



**Receitas  
Culinárias  
(coletânea)**

MIS

PRESIDENTE DA REPÚBLICA  
*João Baptista de Oliveira Figueiredo*

MINISTRO DA EDUCAÇÃO E CULTURA  
*Eduardo Portella*

PRESIDENTE DO MOBRL  
*Arlindo Lopes Corrêa*

SECRETÁRIO EXECUTIVO DO MOBRL  
*Sérgio Marinho Barbosa*

SECRETÁRIO EXECUTIVO ADJUNTO DO MOBRL  
*Odalêa Cleide Alves Ramos*

Ministério da Educação e Cultura — MEC  
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização — MOBRAL

**Receitas Culinárias**  
(coletânea)

Rio de Janeiro, 1979

FICHA CATALOGRÁFICA  
(Preparada pela Fundação Movimento Brasileiro de  
Alfabetização CETEP/SEDOC)

F 981 Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização.  
CECUT.  
Receitas culinárias (coletânea) Rio de Janeiro,  
1979.  
56p. il.

1. ARTE CULINÁRIA — RECEITAS. I. Título.

79-49

cdd: 641.508

cdu: 641.5(083.12)



## **APRESENTAÇÃO**

O leitor há de indagar-se sobre os motivos que levaram o MOBRAL a interessar-se pelas receitas culinárias e, mais ainda, a publicar uma coletânea sobre o assunto.

Inicialmente convém explicar que essas receitas, em grande número, foram encaminhadas ao MOBRAL Central pelos Postos Culturais que a instituição mantém juntamente com as comunidades de 3.150 municípios brasileiros. E aí já se explica a primeira das razões deste trabalho: promoveu-se um concurso de âmbito nacional, visando a estimular os frequentadores desses Postos a escrever, a contar algo do seu cotidiano, uma faceta do seu modo de vida. A motivação para o exercício da comunicação entre as pessoas é meta permanente de nossas atividades educacionais. E esta publicação, um incentivo aos concorrentes.

Além disso, o MOBRAL é um órgão voltado para a preservação e valorização da cultura brasileira, dando especial atenção às suas manifestações que não costumam encontrar apoio adequado, que não gozam do reconhecimento da opinião pública em geral. A culinária está ligada ao mais íntimo da alma de um povo. Quanta coisa ela explica! Reflexo das origens étnicas, do ambiente físico, da estrutura de produção, dos modismos, das condições econômicas... Síntese das interações homem-meio ambiente. Expressão cultural importante...

Mas não é só isso. Tudo está a indicar que a ação governamental dará crescente prioridade a programas de alimentação das camadas mais carentes da população brasileira. A experiência internacional tem mostrado que os programas nessa área experimentarão dificuldades muito sérias, especialmente em países de grandes dimensões e diferentes realidades. Ao tentar elevar os padrões internacionais através de produtos industrializados, de alta concentração protéico-calórica, esses programas esbarram nos hábitos alimentares. A população os rejeita, preferindo continuar com seus alimentos pobres em teor nutritivo, mas condizentes com seu gosto, com suas tradições. Esse tipo de atividade, quando não precedida por um vasto movimento de educação alimentar, está fadada ao insucesso. O outro caminho costuma ser a distribuição de alimentos "in natura", que os beneficiários levam para seus lares e preparam de acordo com seus hábitos. Mas aqui as dificuldades logísticas são incontornáveis e as possibilidades de desvio dos alimentos incontroláveis. A solução mais simples talvez seja compatibilizar hábitos alimentares e teores nutritivos. Enriquecer matérias-primas comestíveis de larga participação nas receitas mais difundidas entre o povo, por exemplo, subsidiando essas misturas e incentivando o seu consumo. Nesse sentido, uma coletânea de receitas culinárias é fonte de pesquisa de valor inquestionável.

Mas se tudo isso não bastasse — esses motivos para todos os gostos, para a sede de saber — restaria ao menos o argumento de que afinal esta obra certamente satisfará ao paladar dos que apreciam a boa cozinha brasileira.



Arlindo Lopes Corrêa

## APRESENTAÇÃO

Antes mesmo da descoberta do Brasil, os nativos que aqui viviam, evidentemente, tinham alimentação própria, favorecida pela exuberante natureza que lhes fornecia grande parte dos alimentos — as frutas da terra, a mandioca, a caça e a pesca.

A primeira experiência, relacionada com alimentação, deu-se por ocasião da chegada da esquadra de Cabral, ao estabelecer os primeiros contatos com os povos nativos, conforme relato de Pero Vaz de Caminha: “Deram-lhes ali de comer: pão e peixe cozido, confeitos, fartéis, mel, figos passados. Não quiseram comer daquilo quase nada; e se provavam alguma coisa, logo a lançavam fora”.

Assim, os nativos haviam provado a comida dos portugueses, e estes, por sua vez, experimentaram da comida dos primeiros: “Ao longo dele há muitas palmeiras, não muito altas; e muito bons palmitos. Colhemos e comemos muitos deles”.

Efetivamente, começou aí a história da nossa culinária.

Com o passar dos tempos, a cozinha brasileira foi ficando cada vez mais rica, criativa e cheia de tradições. Chegou mesmo um tempo em que as mucamas e sinhás não revelavam seus segredos culinários, e a maior concessão que faziam era passá-los de mãe para filha, e muito raramente, para nora.



O Centro Cultural do MOBRAL, fiel ao espírito de preservação dos nossos traços culturais, fez um recolhimento em campo de receitas culinárias, visando a uma publicação que registrasse a variedade da cozinha brasileira.

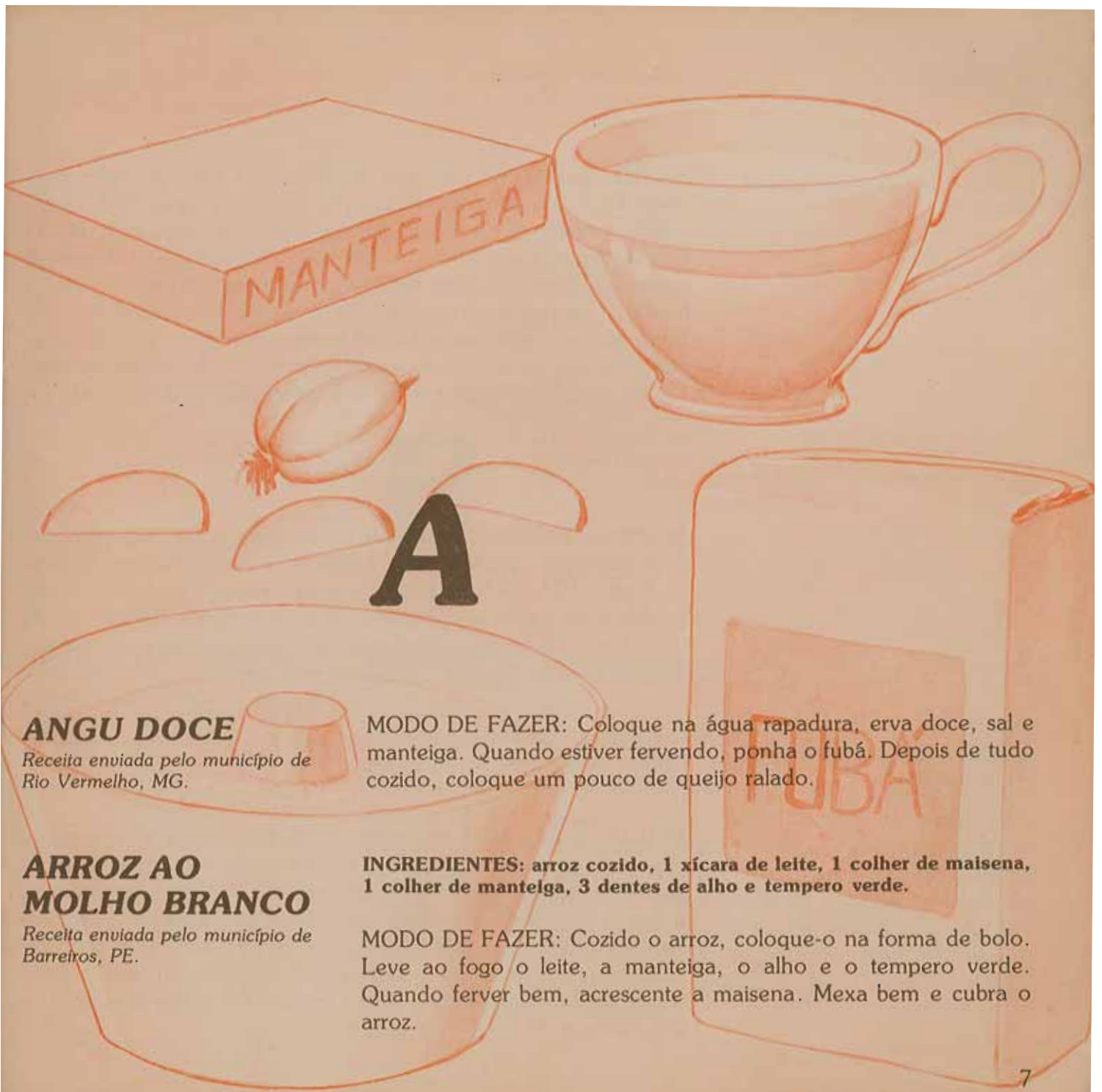
Assim, através de uma coleta por municípios, este receituário é trazido a público, numa seleção que se mantém presa a formas originais, versadas numa linguagem popular — coloquial, como se repassadas na tradição, a viva voz.

