Receitas para Iluminar a Alma

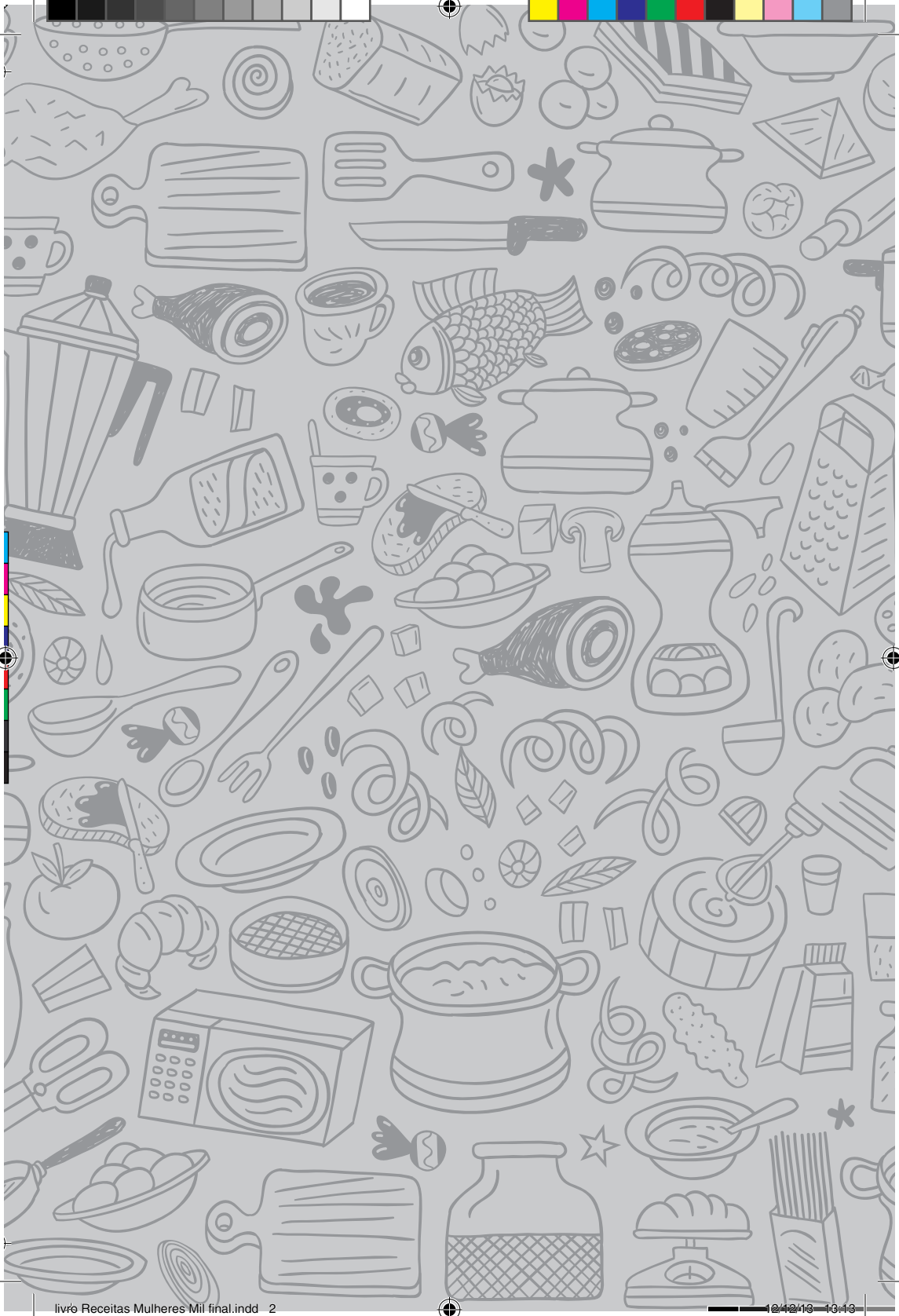
MULHERES MIL
Educação, Cidadania e Desenvolvimento Sustentável

INSTITUTO FEDERAL
GOIANO
Câmpus Morrrinhos

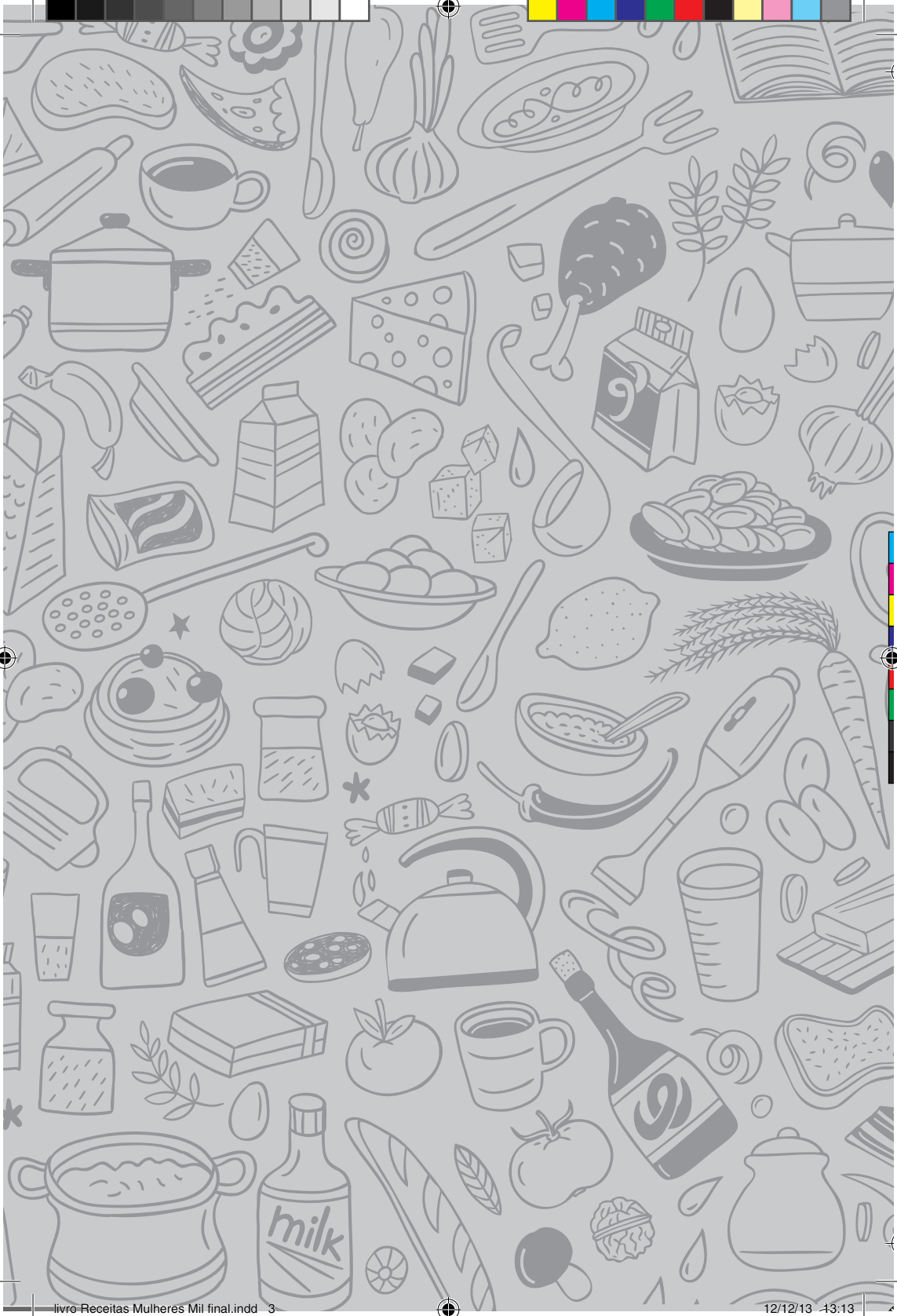
Ministério da
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 1 12/12/13 13:13



