água quente. Acrescente o arroz, batata, brócolis, cenoura e sal, tampe a panela. Cozinhe até que todos os alimentos estejam macios. Quando estiver pronta, acrescente a salsinha/cebolinha.

### **1.6 Carne assada de panela**

#### Ingredientes:

- ✓ 2kg de carne bovina tatu;
- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 6 dentes de alho;
- ✓ 4 colheres de sopa de vinagre;

- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 xícara de chá de água;

Modo de preparo: Em uma vasilha, colocar a carne, alho, sal e vinagre e deixar marinando por uns minutinhos dentro da geladeira. Logo após, em uma panela de pressão, colocar o óleo, cebola e fritar bem, em seguida acrescentar a carne. Acrescentar a água e deixar cozinhar até que a carne fique com um ponto macio e bem dourada.

### **1.7 Carne bovina acebolada**

#### Ingredientes:

- ✓ 1kg de carne bovina em cubos ou iscas;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de vinagre;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 3 cebolas;

Modo de preparo: Cortar a carne em cubos pequenos. Temperar com o sal, alho e vinagre. Colocar o óleo na panela e refogar a carne até que fique quase dourada, adicionar a cebola em rodela e deixar dourar por completo.

### **1.8 Carne bovina em cubos ensopada**

#### Ingredientes:

- ✓ 500g de carne bovina em cubos;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 300g de batata;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 1 xícara de chá de água;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ 2 tomates;

Modo de preparo: Temperar a carne com alho, cebola, tomate e sal. Refogar a carne com o óleo até

que fique dourada. Após isso, acrescentar a água, colorau e as batatas picadas. Deixe cozinhar até que as batatas fiquem bem macias. Após cozido, acrescentar salsinha/cebolinha.

### **1.9 Carne moída refogada**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 500g de carne moída;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ 1 xícara de chá de água;
- ✓ Salsinha/ cebolinha a gosto;

**Modo de preparo:** Aquecer o óleo em uma panela. Acrescentar a carne moída, sal e refogar bem, sempre soltando com um garfo. Quando a carne estiver bem sequinha acrescente a cebola e o alho. Acrescente o colorau e a água e deixe cozinhar. Quando a água secar a carne estará pronta.

### **1.10 Coxa e sobrecoxa de frango assada**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 4 unidades de coxas de frango sem pele;
- ✓ 4 unidades de sobrecoxa de frango sem pele;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ Manjericão a gosto;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 fio de óleo;

**Modo de preparo:** Temperar as coxas e sobrecoxas com alho e sal. Colocar em uma forna untada com óleo. Sobre o frango acrescentar as ervas e tomate. Levar ao forno e deixar ficar bem dourada (Caso tenha algum legume sobrando, pode acrescentar junto com o frango).



### **1.11 Creme de abóbora com gengibre**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 250g de abóbora;
- ✓ 2 dentes de alho picado;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 1 colher de sobremesa de gengibre ralado;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de óleo.

**Modo de preparo:** Ferva 500ml de água numa panela. Coloque a abóbora já descascada e sem sementes para cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e espere esfriar. Doure alho numa panela com o óleo. Coloque o alho e a abóbora cozida num liquidificador e bata. Acrescente gengibre e bata por mais alguns minutos. Adicione sal. Aqueça no fogão.

### **1.12 Creme de brócolis com frango**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1 cebola;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 1 e ½ litro de água;
- ✓ 3 batatas;
- ✓ 1 peito de frango;
- ✓ 1 maço de brócolis;
- ✓ 1 pitada de sal;

**Modo de preparo:** Em uma panela, aqueça o óleo, refogue o alho e a cebola. Acrescente o frango, batata, brócolis e a água, deixe cozinhar por 20 minutos. Após retirar da panela, bata os itens no liquidificador. Volte para a panela e acrescente o sal.

### **1.13 Creme verde com batata baroa**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1 cebola;

- ✓ 300g de carne picada;
- ✓ 6 batatas baroa;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 4 xícaras de chá de água;
- ✓ 1 dente de alho;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 150g de couve manteiga;
- ✓ 1 tomate;

Modo de preparo: Refogar a carne com a cebola, tomate, água e a batata picada. Cozinhar por 30 minutos. Retirar a carne e bater o resto dos ingredientes no liquidificador. Refogar no óleo o alho e juntar a couve. Despejar o caldo do liquidificador na panela com alho e couve, acrescentar a carne e salsinha/cebolinha.