Enfim, um trabalho não apenas de preservação e estímulo cultural, como de agradável utilidade.



Maria Luiza Gonçalves Cavalcanti  
Superintendente do Centro Cultural do MOBRAL





## ANGU DOCE

*Receita enviada pelo município de Rio Vermelho, MG.*

**MODO DE FAZER:** Coloque na água rapadura, erva doce, sal e manteiga. Quando estiver fervendo, ponha o fubá. Depois de tudo cozido, coloque um pouco de queijo ralado.

## ARROZ AO MOLHO BRANCO

*Receita enviada pelo município de Barreiros, PE.*

**INGREDIENTES:** arroz cozido, 1 xícara de leite, 1 colher de maisena, 1 colher de manteiga, 3 dentes de alho e tempero verde.

**MODO DE FAZER:** Cozido o arroz, coloque-o na forma de bolo. Leve ao fogo o leite, a manteiga, o alho e o tempero verde. Quando ferver bem, acrescente a maisena. Mexa bem e cubra o arroz.

## **ARROZ COM MOLHO DE CAMARÕES**

*Receita enviada pelo município de Santos, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 xícaras de arroz, 1 colher das de sopa de manteiga, 2 ovos, 1/2 quilo de camarões, 3 colheres das de sopa de leite e temperos comuns.

**MODO DE FAZER:** Faça um arroz comum com um bom refogado. Quando o arroz estiver pronto, despeje-o numa tigel e junte o leite, a manteiga e os ovos. Misture bem, e coloque essa mistura numa forma. Leve ao forno quente. Enquanto isso, limpe os camarões. Faça um bom molho com tomates, tempero verde e limão, e ponha os camarões. Deixe ferver até cozinhar bem. Desenforme o arroz numa bonita travessa e regue o bolo de arroz com o molho de camarões, arrumando se quiser, camarões inteiros em guirlandas sobre o bolo, e à volta, galhinhos de salsa.

## **ARROZ DOCE**

*Receita enviada pelo município de Urupês, SP.*

**INGREDIENTES:** 1 xícara de arroz, 1 copo d'água, 3 copos de leite, gemas, açúcar a gosto, canela em pau e em pó, 1 colher de chá de margarina.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe o arroz na água sem deixar amolecer completamente. Junte o leite, o açúcar, a canela em pau e deixe no fogo até ficar bem mole. Depois, junte as gemas, mexa rapidamente e leve novamente ao fogo, sem deixar ferver. Tire do fogo, junte a margarina, mexa para derreter e despeje em pratinhos individuais. Polvilhe com canela em pó.

## **ARROZ TROPEIRO**

*Receita enviada pelo município de Altaneira, CE.*

**INGREDIENTES:** 500 gramas de arroz, 200 gramas de queijo de minas, 1 cebola ralada, 1 dente de alho socado, 1 colher de sopa de extrato de tomate, 1 colher de sopa de cheiro verde picado, sal, pimenta e gordura.

**MODO DE FAZER:** Lave o arroz, deixe-o escorrer e refogue depois na gordura bem quente. Tempere com sal, pimenta, cebola, alho e extrato de tomate. Em seguida, junte a água quente, numa quantidade 3 vezes maior que o volume do arroz. Quando estiver cozido, acrescente o cheiro verde e misture tudo com um garfo grande. Destampe e deixe por 5 minutos. Arrume o arroz numa vasilha, alternando-o com camadas de queijo cortado bem fino. Leve ao forno e sirva bem quente.





## BABA DE MOÇA

Receita enviada pelo município de  
Cornélio Procópio, PR.

**INGREDIENTES:** 1 lata de leite condensado, 1 litro de leite, 2 colheres de sopa de açúcar, 4 colheres de sopa de maisena e 3 ovos.

**MODO DE FAZER:** Coloque numa panela as gemas e bata. Em seguida, despeje o leite condensado e o açúcar, mexendo bem. Separe um pouco de leite para desmanchar a maisena, e o restante do leite despeje na panela junto aos ingredientes. Leve a panela ao fogo e mexa, sem parar, até ferver. Quando começar a ferver, despeje a maisena já dissolvida e deixe cozinhar uns 10 minutos, sempre mexendo para não grudar. Já cozido, retire do fogo e despeje numa forma ou pirex caramelado. Em seguida, bata as 3 claras em neve despejando por cima, leve ao forno só para amarelar as claras, retire e deixe esfriar. Coloque na geladeira. Está pronto para servir.

## **BACALHAU COM QUEIJO**

*Receita enviada pelo município de  
Nova Venécia, ES.*

**INGREDIENTES: 1 quilo de bacalhau, 1/2 quilo de batatas, 200 gramas de queijo mineiro, 15 gramas de azeitona, 4 pimentões, 100 gramas de manteiga, 4 ovos, sal, alho, pimenta do reino.**

**MODO DE FAZER:** Limpe o bacalhau retirando-lhe a pele grossa. Deixe de molho em água fria desde a véspera. No dia seguinte, corte o bacalhau em lascas. Cozinhe as batatas em água levemente salgada, e os ovos. Depois de frios, corte em rodela, tanto os ovos como as batatas. Arranje numa travessa camadas alternadas de rodela de batatas, lascas de bacalhau e fatias de queijo, intercalando-as com algumas azeitonas descaroçadas, alho socado, pimenta do reino em pó, pedacinhos de pimentão e bolinhas de manteiga. Salgue a gosto e leve ao forno moderado para que o bacalhau cozinhe bem. Depois, guarneça a travessa com azeitonas, pickles e tirinhas de pimentão.