livro Receitas Mulheres Mil final.indd 2 12/12/13 13:13



livro Receitas Mulheres Mil final.indd 3 12/12/13 13:13

© 2013 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – IF Goiano
Original disponível na forma impressa ou em formato digital (PDF), que pode ser encontrado através do endereço eletrônico “http://www.ifgoiano.edu.br/”.

Projeto gráfico:

Asssessoria-Geral de Comunicação Social e Eventos
Capa: Henrique Lara
Diagramação: Henrique Lara
Revisão: Luciana Bueno de Alvarenga Freire

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas (SIBI) – Instituto Federal Goiano

I59r INSTITUTO FEDERAL GOIANO

Receitas para Iluminar a alma: Mulheres Mil - IF Goiano Câmpus Morrinhos / [Organização de] Marcia Franchini Garcia Moreno Guimarães; Alessandra Cristina Tomé [et. al.]. - 1. ed. - Goiânia: IF Goiano, 2013.
81 p., il.: color.

ISBN: 978-85-65871-02-0

Bibliografia; Colaboração e Revisão Linguística: Maria Marta Martins.

1. Receitas. 2. Culinária. 3. Preparo de alimentos. I. Guimarães, Marcia Franchini Garcia Moreno. II. Tomé, Alessandra Cristina. IV. IF Goiano. V. Título.

CDU: 641(817.3)

Dilma Vana Rousseff
Presidenta da República

Vicente Pereira de Almeida
Reitor

Sebastião Nunes da Rosa Filho
Pró-Reitor de Extensão

Gilberto Silvério da Silva
Diretor-Geral do Câmpus Morrinhos

Vívian de Faria Caixeta Monteiro
Gestora Institucional do Programa Mulheres Mil

Alessandra Cristina Tomé
Gestora local do Programa Mulheres Mil do Câmpus Morrinhos

Alessandra Edna de Paula
Gestora local do Programa Mulheres Mil do Câmpus Morrinhos

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

Silvia Rosa
Pedagoga

Nádia Gisele
Técnica em Assuntos Educacionais

Renato Marins Ferreira
Assistente de Alunos

Miriam Antonia Soares Filha Rodrigues
Assistente social

Gisele Cristina da Silva Schneider
Psicóloga

COMISSÃO RESPONSÁVEL PELA COORDENAÇÃO
E GERENCIAMENTO DO PROGRAMA MULHERES MIL
NO ÂMBITO DO INSTITUTO FEDERAL GOIANO

Vivian de Faria Caixeta Monteiro
Presidente

Ângela Maria Pacheco Nunes
Pedagoga

Cláudia Sousa Oriente de Faria
Relações Públicas

Johnathan Pereira Alves Diniz
Bibliotecário Documentalista

Rodolfo Carvalho
Técnico em Assuntos Educacionais

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

RECEITAS PARA ILUMINAR A ALMA:

MULHERES MIL - IF Goiano - Câmpus Morrinhos

1ª Edição

Goiânia-GO

2013

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 7 12/12/13 13:13

Índice

Prefácio 11

Vitalina Inácia
Receita para iluminar a manchinha da alma 13

Guiomar Fernandes de Oliveira
Mistura matinal 14

Maria Madalena
Bolo flor de maio 15

Maria dos Santos
O frango assado do domingo 16

Benedita Pereira da Silva
O Biscoito de queijo da mamãe 17

Valdete Barbacena Oliveira Costa
Pamonha de milho verde 18

Maria de Fátima Pires
Feijão assado 19

Luzia Maria P. O. Almeida
Torta de abacaxi 20

Ida Luzia Vieira
Doce de leite de "netim" 21

Suzane Campos de Oliveira
Charuto 22

Aparecida de Fátima da Silva
Brigadeiro de mandioca 24

Angeliete Bento de Almeida
Bolo de milho 25

Tereza Marques Fernandes Santos
Cappuccino 26

Keila Cristina da Silva
Carne cozida sem óleo e tempero 27

Maria Claudimira da Silva Lima
Bolacha da Lica 28

Cátia
Musse de maracujá 29

Maria Abadia Rosa Aventura
Cuca de banana 30

Petronilia Maria da Cruz
Pão de queijo 31

Selma dos Santos
Bolacha de nata da Selma 32

Divina Aparecida da Costa Martins
Musse de gelatina 33

Vilma Ribeiro dos Santos
Arroz na panela de pressão 34
Filé à parmegiana de steak de frango 34