#### **1.14 Escondidinho de aipim com carne moída**

Ingredientes:

- ✓ 1kg de aipim;
- ✓ 1kg de carne moída;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;

Modo de preparo: Cozinhar a carne moída com alho, cebola, tomate, colorau e sal, quando estiver pronta acrescente a salsinha/cebolinha. Cozinhar o aipim com água e sal, depois de cozido amassar como se fosse fazer um purê. Untar um refratário com óleo e forrar com mandioca, colocar o recheio da carne e por cima o restante da mandioca. Leve ao forno para aquecer.

#### **1.15 Escondidinho de batata doce com frango**

Ingredientes:

- ✓ 1kg de batata doce;
- ✓ 1kg de peito de frango;

- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;

Modo de preparo: Cozinhar o peito do frango com sal e depois de cozido desfiar. Em uma panela refogar cebola e alho com um fio de óleo e o tomate picado. Misturar o frango desfiado ao refogado da panela, acrescentar o colorau e quando estiver quase pronto, acrescentar a salsinha/cebolinha. Colocar no fundo de uma forma a metade da batata doce e amassar bem com uma colher. Depois colocar o frango desfiado. Colocar a outra metade da batata, apertar com uma colher e levar ao forno para aquecer.

#### **1.16 Escondidinho de frango com abóbora**

Ingredientes:

- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 500 g de peito de frango;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 2 folhas de louro;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ 250 g de abóbora;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Refogar o frango cozido e desfiado com alho, cebola e óleo. Acrescentar o louro e o colorau. Deixar cozinhar. Cozinhar a abóbora com pouca água e sal, quando cozida amassar como se fosse fazer um purê. Acrescentar metade do purê em um refratário e colocar o frango sem as folhas de louro, acrescentar a outra metade da abóbora por cima. Levar ao forno para aquecer.

#### **1.17 Estrogonofe de carne**

Ingredientes:

- ✓ 2kg de carne em tiras;

- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 3 tomates;
- ✓ 500ml de iogurte natural;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 1 colher de sopa rasa de sal;
- ✓ Orégano a gosto;

Modo de preparo: Temperar a carne em tiras com sal e orégano e reservar. Enquanto isso, refogar a cebola e o alho no óleo, em seguida juntar carne picada e deixar dourar. Regar com os tomates batidos no liquidificador, deixar cozinhar em fogo médio por 10 minutos. Adicionar o iogurte, misturar bem e deixar cozinhar até encorpar. Por último colocar os temperos verdes, desligar e servir.

### **1.18 Estrogonofe de frango**

Ingredientes:

- ✓ 2kg de frango em cubos;
- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 3 tomate;
- ✓ 500ml de iogurte natural;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 1 colher de sopa rasa de sal;
- ✓ Orégano a gosto;

Modo de preparo: Temperar o frango em cubos com sal e orégano e reservar. Enquanto isso, refogar a cebola e o alho no óleo, em seguida juntar o frango picado e deixar dourar. Regar com os tomates batidos no liquidificador, deixar cozinhar em fogo médio por 10 minutos. Adicionar o iogurte, misturar bem e deixar cozinhar até encorpar. Por último colocar os temperos verdes, desligar e servir.

### **1.19 Frango ensopado**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1kg de peito de frango;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 3 tomates;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 1 colher de sopa de orégano;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;

**Modo de preparo:** Temperar o frango com sal e alho e deixar descansar por alguns minutos na geladeira. Em uma panela, colocar o óleo, cebola, tomate e o frango, deixar refogar por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Quando estiver cozido, acrescentar o água e o colorau, deixar cozinhar. Quando estiverem macios, acrescentar a salsinha/cebolinha.

### **1.20 Guacamole**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1 abacate grande sem casca e sem semente;
- ✓ 2 colheres de cebolinha/salsinha;
- ✓ Suco de 1 limão;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ ½ cebola picadinha;
- ✓ ½ tomate picadinho;
- ✓ 1 dente de alho picadinho;

**Modo de preparo:** Amasse bem o abacate até ficar um creme. Acrescente os demais ingredientes, corrija o tempero e ofereça a criança em temperatura ambiente.