## **BALA BAIANA**

*Receita enviada pelo município de  
Taquaritinga, SP.*

**INGREDIENTES: 5 gemas, 1 coco ralado, 1 colher de sopa de manteiga, 1 quilo de açúcar, 1 copo de leite, 1 limão médio.**

**MODO DE FAZER:** Misture muito bem as gemas, o coco ralado, a manteiga, metade do açúcar e o leite. Leve ao fogo até aparecer o fundo da panela. Tire e deixe esfriar. As bolinhas são feitas do tamanho que se quer. Em separado, leve ao fogo o restante do açúcar, um copo e meio de água e o caldo do limão, até o ponto de quebrar. Experimente a calda em uma xícara de água fria. Quando estalar, estará no ponto de quebrar. Mergulhe rapidamente as balas na calda, uma a uma. Coloque-as sobre o mármore ou no fundo de uma forma de alumínio, untada com manteiga fresca. Se as balas forem pequenas, embrulhe-as em papel celofane. Se forem maiores, coloque-as em forminhas de papel prateado.



## **BALA DE CAFÉ**

*Receita enviada pelo município de Araçatuba, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 copos de açúcar, 1 copo de café bem forte, 1 copo de leite, 3 colheres de sopa de mel, 1 colher de sopa de manteiga ou margarina, 1 gema, 1 colher de sopa de farinha de trigo.

**MODO DE FAZER:** Dissolva a farinha no leite. Junte os ingredientes restantes e leve tudo ao fogo. Mexa de vez em quando, até tomar ponto de bala. Despeje no mármore, untado com manteiga. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

## **BALA TOFFEE**

*Receita enviada pelo município de Tambaú, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 copos de leite, 2 copos de açúcar, 1 colher de mel, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de bicarbonato.

**MODO DE FAZER:** Leve ao fogo, mexendo sempre. Quando estiver em ponto de bala, despeje no mármore untado com manteiga e corte.

## **BATATA DOCE EM CALDA**

*Receita enviada pelo município de Varzelândia, MG.*

**INGREDIENTES:** 1 quilo de batata-doce, 1 quilo de açúcar, 3 a 4 cravos da índia.

**MODO DE FAZER:** Ponha as batatas para ferver. Depois descasque-as, corte-as em fatias e acabe de cozinhá-las. Com o açúcar, os cravos e meio litro de água, faça uma calda. Arrume as batatas numa compoteira e quando a calda estiver grossa, despeje sobre as batatas.

## **BATATA EM CONSERVA**

*Receita enviada pelo município de São José do Rio Preto, SP.*

**INGREDIENTES:** 2 quilos de batata miúda, 1 cebola grande batidinha, 1 maço de salsa picada, 1 maço de cheiro verde, vinagre, óleo, sal, orégano, pimenta do reino, louro, pimenta calabresa.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe as batatas com a casca. Faça um molho com os outros ingredientes. Junte as batatas ao molho e coloque em um vidro.

## **BEIJINHOS DE COCO**

*Receita enviada pelo município de Araçatuba, SP.*

**INGREDIENTES:** 1 lata de leite moça, 1 colher de manteiga, 1 prato de coco ralado, açúcar cristal.

**MODO DE FAZER:** Deixe cozinhar todos os ingredientes até que soltem da panela. Deixe esfriar um pouco. Em seguida, faça umas bolinhas e passe-as no açúcar cristal. Coloque em forminhas de papel.

## **BEIJU DE GOMA**

*Receita enviada pelo município de Felizburgo, MG.*

**INGREDIENTES:** meio prato de goma e meio prato de massa.

**MODO DE FAZER:** Misture tudo e coloque para assar.

## **BIFE DE CARNE E SOJA**

*Receita enviada pelo município de Jaraguá do Sul, SC.*

**INGREDIENTES:** 1 copo de carne moída, 1 copo de massa de soja, 1 copo de farinha de trigo, 1 colher de manteiga, 1 ovo, sal, pimenta, tempero verde a gosto.

**MODO DE FAZER:** Misture a carne moída, a massa de soja, a manteiga, o ovo, o tempero verde e a farinha. Faça os bifés. Passe-os no ovo batido e depois na farinha de rosca. Frite em gordura quente.

## **BIFE DE SOJA**

*Receita enviada pelo município de Quinta do Sol, PR.*

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de farinha de soja torrada, 1 xícara de molho de tomate, 2 ovos, 1 colher de margarina, 4 batatas (médias), pimenta, cebola, alho, salsa e farinha de rosca.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe as batatas e amasse-as. Junte a farinha de soja, os ovos, a margarina e os temperos. Amasse-os bem. Forme os bifés com a palma da mão. Passe-os no ovo e na farinha de rosca. Frite em banha quente e sirva com molho de tomate e tempero verde.



## **BISCOITO DE CASTANHA DO PARÁ**

*Receita enviada pelo município de Franca, SP.*

**INGREDIENTES:** 300 gramas de castanha do Pará, 1 xícara de manteiga ou margarina, 1 xícara e meia de maisena peneirada com 1 xícara e meia de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar e 1 pitada de sal, 1 ovo.

**MODO DE FAZER:** Retire as peles das castanhas com auxílio de uma facinha, pique-as, passando depois no liquidificador. Juntam-se todos os ingredientes com as pontas dos dedos, até ligar bem a massa, para que esta não fique gordurosa demais. Modelam-se os biscoitos pequenos, imitando as castanhas, colocando-os depois numa assadeira sem untar. Assa-se tudo num forno moderado durante 10 minutos. Após, deixa-se esfriar e põem-se os biscoitos em latas tampadas. Quem apreciar o sabor de baunilha, pode adicionar à massa, antes de assar, algumas gotas da essência.

## **BISCOITO DE GOMA PUXA**

*Receita enviada pelo município de Teófilo Otoni, MG.*

**INGREDIENTES:** meio prato de goma puxa, 3 ovos, 1 pires de açúcar, sal.

**MODO DE FAZER:** Amasse tudo, enrole e frite na gordura quente.

## **BISCOITO DE MILHO**

*Receita enviada pelo município de Mogi-Mirim, SP.*

**INGREDIENTES:** 2 pratos fundos de polvilho, 1 pires de farinha de milho, 8 ovos, 1 prato de gordura, 1 pitada de sal, açúcar a gosto, leite coalhado.

**MODO DE FAZER:** Esfregue bem o polvilho com o leite coalhado. Junte a farinha de milho e misture muito bem. Acrescente o açúcar, a gordura derretida, sal, e vá jogando os ovos de 2 em 2. Soque bem a massa. Faça os biscoitos e leve ao forno regular em tabuleiro untado.

## **BISCOITO DE PÔ DE FARINHA**

*Receita enviada pelo município de Araçuaí, MG.*

**INGREDIENTES:** 1 prato de goma, meio prato de farinha, meio prato de gordura, 1/2 litro de leite, 1 pitada de sal, meia dúzia de ovos.

**MODO DE FAZER:** Junte todos os ingredientes, amasse até o ponto de enrolar e leve ao forno.

## **BISCOITO DE POLVILHO**

*Receita enviada pelo município de Blumenau, SC.*

## **BISCOITOS RÁPIDOS**

*Receita enviada pelo município de Santa Leopoldina, ES.*

## **BOLACHA DE NATA**

*Receita enviada pelo município de Jundiá, SP.*

## **BOLINHO DE CHUCHU**

*Receita enviada pelo município de Nova América da Colina, PR.*

## **BOLINHOS DE BATATA-DOCE**

*Receita enviada pelo município de Caçador, SC.*

**INGREDIENTES:** 2 copos de polvilho, 2 copos de farinha de trigo, 1 copo de açúcar, 1/2 copo de margarina, 1 colher de manteiga, 2 ovos.

**MODO DE FAZER:** Misture tudo bem, corte em formato que quiser e asse em forma untada e polvilhada.

**INGREDIENTES:** 200 gramas de açúcar, 2 colheres de sopa de manteiga derretida, 2 ovos, 1/2 colher de chá de amoníaco, casca ralada de um limão.