Maria da Conceição de Oliveira
Pudim de maria mole 35
Pavê Napoleão 35

Carmem Lúcia Rodrigues Rocha
Molho à matriciana 37
Molho bolonhês 37
Molho carbonara 38

Lucélia Alves Rodrigues
Rosca 39

Maria do Carmo Rocha O. Almeida
Casulo "saudade da mamãe" 40

Valdenice Rosa Zago
Biscoito de queijo 41
Bolacha 41

Iracema Júlia Borges
Biscoito de queijo 42

Olíria S. de jesus
Doce de leite de bolinha 43

Vera Lúcia Pires de Souza
Pão de queijo 44

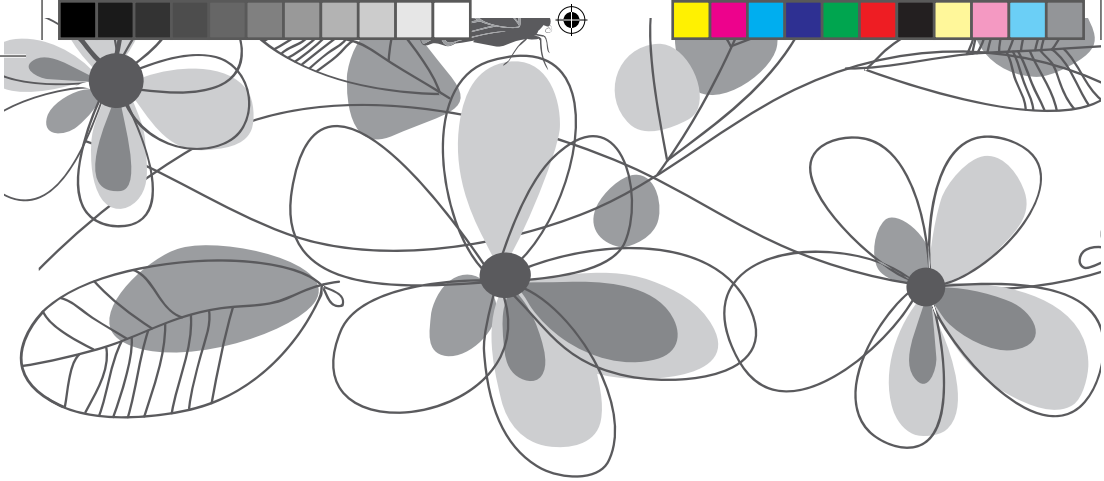
Dirce Claudina Ferreira do Nascimento
Coxinha de carne de frango ou de carne de vaca 45

Mereide V. B. Lopes
Flor do campo 46

Eliene Arantes Vieira Rosa
Pudim de geladeira 47

Eterna Alice Ribeiro
Biscoito de goma 48

Maria zilma Silva carvalho
Bolo de limão 49



MULHERES MIL

Educação, Cidadania e Desenvolvimento Sustentável

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 10 12/12/13 13:13

Prefácio

Esse livro de receitas não é um livro de receitas qualquer. É um livro muito especial pois contém receitas para iluminar a alma. Na verdade cada receita dele é uma joia rara, pois é a receita que tem a marca de uma Mulher Mil em seu lar. Sou professora do Instituto Federal Goiano – Câmpus Morrinhos – há algum tempo e sempre gostei de trabalhar com Matemática na prática. Quando fui convidada a ministrar o módulo de Matemática no curso de Processamento de Alimentos para a turma das Mulheres Mil fiquei muito contente, mas confesso que vi ali um desafio, pois sabemos que Matemática não é uma disciplina bem aceita. Comecei então a conhecê-las e a desmistificar a Matemática para elas, até que um dia tinha como objetivo da aula ensinar como calcular o preço de custo de um alimento produzido por elas. Trouxe então a receita de um bolo de coco que sempre faço aos domingos para minha família por ser muito prático e cheiroso. Disse a elas que quando está pronto a casa toda fica perfumada e então todos se reúnem na cozinha num momento especial de conversa e união familiar. Elas então começaram a comentar que também tinham receitas como o meu bolo que eram preferidas por maridos e filhos. Enfim, receitas que tinham sua marca na família. Receitas simples, de ingredientes baratos, mas que eram marcas em suas famílias e motivo de orgulho. Foi então que propus a elas que trouxessem essas receitas para serem compartilhadas com a turma. Comentei a ideia com as gestoras Alessandra Tomé e Alessandra Edna e a estagiária Dayana. Resolvemos então reunir as receitas em um livro e presenteá-las no dia da formatura. Para execução do projeto procuramos o Diretor de Extensão Haslley Jesus da Costa, que deu todo apoio ao projeto viabilizando o livro de receitas.

As receitas então foram digitadas e resolvemos colocar uma foto de cada uma para ilustrar o livro que ia ficar de recordação a todas as Mulheres Mil. O projeto foi realizado com sucesso pois tivemos o comprometimento de pessoas que perceberam a sua importância.

Marcia Franchini Garcia Moreno Guimarães

Diretora de Extensão do Câmpus Morrinhos

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 11 12/12/13 13:13

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 12 12/12/13 13:13

Vitalina Inácia

Receita para iluminar a manchinha da alma

Ingredientes:

- 1 litro de ternura
- 1 litro de óleo concentrado de paciência
- 1 kg de perdão em pó
- 1 litro de essência de amizade
- 2 litros de bom humor
- 3 litros de extrato concentrado de solidariedade humana
- 1 litro de esperança
- 2 litros de tolerância
- 10 pitadas de sorrisos espontâneos
- 2 litros de essência de amor universal
- 1 folha de papel de carinho e calor humano

Modo de preparo:

Misture o amor, o perdão e os sorrisos espontâneos no caldeirão, leve um pouco de compreensão, esquentando a solidão e o sabor velho do coração. Reparta com todos os seus irmãos.