### **1.21 Hamburquinho com espinafre**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1kg de carne moída;
- ✓ 1 maço de espinafre;

- ✓ ¾ xícara de farelo de aveia;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 colheres de sopa de cebolinha/salsinha;
- ✓ 1 colher de sopa rasa de sal;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 1 colher de sopa de óleo;
- ✓ Orégano a gosto;

Modo de preparo: Após descongelar a carne, escorrer sangue e colocar na bacia, adicionar cebola picada, alho picado, sal, os ovos, os temperos verdes, orégano e misturar por completo. Higienizar os tomates e o espinafre, picá-los e adicionar a carne. Após utilizar uma colher de sopa para porcionar o tamanho de cada mini hambúrguer, untar a forma com óleo e colocá-los para assar em temperatura média de 180°C, por meia hora. Após assado servir.

### **1.22 Patê de atum**

Ingredientes:

- ✓ 2 latas de atum;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 200ml de iogurte natural;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Retirar quase que por completo a água do atum. Em um refratário colocar o atum, cebolinha/salsinha e o iogurte natural. Misturar bem com um garfo. Acrescentar o sal e misturar bem.

### **1.23 Patê de cenoura**

Ingredientes:

- ✓ 300g de cenoura cozida;
- ✓ 50ml de água do cozimento da cenoura;
- ✓ 150ml de iogurte natural;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Cozinhar a cenoura. Após cozida esperar esfriar, bem como a água do cozimento. Amassar a cenoura e misturar todos os ingredientes.

#### **1.24 Patê de ricota**

Ingredientes:

- ✓ 200g de ricota;
- ✓ 200ml de iogurte natural;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Amassar a ricota com um garfo, em seguida misturar com os outros ingredientes.

#### **1.25 Patê de ricota com beterraba ou cenoura**

Ingredientes:

- ✓ 200g de ricota;
- ✓ 200ml de leite;
- ✓ 1 beterraba média ou 2 cenouras médias;
- ✓ 2 colheres de sopa de cebolinha/salsinha;
- ✓ 1 pitada de sal;

Modo de preparo: Lavar a beterraba ou cenoura, em seguida cortar e colocar cozinhar até ficar bem macia ao ponto de amassar, escorrer. Em seguida, abrir o pacote de ricota e colocar em um refratário junto com a beterraba ou cenoura, amassa bem e acrescentar o restante dos ingredientes, misturar bem até que fique no ponto de patê.

#### **1.26 Patê de tomate com manjeriço**

Ingredientes:

- ✓ 500kg de tomate;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 50g de ricota;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;

- ✓ Manjerição a gosto;

Modo de preparo: Levar ao fogo uma panela com o tomate picado, cebola picada e o manjerição. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Deixe esfriar e misture com a ricota, sal e cebolinha/salsinha, lembre-se de retirar as folhas de manjerição.

### **1.27 Peixe assado com molho de tomate**

Ingredientes:

- ✓ 4 unidades de filé de pescada;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 limão;
- ✓ 1 colher de sopa de orégano;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ 1 xícara de chá de água;

Modo de preparo: Levar bem os filés de peixe, colocar em uma assadeira untada com óleo o peixe temperado com limão, sal e orégano, deixe assar por 15 minutos. Em uma panela colocar o fio de óleo, cebola e tomate, deixar refogar bem, acrescentar a água, colorau e uma pitada de sal. Colocar o peixe no molho e acrescentar cebolinha/salsinha.

### **1.28 Peixe com batata ao forno**

Ingredientes:

- ✓ 350g de filé de peixe;
- ✓ 2 batatas;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;



Modo de preparo: Cortar as batatas em rodela, colocar em uma forma untada, fazendo uma base para o peixe. Temperar as batatas com sal. Colocar os filés de peixe (temperado com sal, alho, cebolinha/salsinha) por cima das batatas. Picar a cebola e o tomate e espalhar por cima do peixe. Levar ao forno por cerca de 30 minutos.