**MODO DE FAZER:** Peneire a farinha sobre a mesa e faça uma cova no centro, onde devem ser colocados os outros ingredientes. Amasse bastante até ficar em ponto de enrolar. Faça os biscoitos e leve-os ao forno regular em assadeira untada.

**INGREDIENTES:** 1 copo de nata, 1 copo de açúcar, 1 colher de fermento em pó, 1 pitada de sal, 2 ovos, 1 colher de manteiga, 1 caixa de maisena de 400 gramas.

**MODO DE FAZER:** Amasse tudo e leve para assar em forno lento.

**INGREDIENTES:** 3 chuchus, 3 ovos, cebolinha verde, pimenta do reino e farinha de trigo.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe os chuchus e esprema-os no espremedor. Coe tudo em uma vasilha. Coloque os ovos inteiros, a cebolinha verde a gosto. Misture tudo muito bem e ponha a farinha até a massa ficar firme. Leve ao fogo uma panela com óleo e deixe ficar bem quente, frite os bolinhos deixando-os dourar bem.

**INGREDIENTES:** 1 quilo de batata doce moída, 200 gramas de coco ralado ou Sococo, açúcar a gosto.

**MODO DE FAZER:** Misture tudo, faça as bolinhas, passe-as no açúcar. Faça um pequeno buraquinho e coloque 1 gota de gelatina.



## **BOLINHOS DE "SOBRAS DE ARROZ"**

*Receita enviada pelo município de  
São José do Cedro, SC.*

**INGREDIENTES:** sobras de arroz, 2 colheres de açúcar, 2 ovos, 1 xícara de farinha de trigo, açúcar de baunilha, azeite ou banha.

**MODO DE FAZER:** Misture as sobras de arroz, as gemas, o açúcar, a farinha de trigo, o açúcar de baunilha. Por fim, as claras em neve. Frite na banha ou azeite.

## **BOLO CAMPINEIRO**

*Receita enviada pelo município de  
Planaltina, DF.*

**INGREDIENTES:** 1 xícara de manteiga, 1 xícara de leite, 3 xícaras de açúcar, 4 xícaras de farinha de trigo, 5 ovos, 1 colher de fermento em pó.

**MODO DE FAZER:** Bata a manteiga com o açúcar até ficar branca. Junte as gemas e continue a bater. Depois, coloque o leite aos poucos, a farinha e o fermento juntando por último as claras em neve. Misture de leve, ponha em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno quente.

## **BOLO DE ABACAXI**

*Receita enviada pelo município de  
Flores, PE.*

**INGREDIENTES:** fatias de abacaxi, 1 xícara de manteiga ou margarina, 2 xícaras de maisena, 1 xícara e meia de farinha de trigo, 1 colher de chá de fermento em pó, 4 ovos, 1 xícara de água, 5 xícaras de açúcar e sal.

**MODO DE FAZER:** Unte uma forma de vidro refratário com manteiga, polvilhe com 1 xícara de açúcar. Forre a forma com fatias de abacaxi e reserve. Bata a manteiga com 2 xícaras de açúcar e as gemas até ficar cremoso. Acrescente a maisena peneirada com a farinha de trigo e o fermento. Misture tudo, adicionando depois as claras em neve, previamente batidas com uma pitada de sal. Despeje esta massa sobre as fatias de abacaxi, e asse em forno quente durante 1/2 hora. Depois, diminua a temperatura e continue assando mais 10 minutos. Desenforme e cubra com a seguinte calda: 2 xícaras de açúcar, adicionando 1 xícara d'água. Ferva em fogo forte até engrossar.

## **BOLINHOS DE "SOBRAS DE ARROZ"**

*Receita enviada pelo município de  
São José do Cedro, SC.*

**INGREDIENTES:** sobras de arroz, 2 colheres de açúcar, 2 ovos, 1 xícara de farinha de trigo, açúcar de baunilha, azeite ou banha.

**MODO DE FAZER:** Misture as sobras de arroz, as gemas, o açúcar, a farinha de trigo, o açúcar de baunilha. Por fim, as claras em neve. Frite na banha ou azeite.

## **BOLO CAMPINEIRO**

*Receita enviada pelo município de  
Planaltina, DF.*

**INGREDIENTES:** 1 xícara de manteiga, 1 xícara de leite, 3 xícaras de açúcar, 4 xícaras de farinha de trigo, 5 ovos, 1 colher de fermento em pó.

**MODO DE FAZER:** Bata a manteiga com o açúcar até ficar branca. Junte as gemas e continue a bater. Depois, coloque o leite aos poucos, a farinha e o fermento juntando por último as claras em neve. Misture de leve, ponha em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno quente.

## **BOLO DE ABACAXI**

*Receita enviada pelo município de  
Flores, PE.*

**INGREDIENTES:** fatias de abacaxi, 1 xícara de manteiga ou margarina, 2 xícaras de maisena, 1 xícara e meia de farinha de trigo, 1 colher de chá de fermento em pó, 4 ovos, 1 xícara de água, 5 xícaras de açúcar e sal.

**MODO DE FAZER:** Unte uma forma de vidro refratário com manteiga, polvilhe com 1 xícara de açúcar. Forre a forma com fatias de abacaxi e reserve. Bata a manteiga com 2 xícaras de açúcar e as gemas até ficar cremoso. Acrescente a maisena peneirada com a farinha de trigo e o fermento. Misture tudo, adicionando depois as claras em neve, previamente batidas com uma pitada de sal. Despeje esta massa sobre as fatias de abacaxi, e asse em forno quente durante 1/2 hora. Depois, diminua a temperatura e continue assando mais 10 minutos. Desenforme e cubra com a seguinte calda: 2 xícaras de açúcar, adicionando 1 xícara d'água. Ferva em fogo forte até engrossar.



## **BOLO DE AIPIM**

*Receita enviada pelo município de Poço Verde, SE.*

**INGREDIENTES:** 1 quilo de aipim, 6 gemas, 3 colheres de sopa de manteiga, 1 xícara de chá de leite de coco, 1 colher de café de erva-doce, 1 xícara de açúcar, 2 colheres de chá de fermento em pó, 1 pitada de sal.

**MODO DE FAZER:** Descasque e lave o aipim. Enxugue-o e rale-o depois. Bata o aipim ralado com as gemas, colocando uma de cada vez, batendo bem. Junte a manteiga e bata mais um pouco. Acrescente o leite de coco, a erva-doce, o sal, o açúcar e o fermento misturando e batendo tudo muito bem. Despeje em uma assadeira untada e leve ao forno quente por 20 minutos.

## **BOLO DE AVEIA**

*Receita enviada pelo município de São Marcos, RS.*

**INGREDIENTES:** 3 xícaras de aveia, 1 xícara de leite, 1 xícara e meia de açúcar, 2 colheres de manteiga, 1 colher de chocolate, 1 colher de sopa rasa de fermento em pó, 3 ovos.

**MODO DE FAZER:** Deixe a aveia de molho no leite, enquanto é preparado o bolo. Bata bem as gemas com o açúcar, acrescentando em seguida a manteiga. Misture depois a aveia, o chocolate, as claras e por último, o fermento. Leve ao forno.

## **BOLO DE BANANA**

*Receita enviada pelo município de Promissão, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 ovos, 2 copos de farinha de trigo, 2 copos de açúcar, 1 copo d'água, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1 pitada de sal, calda de açúcar, 12 bananas.

**MODO DE FAZER:** Bata bem as gemas. Aos poucos, vá colocando a água alternada com o açúcar. Acrescente, sempre batendo, a farinha de trigo, o fermento em pó e finalmente, as claras em neve. Coloque as bananas cortadas em fatias, depois a calda de açúcar e finalmente, a massa. Leve ao forno para assar. A forma deverá estar untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.