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 13 12/12/13 13:13

Mistura matinal

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- 3 colheres (sopa) de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de uva-passa

Tempo de preparo: 20 min

Modo de preparo:

Misture a proteína de soja com o açúcar e o coco. Leve ao forno aquecido em 180°C, até ficar bem torradinho e crocante. Retire do forno, acrescente a uva-passa e deixe esfriar. Sirva com leite ou frutas.

Dica: pode ser utilizado com coalhada, iogurte, sorvete, salada de frutas e outros.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 14 12/12/13 13:13

Bolo flor de maio

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 3 ovos
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres de fermento
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Depois de assado, furar o bolo, passar leite condensado e jogar farinha de coco por cima do bolo.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 15 12/12/13 13:13

O frango assado do domingo

Ingredientes:

- 1 frango
- ½ kg de batata
- 2 colheres (sopa) de maionese
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 tomates
- ½ limão
- 3 pimentas de cheiro
- 1 colher (sopa) de vinagre
- sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

Corte o frango em pedaços com a pele e tempere com sal e alho no dia anterior. No outro dia, junte todos os ingredientes: o tomate sem pele e sem semente picado bem pequeno em cubinhos fininhos, o caldo de limão, 1 colher de vinagre e tempere deixando descansar por mais ou menos 10 minutos, depois misture bem e faça um furo nos pedaços de frango colocando o recheio dentro. Coloque a batata inteira e deixe assar.Quando dourar, vire os pedaços tirando o caldo e colocando na medida em que o frango for dourando.

Tempo de preparo: aproximadamente 2 horas.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 16 12/12/13 13:13

O biscoito de queijo da mamãe

Ingredientes:

- 1 prato de polvilho bem cheio
- 2 conchas de óleo
- 3 ovos
- queijo fresco
- sal a gosto
- leite

Modo de preparo:

Acrescente um pouco de água ou leite no polvilho, escalde o polvilho com óleo quente, acrescente os ovos e acabe de amassar com leite. A massa não pode ficar muito mole nem muito dura e o queijo, de preferência, deve ser fresco.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 17 12/12/13 13:13

Pamonha de milho verde

Ingredientes:

- milho verde
- sal
- óleo
- manteiga de leite
- açúcar
- queijo ralado
- canela

Modo de preparo:

Rale o milho, depois passe a massa na peneira e coloque os ingredientes. Queijo ralado a gosto. Aqueça o óleo bem quente e coloque duas ou três colheres de manteiga de leite frita, sal e, se for de doce, coloque canela moída à vontade e pedacinhos de queijo no tabuleiro na hora de levar ao forno.

Mais um bom apetite!

Esta pamonha é de dar água na boca, principalmente no meu príncipe Haslley Costa.

Parabéns Mulheres Mil!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 18 12/12/13 13:13

Maria de Fátima Pires

Feijão assado

Ingredientes:

- 1 kg de feijão carioca
- 6 colheres (sopa) de margarina
- 300 g de farinha temperada
- 2 cubos de caldo de galinha
- 500 g de mussarela
- 500 g de presunto
- tempero a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o feijão. No liquidificador, bata o feijão, a margarina, a farinha, o caldo de galinha e o tempero. Coloque em uma forma e cubra com presunto e mussarela. Leve ao forno até dourar.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 19 12/12/13 13:13

Torta de abacaxi

Ingredientes:

- abacaxi
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 gemas de ovos
- 2 latas de leite
- 1 colher de amido de milho (exs.: Maizena, Quero, Yoki, etc.)
- 6 colheres de açúcar refinado
- rosquinhas de coco (exs.: Mabel, Paraty, etc.)

Modo de preparo:

Faça o doce de abacaxi para colocar no recheio. Junte as gemas, o leite condensado, 2 latas de leite e 1 colher de amido de milho até engrossar. Ponha no tabuleiro. Bata as claras em neve e coloque 6 colheres de açúcar refinado, depois, o creme de leite. Cubra o engrossado com rosquinhas de coco molhadas no suco de laranja. Despeje o restante por cima e ponha no congelador por 1 hora.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 20 12/12/13 13:13

Ida Luzia Vieira

Doce de leite de "netim"

Ingredientes:

- 2 litros de leite
- 2 litros de açúcar faltando dois dedos para encher

Modo de preparo:

Leve o leite ao fogo até engrossar, depois acrescente o açúcar mexendo de leve. Deixe ferver. Veja o "ponto de puxa" na água. Quando der o "ponto de puxa", apague o fogo e deixe esfriar. Depois de frio, vá fazendo as bolinhas na beirada do tacho com o auxílio de uma colher.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 21 12/12/13 13:13

Charuto

Ingredientes:

- 1 cabeça de repolho média
- 800 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 xícara (chá) de arroz cozido somente em água
- cebola
- alho
- sal
- pimenta do reino
- pimenta de cheiro
- 3 kg de tomates bem maduros (reserve 3)

Modo de preparo:

Primeiro retire a pele dos tomates. Para facilitar, coloque-os em água fervente por alguns minutos, depois pique-os em pequenos pedaços. Doure uma cebola e dois dentes de alho amassados em um pouco de óleo, acrescente os tomates sem pele e devidamente picados, coloque o sal, a pimenta do reino e a pimenta de cheiro. Acrescente um pouco de água e deixe ferver um pouco. Desligue o fogo e reserve.

Agora, cozinhe o repolho até que as folhas fiquem macias, retire as folhas uma a uma e também o talo grosso que fica no meio da folha. Cuidado para não rasgar a folha. Reserve.

O arroz, quando for cozido, deve ser previamente escorrido para que fique totalmente seco.

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 22 12/12/13 13:13

Preparando o recheio: em uma vasilha coloque a carne moída, o arroz cozido e escorrido, uma cabeça de cebola grande ralada, alho amassado, sal pimenta do reino e pimenta de cheiro. Se gostar, coloque cebolinha e salsinha e misture bem. Acerte o sal.

Montagem do charuto: corte os 3 tomates em rodelas e coloque no fundo de uma panela grande. Regue com azeite.