### **1.29 Peixe ensopado**

Ingredientes:

- ✓ 1kg de filé de cação;
- ✓ 2 cebolas;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ 8 xícaras de chá de água;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de colorau;
- ✓ 2 tomates;
- ✓ 1 fio de óleo;

Modo de preparo: Em uma panela refogue a cebola, tomate e o alho com um fio de óleo. Acrescente a água e o colorau e deixe ferver. Juntar o cação previamente temperado com sal e deixe cozinhar por alguns minutos até o peixe ficar macio. Acrescentar cebolinha/salsinha.

### **1.30 Purê de couve-flor**

Ingredientes:

- ✓ 1 couve-flor;
- ✓ 5 colheres de cebolinha/salsinha;
- ✓ ½ colher de chá de sal;

Modo de preparo: Lave a couve-flor e coloque para cozinhar, quando estiver macia retire da panela e coloque em um refratário. Amasse a couve-flor até ter consistência de purê, acrescente sal e tempero verde.

### **1.31 Refogado de peixe (bobó de peixe)**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 400g de filé de pescada;
- ✓ 1 limão ou laranja;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 6 xícaras de aipim;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 3 tomates;
- ✓ 1 xícara de chá de leite;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;

**Modo de preparo:** Cortar o filé de pescada em pedaços grandes e temperar com o limão ou laranja e sal. Reservar na geladeira. Cortar o aipim em cubos. Em uma panela, dourar a cebola e o alho no óleo. Acrescentar o tomate picado e refogar. Acrescentar o peixe, leite e deixar cozinhar. Verificar o sal. Acrescentar a mandioca cozida, a cebolinha/salsinha e mexer. Quando os ingredientes estiverem macios. Desligar.

### **1.32 Risoto de frango**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 3 tomates picados;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ Coxa, sobrecoxa ou peito de frango;
- ✓ 4 xícaras de chá arroz parboilizado ou integral;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 8 xícaras de água;
- ✓ 1 colher de chá de colorau;

**Modo de preparo:** Ferver o frango com água, desfiar e reservar. Aquecer o óleo e refogar a cebola e alho até ficar transparente. Juntar o tomate e refogar mais um pouco. Colocar o arroz previamente lavado e seco e deixar refogar por alguns minutos. Acrescentar o sal. Colocar o frango e a água.

Colocar colorau. Abaixar o fogo e deixar cozinhar até secar a água.

### **1.33 Sopa de aletria (frango ou carne)**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 500g de peito de frango ou carne desfiada/moída;
- ✓ 1 chuchu;
- ✓ 300g de abóbora;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1kg de aletria;
- ✓ 2 litros de água;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 pitada de sal;

**Modo de preparo:** Preparar o frango ou carne. Lavar bem todos os ingredientes. Descascar abóbora, chuchu e a cebola e picar. Esquentar a água em uma panela, quando estiver quente, colocar os legumes e depois de uns minutinhos acrescentar a aletria, acrescentar o sal. Cozinhar até que os ingredientes fiquem macios. Retirar do fogo e acrescentar a cebolinha/salsinha.

### **1.34 Sopa de carne ou frango com legumes**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 500g de carne desfiada ou 500g de peito de frango desfiado;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ 3 batatas;
- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 1 chuchu;
- ✓ 2 xícaras de chá de macarrão conchinha;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ 1 e ½ litro de água;

**Modo de preparo:** Em uma panela coloque o óleo, cebola e alho, deixe refogar. Acrescente a carne ou frango cozido e desfiado refogue e em seguida a água quente. Acrescente o macarrão, batata, cenoura, chuchu e sal. Cozinhe até que todos ingredientes estejam macios. Acrescente

cebolinha/salsinha no fim do preparo.

### **1.35 Sopa de ervilha**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 500g de ervilha;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo;
- ✓ 4 batatas;
- ✓ 2 cenouras;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ 2 dentes de alho;

**Modo de preparo:** Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente a ervilha, cenoura e batata e deixe cozinhar até que os ingredientes fiquem macios. Após cozidos, acertar o sal e acrescentar cebolinha/salsinha. Sirva quente.