## **BOLO DE DOMINGO**

*Receita enviada pelo município de Paracatu, MG.*

**INGREDIENTES:** 1 quilo de fubá de arroz, 1 quilo de açúcar, 1 quilo de gordura, 1 colher de fermento.

**MODO DE FAZER:** Misture o fubá de arroz, o açúcar e a gordura esaldando-se tudo com água fervendo. Depois vai mexendo até ficar descaroçado. Depois de algum tempo, coloque o fermento. Deixe descansar durante algum tempo.

## **BOLO DE FUBÁ**

*Receita enviada pelo município de Bonfinópolis de Minas, MG.*

**INGREDIENTES:** 3 colheres de manteiga, 3 xícaras de açúcar, 4 ovos inteiros, 1 xícara e meia de fubá peneirado com 3 colheres de farinha de trigo, 1 colher de fermento e 4 xícaras de leite.

**MODO DE FAZER:** Bata tudo muito bem. Coloque para assar em tabuleiro. Depois de assado, polvilhe por cima açúcar e canela.

## **BOLO DE FUBÁ DE MILHO**

*Receita enviada pelo município de Pacatuba, SE.*

**INGREDIENTES:** 1 copo de fubá de milho, 1 copo de farinha de trigo, 1 copo de maisena, 2 copos de açúcar, 1 copo de leite, 1 colher de sopa de fermento, 2 gemas, 2 claras em neve e 1 xícara de chá de manteiga.

**MODO DE FAZER:** Bata a manteiga com as gemas. Misture todos os outros ingredientes e por fim, coloque as claras em neve. Despeje esta mistura em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno para assar.

## **BOLO DE GOMA**

*Receita enviada pelo município de Belém de S. Francisco, PE.*

**INGREDIENTES:** 4 xícaras de goma, 3 xícaras de açúcar, 1 xícara de manteiga, 1 xícara de leite de coco (puro) e 1 colherzinha rasa de fermento em pó.

**MODO DE FAZER:** Peneire a goma e nela junte o açúcar, a manteiga, o fermento em pó e por último, junte o leite de coco. Bata bem até ficar cremoso. Unte a forma e polvilhe com farinha de trigo e deixe assar por mais de 40 minutos.



## **BOLO DE LARANJA**

*Receita enviada pelo município de  
Cumaru, PE.*

**INGREDIENTES:** 3/4 de um tablete de manteiga, 1 1/2 xícaras de açúcar, 3 ovos, 3 xícaras de farinha de trigo, 4 colheres de fermento, 1/2 colher de café de sal, 1 xícara de suco de laranja e 1 colher de café de raspas de laranja.

**MODO DE FAZER:** Peneire juntos a farinha, o fermento e o sal. Bata até formar um creme, a manteiga com o açúcar. Depois junte os ovos, um a um, batendo sempre após cada adição. Acrescente os ingredientes peneirados alternando-os com o suco de laranja, juntando depois as raspas de laranja. Misture tudo muito bem. Coloque em formas untadas, forradas com papel impermeável, em forno moderado, durante 40 minutos. Desenforme, usando o recheio e a cobertura de sua preferência.

## **BOLO DE MANDIOCA**

*Receita enviada pelo município de  
Centralina, MG.*

**INGREDIENTES:** 3 xícaras de mandioca ralada, 3 xícaras de açúcar, 2 a 3 ovos, 2 a 3 colheres de manteiga ou óleo, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1/2 colher de sal.

**MODO DE FAZER:** Lave a mandioca e rale-a. Depois de ralada, esprema bem a massa num guardanapo para que fique bem soltinha. Bata bem o açúcar com a manteiga e as gemas. Misture o queijo, a mandioca e por último o fermento em pó. Bata as claras em neve, misturando-a à massa do bolo levemente. Acrescente o leite até o ponto de bolo e leve ao forno.

## **BOLO DE MANDIOCA COZIDA**

*Receita enviada pelo município de  
Tanabi, SP.*

**MODO DE FAZER:** Cozinhe a mandioca e depois passe na máquina de moer carne. Coloque açúcar, ovos, manteiga e um pouco de queijo ralado. Ponha também uma colher de fermento em pó. Em seguida, unte a forma e coloque no forno para assar.

## **BOLO DE MANDIOCA PUBA**

*Receita enviada pelo município de Campo Mourão, PR.*

**INGREDIENTES: 3 quilos de mandioca, 1 coco em fruta, 4 xícaras de açúcar, 1 pitada de sal, canela a gosto, folha de bananeira.**

**MODO DE FAZER:** Descasque e corte de leve a mandioca, deixando-a inteira. Coloque de molho na água durante 8 dias no mínimo. Quando estiver mole, retire, esmague e coloque em um saco, pendurando-a para escorrer. Depois esprema e passe na peneira, colocando numa vasilha. Faça uma calda de açúcar. Retire o coco da casca e rale-o, juntando-o aos poucos à massa com os demais ingredientes. Coloque na forma sobre a folha de bananeira e asse na chapa, virando para que asse dos dois lados.

## **BOLO DE RAPADURA**

*Receita enviada pelo município de Palmares, PE.*

**INGREDIENTES: 4 claras em neve, 250 gramas de rapadura ralada, 1 1/2 colher de manteiga, 12 colheres de farinha de trigo completada com maisena, 3 colherinhas de fermento em pó, 1 xícara de leite, 4 gemas.**

**MODO DE FAZER:** Bata a rapadura com as gemas como uma gemada. Depois de muito bem batida, junte os outros ingredientes na ordem em que estão descritos, tendo o cuidado de bater muito bem entre a colocação de um e outro. Leve para assar em forno quente em forma untada com manteiga.

## **BOLO IVONE**

*Receita enviada pelo município de Mantenópolis, ES.*

**INGREDIENTES: 2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de maisena, 1 xícara de manteiga, 3 ovos, 1 colher de fermento em pó e leite de coco.**

**MODO DE FAZER:** Rale o coco e ponha um pouco de água fervente para tirar o leite. Bata o açúcar com a manteiga, acrescentando depois as gemas. Junte a farinha de trigo, a maisena, o leite de coco, fermento em pó e por último as claras em neve. Bata a massa até ficar branca e leve ao forno.



## **BOLO MACIO**

Receita enviada pelo município de Carbonita, MG.

**INGREDIENTES:** 5 ovos, sendo 3 com as claras, 3 xícaras de açúcar, 5 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de gordura, 1 xícara de leite, 1 xícara de manteiga e 1 colherinha de bicarbonato de sódio.

**MODO DE FAZER:** Bata tudo e leve ao forno.

## **BOLO PARADO**

Receita enviada pelo município de Cruzeiro do Sul, AC.

**INGREDIENTES:** 700 gramas de açúcar, 8 ovos, sendo quatro sem claras, duas colheres bem cheias de manteiga e um coco ralado.

**MODO DE FAZER:** Faça uma calda em ponto de pasta. Bata as claras em neve. Junte as gemas e bata bem. Ponha a manteiga na calda quente que ainda deve estar no fogo e junte os ovos, mexendo até que eles se desmanchem. Acrescente o coco ralado mexendo até aparecer o fundo da panela. Corte em quadradinhos e passe açúcar com bastante canela.

## **BOMBOCADO**

Receita enviada pelo município de Ilhota, SC.

**INGREDIENTES:** 1/2 copo de água de coco, 1/2 quilo de açúcar, 1 coco ralado, 6 ovos, 1 pires de queijo parmesão ralado, 2 colheres (rasas) de trigo, 1 pitada de sal, baunilha a gosto.