Depois pegue uma folha de repolho, coloque o recheio e enrole como se fosse mesmo um "charuto". Não se esqueça de dar uma enroladinha, dobre as pontinhas pra dentro e continue enrolando, para que seu charuto ao cozinhar não se desenrole. Vá colocando bem arrumadinho na panela. Depois de todos enrolados, despeje sobre eles o molho de tomate e pronto. Leve ao fogo brando até o caldo do molho dar uma secadinha.

Dica: talvez com o repolho não dê para enrolar todos os charutos, então, quando for comprar, compre uma cabeça menor a mais, só por garantia. Sirva com arroz branco e uma salada leve.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 23 12/12/13 13:13

Brigadeiro de mandioca

Ingredientes:

- 1 ½ xícara (chá) de mandioca crua e descascada
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 5 colheres (sopa) de chocolate granulado

Tempo de preparo: 1 h

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca até desmanchar, escorra, amasse e reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 24 12/12/13 13:13

Angeliete Bento de Almeida

Bolo de milho

Ingredientes:

- 1 lata de milho (em conserva)
- 1 xícara (chá) de fubá
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Tempo de preparo: 1 h

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o milho com a água da conserva e o restante dos ingredientes. Se quiser, coloque um pouco de leite de coco. Coloque a massa em uma forma com óleo e polvilhe com fubá. Asse em forno pré-aquecido a 180º C por aproximadamente 30 minutos.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 25 12/12/13 13:13

Cappuccino

Ingredientes:

- 1 lata de leite em pó
- 1 copo de açúcar mascavo ou cristal
- ½ copo de café solúvel granulado
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de bicarbonato

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o açúcar até ficar bem fino, misture o café solúvel, bata novamente e misture com os outros ingredientes.

Leite Condensado

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 650 g de açúcar
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (exs.: Maizena, Quero, Yoki, etc.)

Modo de preparo:

Coloque o leite com açúcar para ferver até começar a engrossar. Então acrescente 2 colheres de amido de milho misturadas em 1 copo de leite ao creme que está fervendo. Deixe ferver por mais 1 minuto e tire do fogo.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 26 12/12/13 13:13

Keila Cristina da Silva

Carne cozida sem óleo e tempero

Ingredientes:

- 1 kg de paleta picada
- 4 caldos de costela
- 1 cebola grande
- 3 tomates grandes

Modo de preparo:

Forre o fundo da panela com a cebola e o tomate picado. Coloque a carne e deixe cozinhar em fogo baixo por 40 minutos na pressão.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 27 12/12/13 13:13

Bolacha da Lica

Ingredientes:

- ½ kg de polvilho doce
- ½ kg de farinha de trigo
- ½ kg de açúcar
- ½ kg de queijo curado ralado
- 300 ml de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e coloque o ovo até dar o ponto de abrir a massa com o rolo. Asse em forno quente.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 28 12/12/13 13:13

Cátia

Musse de maracujá

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 3 maracujás

Modo de preparo:

Bata os maracujás, retire o suco, depois bata o suco com todos os ingredientes e coloque para gelar.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 29 12/12/13 13:13

Cuca de Banana

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite
- 100 g de manteiga
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de sal
- 6 bananas d´água (bananas nanicas)
- canela e açúcar para polvilhar (açúcar refinado)

Modo de preparo:

Bata o açúcar, a manteiga e os ovos. Junte o leite à farinha peneirada com o fermento e o sal. Bata bem. Coloque em forma untada e enfarinhada. Corte a banana ao meio no sentido do comprimento e coloque sobre a massa, polvilhe com açúcar e canela e asse em forno moderado.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 30 12/12/13 13:13

Petronilia Maria da Cruz

Pão de queijo

Ingredientes:

- 3 copos de polvilho
- 1 copo de água
- 1 copo de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite
- 2 copos de queijo ralado

Modo de preparo:

Escalde o polvilho com o óleo, a água e o leite, e acabe de dar o ponto com ovos. Depois, acrescente o queijo.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 31 12/12/13 13:13

Bolacha de nata da Selma

Ingredientes:

- 30 copos (tipo americano) de nata
- 20 colheres (sopa) de açúcar
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 pacote de coco ralado
- farinha de trigo até dar o ponto de enrolar

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, enrole as bolachas e passe a parte de cima no açúcar. Asse em forno pré-aquecido.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 32 12/12/13 13:13

Divina Aparecida da Costa Martins

Musse de Gelatina

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 gelatina do sabor de sua preferência
- 1 lata de leite de vaca (mesma medida da lata do creme de leite)

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, a gelatina. Coloque o leite de vaca para ferver. Deixe ferver bastante e coloque no liquidificador. Bata por cinco minutos todos os ingredientes. Coloque para gelar e está pronto para servir.

Obs: utilize creme de leite sem soro, ou coloque a lata de creme de leite no congelador para retirar o soro.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 33 12/12/13 13:13

Arroz na panela de pressão

Ingredientes:

- arroz
- óleo
- tempero a gosto

Modo de preparo:

Faça o arroz normalmente. Sugiro que para cada 1 copo de arroz acrescente 1 copo e meio de água. Tampe a panela e, quando começar a pegar pressão, espere de 6 a 7 minutos e desligue o fogo. Está pronto para servir.

Filé à parmegiana de steak de frango

Ingredientes:

- steaks de frango
- molho de tomate pronto
- mussarela
- orégano

Modo de preparo:

Prepare a quantidade de steaks que desejar, frite-os e coloque em uma forma, depois coloque molho de tomate, mussarela e orégano. Então, coloque outra camada de steaks, repetindo todo o processo. Leve ao forno pré-aquecido somente para derreter a mussarela.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 34 12/12/13 13:13

Maria da Conceição de Oliveira

Pudim de Maria mole

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 caixa de maria mole (sabor à escolha)
- 1 garrafa de 250 ml de leite de coco
- 1 lata de água quente (mesma medida do creme de leite)

Modo de preparo:

Dissolva a maria mole na água quente e bata com todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma forma caramelizada e leve para a geladeira.