### **1.36 Sopa de lentilha**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 200g de lentilha;
- ✓ 2 batatas;
- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 4 folhas de louro;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 fio de óleo;
- ✓ Cebolinha/salsinha a gosto;

**Modo de preparo:** Picar a cebola e alho. Lavar, descascar e picar as batatas e a cenoura em cubos bem pequenos. Em uma panela grande com o óleo, fritar o alho e a cebola, até ficarem dourados. Acrescentar a lentilha, a água, as folhas de louro e a cenoura picada em cubos pequenos. Quando a cenoura começar a ficar macia, acrescentar a batata cortada em cubos pequenos e deixe cozinhar os legumes e lentilha. Por último, colocar a cebolinha/salsinha. Servir em seguida.

### **1.37 Torta de atum**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 3 latas de atum;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 1 xícara de leite;
- ✓ 1 e ½ xícara de farinha de trigo branca ou integral;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

**Modo de preparo:** Retire o atum da lata, misture com a cebola, alho, sal, cebolinha/salsinha e refogue. No liquidificador acrescentar sal, ovos, óleo, leite, farinha e bater por uns minutos. Em uma assadeira untada, colocar metade da massa, o recheio e o restante da massa por cima. Levar ao forno e deixar ficar bem dourada.

### **1.38 Torta de carne ou frango com legumes**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 500g de carne moída ou peito de frango;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 tomate;
- ✓ 1 cenoura;
- ✓ 1 maço de brócolis;
- ✓ 1 lata de milho;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 xícara de leite;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 1 e ½ xícara de farinha de trigo branca ou integral;
- ✓ Salsinha/cebolinha a gosto;

- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

Modo de preparo: Bater no liquidificador o leite, óleo, ovos, sal e o trigo por 10 minutos. Por último acrescentar o fermento em pó. Refogar a carne ou frango desfiado com alho, cebola no óleo, quando estiver bem sequinha e dourada, desligue. Untar uma forma grande e colocar um pouco de massa, o recheio, legumes cru picados e o restante da massa. Levar para assar até que fique bem dourado.

## **2 PREPARAÇÕES DOCES**

### **2.1 Bolo de aipim/mandioca**

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de aipim;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 2 xícaras de leite;
- ✓ 2 xícaras de açúcar;
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo;

Modo de preparo: Pré aquecer o forno em temperatura média (180°C). Untar uma assadeira grande. Bater no liquidificador a mandioca, os ovos, leite, açúcar e o óleo. Despejar a massa na forma untada. Asse em forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

### **2.2 Bolo de beterraba**

Ingredientes:

- ✓ 3 ovos;
- ✓ ½ xícara de chá de óleo;
- ✓ 1 xícara de chá de leite;
- ✓ 1 limão (suco);
- ✓ 2 beterrabas médias;
- ✓ 1 ½ xícara de chá de açúcar;
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 1 xícara de chá de aveia flocos finos;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento.

Modo de preparo: Pique as beterrabas em pedaços pequenos e bata no liquidificador com o leite,

ovos, óleo e o suco do limão. Reservar. Adicionar os ingredientes secos em um recipiente. Em seguida, acrescentar a mistura do liquidificador e mexer bem até ficar uma mistura homogênea. Colocar em uma forma untada. Assar em forno pré aquecido. Faça o teste do palito.

### **2.3 Bolo de cenoura**

#### **Ingredientes:**

- ✓ ½ xícara de chá de leite;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar;
- ✓ 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento;
- ✓ 2 cenouras;
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo;
- ✓ 3 ovos;

Modo de preparo: Bater as cenouras no liquidificador com o leite. Reservar. Bater o óleo com o açúcar até ficar homogêneo e adicionar os ovos. Bater bastante. Colocar o trigo e em seguida as cenouras batidas no leite. Colocar em uma forma untada. Asse em forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

### **2.4 Bolo de cenoura integral**

#### **Ingredientes:**

- ✓ ½ xícara de chá de leite;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar mascavo;
- ✓ 1 e ½ xícara de farinha de trigo integral;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 2 cenouras;
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo;
- ✓ 3 ovos;

Modo de preparo: Bater as cenouras no liquidificador com o leite e reservar. Bater o óleo com o açúcar até ficar homogêneo e adicionar os ovos. Bater bastante. Colocar o trigo e em seguida as cenouras. Colocar em forma untada. Asse em forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