**MODO DE FAZER:** Coloque numa panela a água de coco. Junte o açúcar e leve ao fogo até ferver, adicionando em seguida o coço ralado. Deixe no fogo mais 2 minutos e retire. Espere que esfrie e junte o resto dos ingredientes, mexendo muito bem. Unte forminhas com manteiga e pulverize com trigo. Encha as forminhas e leve ao forno para assar.

## **BREVIDADE**

Receita enviada pelo município de Jequitinhonha, MG.

**INGREDIENTES:** 1 dúzia de ovos, 1 prato de goma, 1 quilo de açúcar.

**MODO DE FAZER:** Bata o açúcar com os ovos, acrescentando depois a goma. Continue batendo. Coloque numa assadeira e leve ao forno para assar.

## **BROA DE FARINHA DE MILHO**

*Receita enviada pelo município de  
Antônio Prado, RS.*

## **BUCHADA DE BODE OU CARNEIRO**

*Receita enviada pelo município de  
Boa Vista, RR.*

## **BUCHO DE VACA À ROMANA**

*Receita enviada pelo município de  
Itá, SC.*

**INGREDIENTES:** 3 ovos inteiros, 1/4 de caneca de margarina, 1 caneca de farinha de trigo, 2 colheres de fermento em pó, 2 canecas de açúcar, 1 caneca de coalhada, 2 canecas de farinha de milho, 1/2 colher de sal.

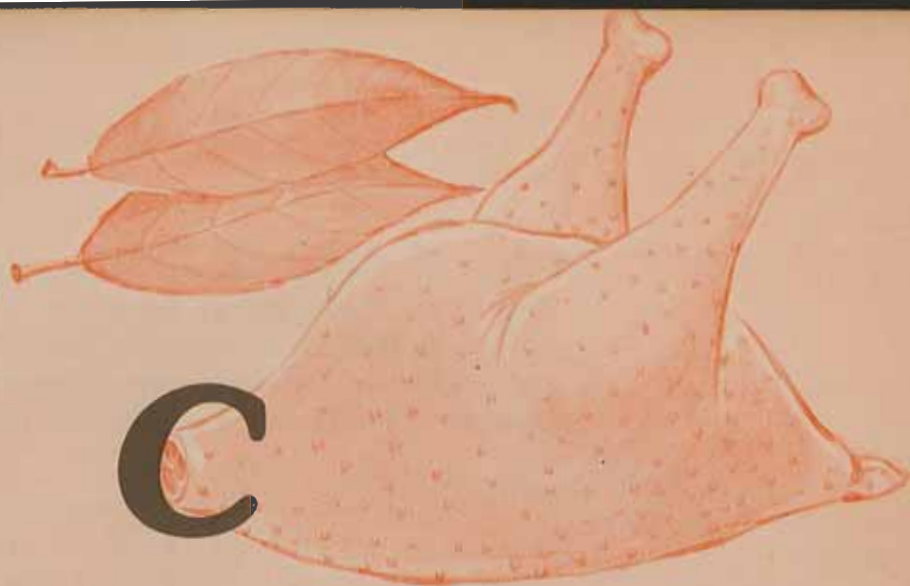
**MODO DE FAZER:** Peneire os ingredientes secos e misture-os. Bata os ovos com açúcar até formar um creme. Acrescente ao creme a coalhada e a margarina derretida. Depois vá misturando aos poucos os ingredientes secos. Unte a forma e coloque as broas para cozinhar durante 50 minutos em forno quente.

**MODO DE FAZER:** Depois de limpo o fato, a cabeça, mocotós e fressura, faz-se a buchada da seguinte maneira: divide-se o fato em três pedaços. Prepara-se o recheio com tripas cortadas bem miúdas ou passa-se na máquina de moer com toucinho, bofe, coração, língua. Um pedaço de carne também pode ser colocado. Tudo deve ser bem temperado com vinha d'alho, pimenta, cominho, um pouco de aguardente e um pedacinho de folha de louro. Costuram-se e amarram-se os rolos feitos do fato. Juntam-se a cabeça, pimentas de cheiro, o louro e 1 amarrado de cheiro verde. Deixe ferver mais um pouco, coe o molho, torne a levar ao fogo e adicione, então, os pedaços do fato, o jambu aferventado e deixe cozinhar mais um pouco. Sirva em seguida, acompanhada de arroz branco, farinha de mandioca e molho de pimenta.

**INGREDIENTES:** 1 quilo de bucho, sal, cebola, salsão, cenoura, molho de tomate, queijo ralado e hortelã.

**MODO DE FAZER:** Limpe bem o bucho e lave em água corrente. Corte em pedaços mais ou menos grandes e leve para cozinhar em uma panela com água fria, sal, cebola, salsão e cenoura. Retire a espuma que for formando na panela. Deixe ferver em fogo moderado durante 5 horas. Depois de cozido, corte fatias largas e passe para uma panela para que ferva durante meia hora com o molho de tomate e queijo. Sirva com arroz quente, acompanhado de queijo ralado, no qual já foi misturada uma folha de hortelã.





# C

## **CABIDELA**

*Receita enviada pelo município de Carpina, PE.*

**MODO DE FAZER:** Antes de cortar (sangrar) o pescoço da ave (galinha, peru, pato), coloque um pouco de vinagre na vasilha que for recolher o sangue. Depois, depene a ave passando-a em labaredas para despi-la de qualquer penugem. Em seguida, lave-a com um limão e água, cortando-a em pedaços. Tempere com sal, vinagre, alho, cominho, pimenta do reino, manteiga e outros temperos a gosto. Isto feito, coloque o vinagre com o sangue — que é o que constitui a Cabidela (molho pardo) — e, à proporção que é despejado, revolva a panela com uma colher de pau, para que o sangue não talhe.

## **CAÇAROLA ITALIANA**

*Receita enviada pelo município de Paulo de Faria, SP.*

**INGREDIENTES:** 6 ovos, 2 copos de açúcar refinado, 7 colheres de queijo ralado, 3 copos de leite.

**MODO DE FAZER:** Bata as claras em neve, depois junte as gemas e continue batendo. Em seguida coloque o queijo ralado (parmesão), o açúcar e por último o leite. Misture tudo muito bem. Depois, ponha numa forma caramelizada e leve ao forno quente até assar.

## **CALDO DE MILHO VERDE**

*Receita enviada pelo município de Rancho Alegre, PR.*

## **CALDO VERDE**

*Receita enviada pelo município de Mirandópolis, SP.*

## **CANAPÊS DE FÍGADO DE GALINHA**

*Receita enviada pelo município de Cordeiro, RJ.*

**INGREDIENTES:** caldo de milho, 1 ovo, 2 colheres de farinha de trigo, 1/2 xícara de leite, 1 pitada de sal.

**MODO DE FAZER:** Misture muito bem o leite, a farinha de trigo e o ovo. Despeje tudo no caldo de milho fervendo, mexendo sempre, deixando ferver por mais algum tempo. Pode ser engrossado à vontade com maisena e temperado a gosto.

**MODO DE FAZER:** Leva-se ao fogo uma panela com gordura, sal, alho e um peso de carne, de preferência peito, alguns ossos, deixando refogar um pouco. Junta-se depois a cebola picadinha, alho-porro em pedaços, refogando-se mais. Adicionam-se então os cheiros verdes, tomates e água, que é calculada de acordo com a quantidade de pratos a serem servidos. Deixa-se ferver o caldo durante 2 horas em fogo brando. Coa-se e acrescentam-se as batatas em quantidades suficientes para engrossá-lo. Cozidas as batatas, são retiradas do caldo, passadas no espremedor e novamente colocadas no caldo. Deixe ferver mais um pouco, até a sopa engrossar. Quase no momento de servir, junte a couve manteiga bem fresca, cortada o mais fino possível, deixando a panela destampada para que a couve fique bem verdinha. Adicione também uma boa colher de azeite que dá um sabor especial ao caldo.