Pavê Napoleão

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 3 latas de leite (mesma medida do creme de leite ou leite condensado)
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (exs.: Maizena, Quero, Yoki, etc.)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 250 g de bolacha tipo maizena
- suco de laranja

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 35 12/12/13 13:13

Modo de reparo:

Coloque as bolachas em um pouco de leite ou suco de laranja e reserve. Leve o restante dos ingredientes para o liquidificador e bata por alguns minutos. Depois leve ao fogo até engrossar mexendo para não encaroçar. Em uma travessa vá colocando em camadas, primeiro a bolacha e depois o creme. Se quiser pode colocar farelo de bolacha por cima. Leve para gelar.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 36 12/12/13 13:13

Carmem Lúcia Rodrigues Rocha

Molho à matriciana

Ingredientes:

- 80 g de bacon
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- gengibre
- azeite
- sal
- 350 g de tomates maduros ou tomates pelados

Modo de Preparo:

Corte o bacon em cubos finos e refogue-os com azeite em fogo baixo. Acrescente a cebola cortada em rodelas finas e um dente de alho. Retire o alho logo que estiver dourando. Quando a cebola estiver bem dourada, adicione os tomates sem a pele, sem sementes e picados, tempere com um pouco de gengibre ralado. Mantenha a fervura até que o molho esteja pronto.

Molho bolonhês

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 150 g de carne de porco
- 150 g de vitela bovina
- 100 g de presunto cozido
- ½ cebola
- 1 cenoura
- ½ kg de tomates maduros
- 40 g de manteiga
- 2 copos de caldo de carne
- sal
- salsa

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 37 12/12/13 13:13

Modo de preparo:

Pique a cebola, a cenoura e a salsa, dourando-as numa mistura de azeite e manteiga. Acrescente as carnes e o presunto, refogue durante uns minutos, adicione o caldo de carne e deixe cozinhar em fogo baixo até que as carnes estejam macias. Retire do fogo e pique bem as carnes, acrescente os tomates sem a pele, sem sementes e picados deixando em fogo baixo pelo menos 1 hora.

Molho carbonara

Ingredientes:

- 50 g de bacon em tiras
- 6 gemas
- manteiga
- pimenta do reino
- sal
- queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

Corte o bacon em tiras finas e doure em uma frigideira com um pouco de azeite. Misture as gemas batidas e o queijo parmesão rapidamente sobre a massa, já cozida, escorrida e disposta numa travessa. Adicione o bacon e um pouco mais de queijo ralado.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 38 12/12/13 13:13

Rosca

Ingredientes:

- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 1 copo de óleo
- 1 copo de açúcar
- 2 ovos
- 2 saquinhos de fermento biológico
- farinha de trigo

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Depois misture a farinha e amasse bem.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 39 12/12/13 13:13

Casulo
"saudade da mamãe"

Ingredientes:

- 1 prato de queijo ralado
- 2 ovos batidos
- 1 colher de fermento em pó
- farinha de trigo (quantidade suficiente para enrolar)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, amassando bem. Faça as bolinhas e recheie com azeitona. Frite em óleo quente.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 40 12/12/13 13:13

Valdenice Rosa Zago

Biscoito de queijo

Ingredientes:

- 5 copos de polvilho
- 250 g de queijo
- leite
- 6 ovos
- 1 copo de óleo quente (faltando 2 dedos para encher)

Modo de preparo:

Amassar com leite e sal à vontade.

Bolacha

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 prato de polvilho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 prato de açúcar
- 5 ovos
- ½ copo de nata
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, acabe de amolecer com leite e misture a nata.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 41 12/12/13 13:13

Biscoito de queijo

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 copo de polvilho
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de nata
- queijo ralado

Modo de preparo:

Coloque numa vasilha o polvilho, a nata, o óleo e o ovo. Sove bem. Depois, coloque o queijo ralado, e vá observando o ponto de enrolar.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 42 12/12/13 13:13

Doce de leite de bolinha

Ingredientes:

- 2 litros de leite
- 1 leite de açúcar
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- casquinha de limão galego

Modo de preparo:

Coloque o leite e o bicarbonato com a casca do limão cortada em tirinhas para apurar. Tire em "ponto de puxa", e depois faça as bolinhas.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 43 12/12/13 13:13

Pão de queijo

Ingredientes:

- 4 copos de polvilho
- 1 copo raso de óleo
- 3 copos de queijo
- 1 copo e meio de água
- 8 ovos
- sal

Modo de preparo:

Coloque a água, o óleo e o sal para ferver, depois escalde o polvilho e espere esfriar. Coloque os ovos e o queijo até o ponto de enrolar, e leve ao forno.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 44 12/12/13 13:13

Coxinha de carne de frango ou de carne de vaca

Ingredientes:

- ½ litro de água ou leite
- 1 copo de óleo
- 1 caldo de galinha
- sal a gosto
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 kg de carne bovina moída ou frango desfiado

Modo de preparo:

Coloque a água e óleo para ferver. Depois, coloque a farinha de trigo até a massa não grudar mais na mão. Acrescente óleo por cima da massa e depois de pronto tempere a gosto. Recheie e frite em óleo quente.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 45 12/12/13 13:13

Flor do campo

Ingredientes:

- 17 colheres (sopa) de fubá cremoso
- 2 copos de leite
- 3 ovos
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 copo de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador até que a massa fique mais líquida. Em seguida leve ao forno para assar.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 46 12/12/13 13:13

Eliene Arantes Vieira Rosa

Pudim de geladeira

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (mesma medida do leite condensado)
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de gelatina sem sabor

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o leite condensado e o creme de leite. Derreta a gelatina, bata bem de leve e coloque em uma vasilha caramelizada. Leve para gelar de um dia para o outro.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 47 12/12/13 13:13

Biscoito de goma

Ingredientes:

- 4 copos de polvilho
- 1 copo de óleo
- 1 copo de água
- sal a gosto
- ovos

Modo de preparo:

Escaldar o polvilho com a água, o óleo e o sal, depois amassar com os ovos até dar o ponto.

Bom apetite!