### **2.5 Bolo de chocolate**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar;
- ✓ 1 xícara de chá de cacau;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 1 xícara de chá de água fervente;
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

**Modo de preparo:** Bater o açúcar, ovos e o chocolate em pó. Acrescentar o óleo, metade da água fervente e metade da farinha de trigo. Mexer bem e juntar o restante da água e da farinha de trigo. Colocar em uma assadeira untada. Asse em forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

### **2.6 Bolo cuca de banana com farofa de granola**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 e ½ xícara de chá de açúcar mascavo;
- ✓ 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 1 xícara de chá de água;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 1 xícara de chá de granola;
- ✓ Banana picada;

**Modo de preparo:** Misture os ovos, açúcar mascavo e óleo. Acrescente a farinha de trigo, mexa bem e coloque a água. Quando a massa estiver bem homogênea, coloque o fermento e mexa delicadamente. Em uma forma untada, adicione a massa, acrescente as bananas picadas, por cima coloque a granola e polvilhe canela. Assar em forno pré aquecido, até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

### **2.7 Bolo de fubá com aveia**

#### **Ingredientes:**



- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 xícara de chá de leite;
- ✓ 1 xícara de chá de óleo;
- ✓ 1 xícara de chá de fubá;
- ✓ 1 xícara de chá de aveia;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar mascavo;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ Canela a gosto;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

Modo de preparo: Bata no liquidificador por 5 minutos os ovos, leite, óleo e sal. Acrescente o açúcar, fubá e aveia, bata por mais 5 minutos. Por último coloque o fermento, bata por mais alguns minutos e acrescente a canela. Unte a forma do bolo e coloque a massa. Asse em forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

## **2.8 Bolo integral**

### Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de açúcar mascavo;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 xícara de chá de óleo;
- ✓ 3 xícaras de chá de farinha de trigo integral;
- ✓ ½ colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 1 xícara de chá de leite;

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes até que fiquem em consistência de massa, acrescente o fermento em pó. Unte a forma do bolo e coloque a massa. Asse em forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

## **2.9 Bolo integral de aveia, banana e maçã**

### Ingredientes:

- ✓ 3 bananas;
- ✓ 2 maçãs;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ ½ xícara de chá de leite;

- ✓ ½ xícara de chá de óleo;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar mascavo;
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo integral;
- ✓ 1 xícara de chá de aveia;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ Canela a gosto;

Modo de preparo: Bater no liquidificador 1 banana, os ovos, o leite e o óleo. Depois acrescentar o açúcar e bater mais um pouco. Em uma vasilha colocar a farinha de trigo, a aveia e o fermento e acrescentar a mistura do liquidificador mexendo bem. Em uma forma média, untada e enfarinhada colocar metade da massa, as bananas restantes e a maçã cortadas em pedacinhos, salpicar com canela, colocar o restante da massa e levar ao forno quente até dourar e assar. Faça o teste do palito.

## **2.10 Bolo integral de banana ou maçã**

### Ingredientes:

- ✓ 2 bananas ou 2 maçãs;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ 1 xícara de chá de óleo;
- ✓ 2 xícaras de chá de farinha integral;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar mascavo;
- ✓ Canela a gosto;

Modo de preparo: Colocar primeiro os ingredientes líquidos no liquidificador. Bater, e aos poucos, adicionar os ingredientes secos. Bater bem até a massa ficar homogênea. Acrescentar as bananas bem picadas. Untar uma forma e polvilhar farinha integral. Distribuir a massa e dispor algumas bananas cortadas por cima (opcional). Assar em forno pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 25 minutos.

## **2.11 Bolo de laranja com casca**

### Ingredientes:

- ✓ 1 laranja;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ 1 e ½ açúcar mascavo;

- ✓ 1 xícara de chá de óleo;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo;

Modo de preparo: Retirar as sementes da laranja e o caroço branco que fica no meio. Bater no liquidificador a laranja, ovos, açúcar mascavo e óleo, até que forme uma massa homogênea. Retirar do liquidificador e acrescentar a farinha de trigo e o fermento, misturar devagar. Despejar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno pré aquecido até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

## **2.12 Bolo simples**

### Ingredientes:

- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 e ½ xícara de chá de açúcar;
- ✓ 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 1 xícara de chá de água;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

Modo de preparo: Em uma bacia bater os ovos, açúcar e óleo. Colocar a farinha peneirada e o amido. Misturar novamente, adicionar a água e bater até que fique uma massa homogênea. Acrescentar o fermento e misturar de forma delicada. Colocar em uma forma untada e levar ao forno pré aquecido, até que fique dourado e assado. Fazer o teste do palito.