**INGREDIENTES:** 6 fígados de galinha, 1/2 cebola batidinha, 1 dente de alho, 1 colher das de sopa de salsa, 1 ovo cozido e picadinho, azeitonas pretas, margarina ou manteiga, sal, pimenta do reino.

**MODO DE FAZER:** Tempere os fígados com sal e pimenta do reino. Doure a cebola e o alho socado em duas colheres de sopa de manteiga. Junte os fígados, frite e refogue bem, passando-os em seguida por uma peneira fina. Amasse a pasta do fígado com salsa e o ovo e vá juntando manteiga até obter uma pasta de boa consistência. Verifique se está bom de sal e pimenta do reino. Espalhe a pasta sobre camadas ou rodela de pão. Enfeite o centro de cada canapé com pedaços de azeitona preta e uma folhinha de salsa.



## **CANJICA DE CARANGUEJO**

*Receita enviada pelo município de  
Salinópolis, PA.*

**INGREDIENTES:** farinha, caranguejo, pimenta do reino, cominho, chicória, sal, alfavaca.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe o caranguejo e depois tire a casca. Coloque água para ferver. Quando estiver fervida, ponha a farinha, o caranguejo, a pimenta e o cominho. Em seguida, a alfavaca e a chicória. Tempere com sal a gosto.

## **CANJICA DE MILHO VERDE**

*Receita enviada pelo município de  
Nossa Senhora da Glória, SE.*

**MODO DE FAZER:** Rale o milho cru e passe-o em uma peneira fina. O que sobrar, lave e junte ao que já foi peneirado. Rale um coco, e tire um pouco do leite, deixando à parte o restante. Leve a massa peneirada ao fogo com água, mexendo sem parar. À proporção que for engrossando vá colocando o leite de coco fino. Coloque sal e açúcar a gosto. Quando a canjica estiver quase pronta, coloque o leite grosso de coco. Pode ser usado também leite de vaca. Faça um chá de canela em pau e cravo da índia e junte-o à canjica. Já nos pratos, salpique com canela em pó.

## **CARRETEIRA**

*Receita enviada pelo município de  
Campos Novos, SC.*

**MODO DE FAZER:** Corte e frite a carne seca (charque) com os mais variados temperos. Numa outra panela, frite o arroz. Misture o arroz com a carne e coloque água. Não deixe secar demais.

## **CHAPÊU DE CEGO**

*Receita enviada pelo município de  
Salgueiro, PE.*

**INGREDIENTES:** 1 colher de chá de fermento, 1 pacote de massa de milho, 1/2 quilo de açúcar, 1 copo de leite, 2 ovos, cravo, canela a gosto.

**MODO DE FAZER:** Bata bem a massa, o açúcar e o leite. Por último, acrescente os ovos batidos, o cravo, a canela e o fermento, mexendo sempre para formar uma massa uniforme. Numa assadeira bem quente, vá despejando um pouco de massa fazendo os bolinhos, virando-os para um lado e para o outro até ficarem dourados.



## **CHUCHU RECHEADO**

*Receita enviada pelo município de Iaciara, GO.*

**Pegue o chuchu e reparta em bandas, sem tirar o miolo e cozinhe com sal. À parte, cozinhe a carne. Depois da carne preparada, faça o recheio.**

**INGREDIENTES DO RECHEIO:** ovos cozidos, batatinhas, cebolinhas e azeitonas. Depois, coloque o recheio nas metades do chuchu e ponha um molho de massa de tomate em cima. Em seguida, coloque uma camada de queijo ralado e torne a colocar uma camada de molho de tomate. Leve ao forno.

## **COCADA QUEIMADA**

*Receita enviada pelo município de Colatina, ES.*

**INGREDIENTES: 1 quilo de coco ralado, 1 quilo de açúcar.**

**MODO DE FAZER:** Leve ao fogo o açúcar com um pouco de água e deixe queimar. Em seguida, coloque mais água fria e dê o ponto à calda. Depois acrescente o coco e vá mexendo até o ponto desejado. Tire do fogo para secar, deixe esfriar e despeje numa compoteira.

## **CORAÇÃO RECHEADO**

*Receita enviada pelo município de Abelardo Luz, SC.*

**INGREDIENTES: 1 coração, 100 gramas de toucinho defumado, 1/2 quilo de cenoura, 1/2 litro de vinho tinto ou água, 1 cebola picadinha, 2 colheres de sopa de gordura, 1 folha de louro, alho socado, pimenta do reino, temperos verdes a gosto, pimenta malagueta (se quiser).**

**MODO DE FAZER:** Limpe o coração, retirando as fibras de dentro por um corte feito em cima e furando com uma faca de ponta fina. Tempere com sal e pimenta do reino por dentro e por fora. Misture os temperos com as cenouras cruas, picadas. Recheie o coração e costure. Introduza o toucinho nos furos feitos por faca. Deixe descansar durante algumas horas ou toda a noite. No dia seguinte, enxugue-o por fora, e doure-o por todos os lados na gordura quente. Adicione o molho, a água ou vinho e cozinhe em fogo brando até ficar bem macio. Coloque as cenouras que sobraram quando o coração estiver pronto. Retire a linha de costura e sirva com as cenouras.

## **COUVE-FLOR À MINEIRA**

*Receita enviada pelo município de Santa Bárbara, MG.*

**MODO DE FAZER:** Cozinhase a couve-flor em água com sal e manteiga, cobrindo depois com queijo ralado. Coloca-se em prato refratário e leva-se ao forno, deitando-se por cima um molho de tomate e manteiga derretida. Após 20 minutos no forno, tira-se o prato e está pronto para servir.

## **CREME DE CAMARÃO**

*Receita enviada pelo município de Desterro, PB.*

**INGREDIENTES:** 2 colheres (sopa) de óleo, 1 cebola média bem picada, 1 colher (sopa) de coentro moído, 1 colher de chá de cominho, pimenta a gosto, 1 folha de louro amassada, 2 dentes de alho amassados, 2/3 de xícara de coco ralado, 1/4 de xícara de suco de limão, 1/2 colher (chá) de sal, 1 xícara de água e 1 quilo de camarão descascado e limpo.

**MODO DE FAZER:** Aqueça o óleo e frite a cebola, o coentro, o cominho, a pimenta, a folha de louro e o alho durante 2 a 3 minutos. Junte o suco de limão, o sal e a água. Deixe cozinhar lentamente durante 10 minutos. Acrescente o camarão e cozinhe até que esteja macio.

## **CREME DE HORTALIÇAS**

*Receita enviada pelo município de Buritis, MG.*

**INGREDIENTES:** (para 10 pessoas): 200 gramas de carne, 100 gramas de tomate, 200 gramas de cenoura vermelha, 200 gramas de cenoura amarela, 200 gramas de batata inglesa, 200 gramas de chuchu, 200 gramas de abobrinha verde, 500 gramas de batata doce, 50 gramas de cebola, 30 gramas de massa de tomate, 50 gramas de farinha de trigo, 30 gramas de óleo, cheiro verde e alho a gosto.

**MODO DE FAZER:** Lave as hortaliças e retire as sementes das abobrinhas e o miolo do chuchu. Leve para cozinhar com as cascas. Depois de cozidas, passe com as cascas no liquidificador e junte ao caldo, que deve ser feito da seguinte maneira: em uma panela refogue a carne moída com temperos, tomate, massa de tomate e cebola dourada. Deixe ferver e se necessário, engrosse com farinha de trigo de preferência torrada. Por último, acrescente o cheiro verde.