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 48 12/12/13 13:13

Bolo de Limão

Ingredientes:

- 1 caixa de massa para bolo (sabor limão)
- 3 ovos
- 1 iogurte natural
- 1 gelatina de limão
- ½ copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 lata de leite condensado
- ½ copo de suco de limão

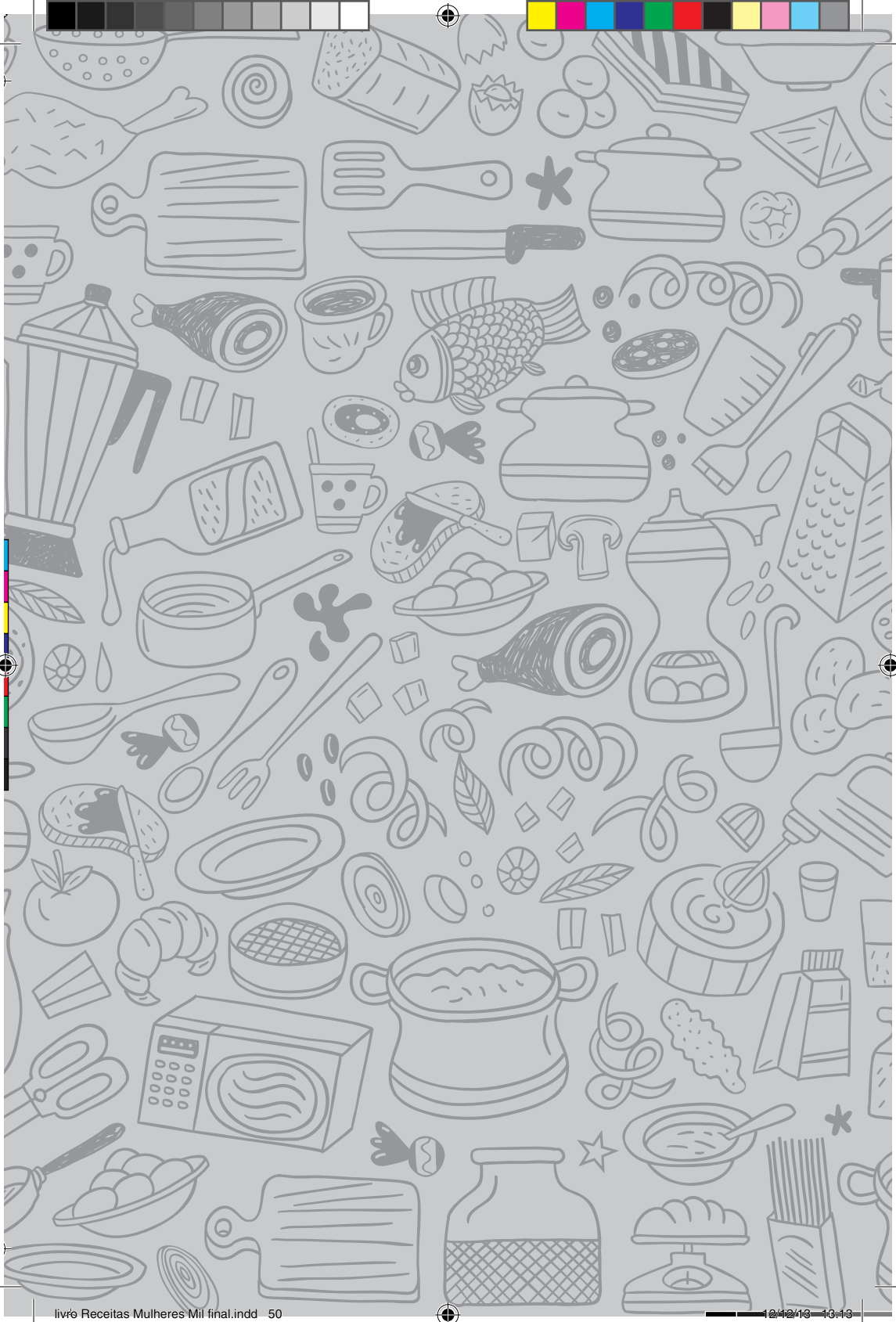
Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, coloque em uma forma untada e coloque para assar.

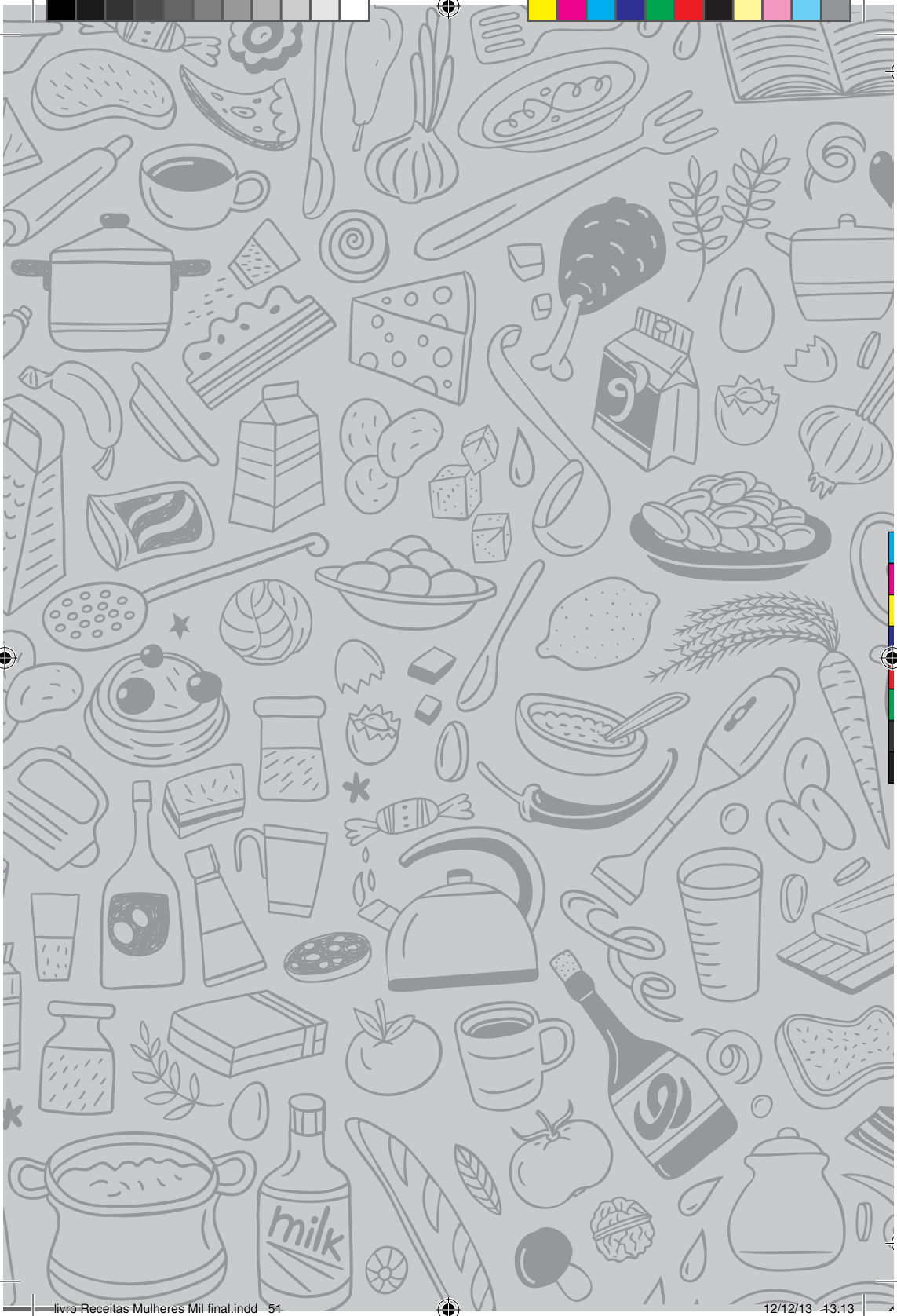
Cobertura: bata leite condensado e o suco de limão e coloque sobre o bolo ainda quente.