## **2.13 Bolo simples mesclado**

### Ingredientes:

- ✓ 3 ovos;
- ✓ 2 xícaras de chá de açúcar;
- ✓ 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ 1 xícara de chá de água ou leite;
- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga;
- ✓ 3 colheres de sopa de cacau;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

Modo de preparo: Misture os ovos, açúcar e margarina. Acrescente a farinha de trigo, mexa bem e

coloque o leite. Quando a massa estiver bem homogênea, coloque o fermento e mexa delicadamente. Em uma forma untada, adicione metade da massa e o restante misture com o cacau. Acrescente a segunda massa sobre a massa branca e mescle com um garfo. Assar em forno pré aquecido, até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

#### **2.14 Bolo simples sem ovos**

##### Ingredientes:

- ✓ 1 colher de sopa de manteiga;
- ✓ 1 xícara de chá de água;
- ✓ 3 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ 1 xícara chá de açúcar;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó;

Se o bolo simples sem ovos for de chocolate, acrescentar:

- ✓ 4 colheres de sopa de achocolatado em pó;

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, por último acrescente o fermento e mexa delicadamente. Coloque em uma forma untada. Assar em forno pré aquecido, até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

#### **2.15 Bolo verde**

##### Ingredientes:

- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 xícara de chá de açúcar;
- ✓ 2 folhas médias de couve;
- ✓ 1 laranja;
- ✓ 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento;

Modo de preparo: Retire apenas as sementes da laranja e o caroço branco que fica ao meio, bata no liquidificador com a couve, ovos, óleo e açúcar, até obter uma massa homogênea. Acrescente a farinha de trigo e o fermento e mexa bem. Coloque em uma forma untada. Assar em forno pré aquecido, até que fique dourado e assado. Faça o teste do palito.

### **2.16 Receita Concurso “Brigadeiro de casca de banana”**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 500g de casca de banana (sem as pontas);
- ✓ 250g de aveia;
- ✓ 2 colheres de manteiga;
- ✓ 200ml de leite integral;
- ✓ 200ml de água;
- ✓ 6 colheres de sopa de cacau;
- ✓ 200g de açúcar mascavo;

**Modo de preparo:** Lave as cascas de banana e coloque em uma panela, acrescente a água e deixe ferver até que a casca se desmanche retirando do fogo. Depois acrescente a manteiga, o leite, o cacau e o açúcar, misture tudo e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até que desgrude do fundo da panela. Espere esfriar e enrole o brigadeiro no cacau ou sirva em potinhos com cacau polvilhado por cima.

### **2.17 Receita Concurso “Cascanana”**

#### **Ingredientes:**

- ✓ 5 ovos;
- ✓ 1 xícara de chá de abóbora com casca (cozida);
- ✓ 4 bananas com casca;
- ✓ 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo;
- ✓ 1 xícara de chá de aveia em flocos;
- ✓ 1 xícara de chá de óleo;
- ✓ 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de café de canela;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento.

**Modo de preparo:** Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a banana e a abóbora. Em seguida a aveia. Despeje em uma bacia e misture os demais ingredientes. Assar em forno médio entre 35 a 40 minutos.

### **2.18 Receita Concurso “Torta salgada de casca de abóbora”**

#### Ingredientes massa:

- ✓ 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ 1 ½ xícara de chá de água;
- ✓ 150g de casca de abóbora
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ Sal a gosto.

#### Ingredientes recheio:

- ✓ 5 folhas, talos e ramos de brócolis;
- ✓ 2 cenouras com casca;
- ✓ 2 peitos de frango desfiado;
- ✓ Tempero a gosto

Modo de preparo: Bater a massa no liquidificador, despejar num refratário, colocar o recheio e assar em temperatura média por 40 minutos.