Bom apetite!

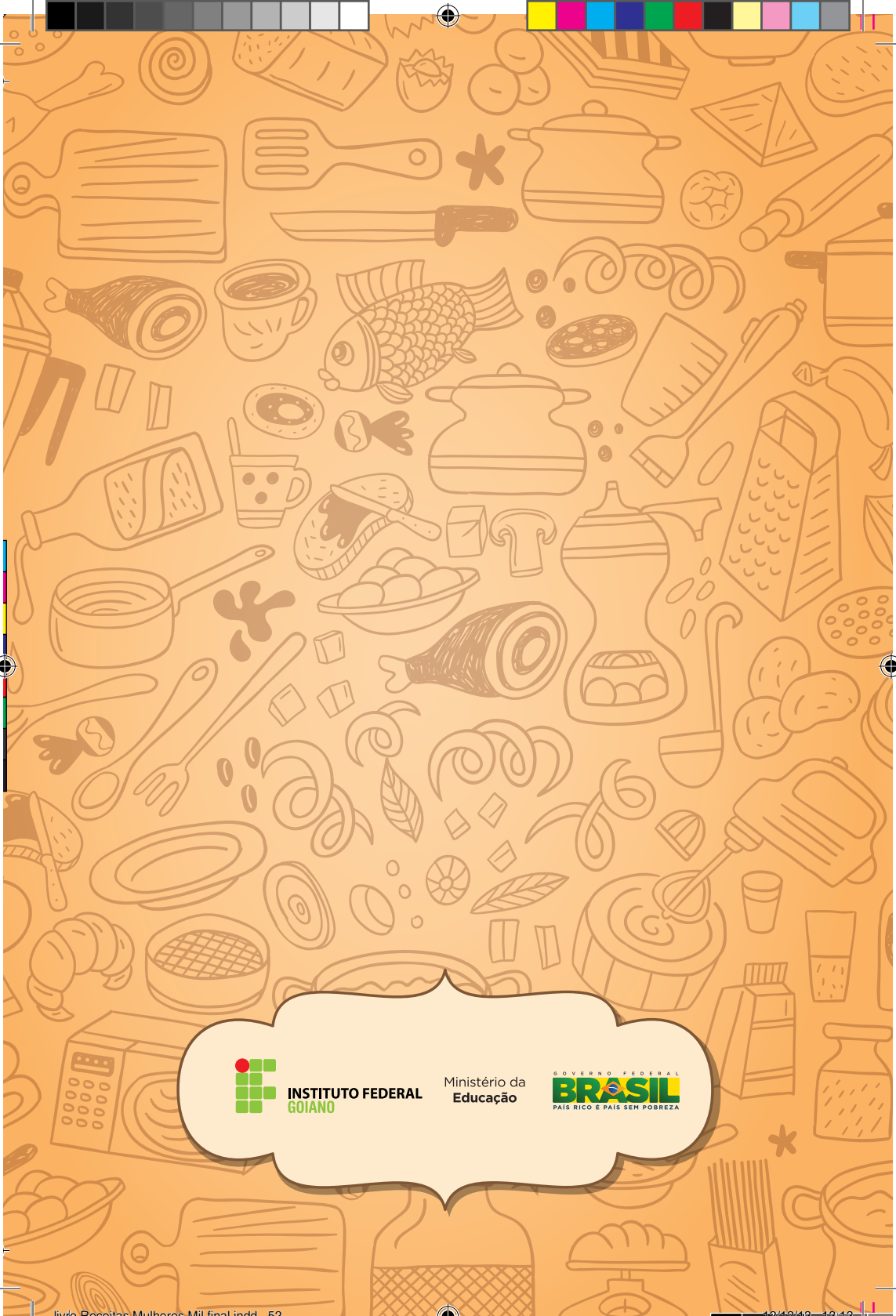
livro Receitas Mulheres Mil final.indd 49 12/12/13 13:13



livro Receitas Mulheres Mil final.indd 50 12/12/13 13:13



livro Receitas Mulheres Mil final.indd 51 12/12/13 13:13



INSTITUTO FEDERAL
GOIANO

Ministério da
Educação

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

livro Receitas Mulheres Mil final.indd 52 12/12/13 13:13