## **CROQUETES DE BATATA-DOCE**

*Receita enviada pelo município de  
Conceição da Pedra, MG.*

**INGREDIENTES: 700 gramas de batata doce, 1 colher de chá de sal, 1/2 xícara de leite quente, 1/2 colher de sopa de manteiga, 1/2 colher de sopa de queijo, 100 gramas de ameixas pretas, 1 pitada de noz moscada.**

**MODO DE FAZER:** Cozinhe as batatas lavadas com casca em água com sal. Depois de cozidas e ainda quentes, descasque-as e passe-as no espremedor. Ponha a massa obtida numa panela e junte o leite quente, a manteiga, o queijo, as ameixas pretas descaroçadas e a noz moscada. Leve ao fogo mexendo com uma colher de pau até engrossar. Deixe cozinhando até formar uma bolha em volta da colher. Retire do fogo e deixe esfriar. Divida a massa em vinte porções iguais, usando uma colher de sobremesa como medida. Dê forma aos croquetes, passe-os na farinha de rosca, nos ovos batidos e novamente na farinha. Frite-os em óleo bem quente.

## **CURAU**

*Receita enviada pelo município de  
Santa Bárbara d'Oeste, SP.*

**INGREDIENTES: 12 espigas de milho, 1/2 litro de leite, 1/2 colher de manteiga, açúcar a gosto.**

**MODO DE FAZER:** Rale as espigas, junte o leite e o açúcar, coando tudo em um guardanapo. Coloque a manteiga e leve ao fogo mexendo sempre até ficar um mingau consistente. Sirva quente.

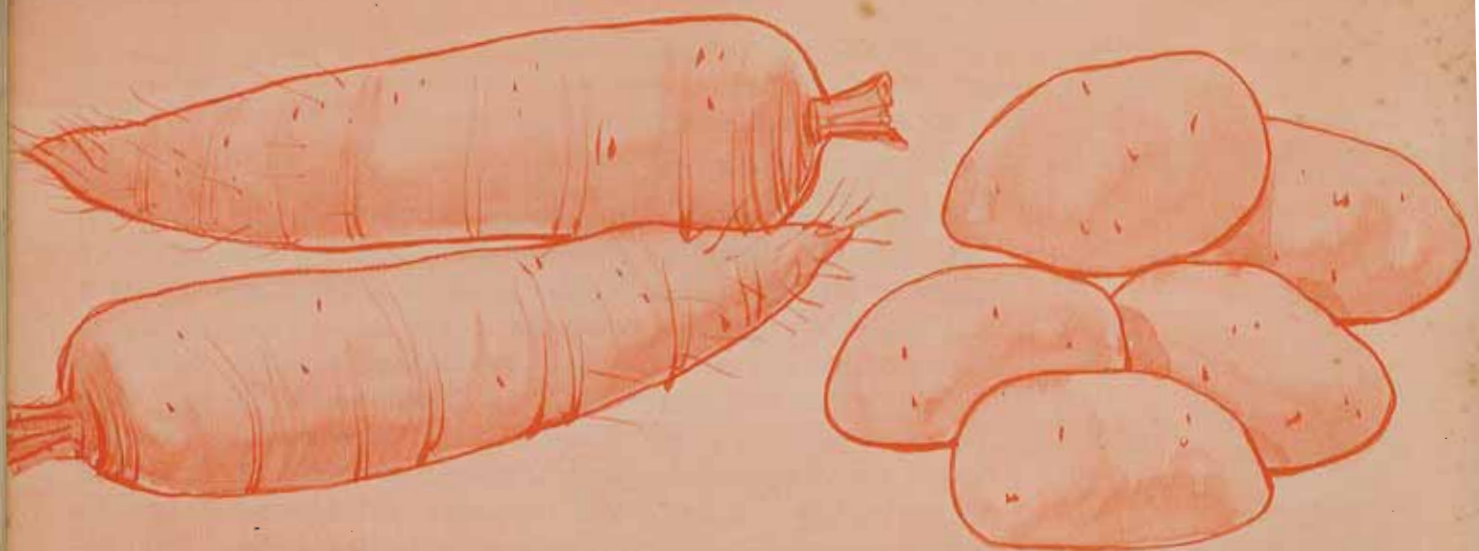
## **CUSCUZ DE FORNO**

*Receita enviada pelo município de  
Jateí, MS.*

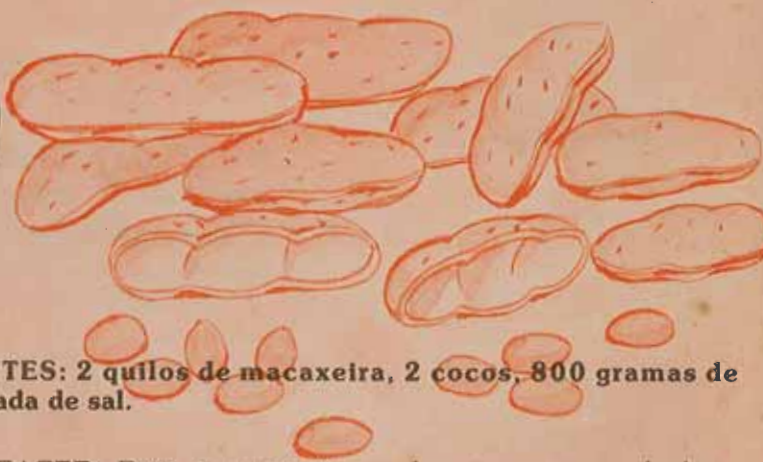
**INGREDIENTES: 1 quilo de batata, 1 quilo de tomate bem maduro, 1 colher de óleo, 1 lata de sardinha em molho de tomate, 1/2 quilo de farinha de milho amarela, azeitonas, ovos cozidos.**

**MODO DE FAZER:** Faça um molho com os tomates e meia lata de sardinha. Cozinhe as batatas em água e sal e passe no espremedor. Junte as batatas, a farinha e o óleo amassando bem. Depois, arrume numa forma em camadas alternadas. Enfeite com ovos cozidos e azeitonas. Leve ao forno quente até que as bordas se desprendam da forma.





**D**

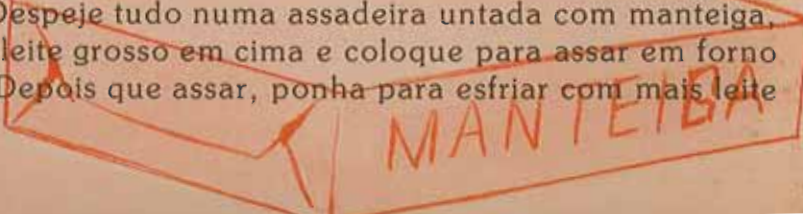


**DEDINHO  
DE IAIÃ**

*Receita enviada pelo município de  
Laranjeiras, SE.*

**INGREDIENTES:** 2 quilos de macaxeira, 2 cocos, 800 gramas de augar, 1 pitada de sal.

**MODO DE FAZER:** Bata a macaxeira e depois esprema de leve com as mãos. Rale os cocos tirando o leite grosso sem colocar água no coco. Em seguida, misture a massa com o coco, o augar e o sal. Despeje tudo numa assadeira untada com manteiga, ponha o leite grosso em cima e coloque para assar em forno quente. Depois que assar, ponha para esfriar com mais leite em cima.



## **DOCE DE AMENDOIM**

*Receita enviada pelo município de Cordeirópolis, SP.*

**INGREDIENTES: 1 prato de amendoim, 1 prato de açúcar, 1 colher de manteiga, 1/2 copo de leite.**

**MODO DE FAZER:** Torre o amendoim, moendo-o depois. Coloque numa panela a manteiga, o leite, o açúcar e o amendoim, mexendo bem até desgrudar da panela. Ponha em um tabuleiro untado, espere esfriar e corte em pedaços.

## **DOCE DE BATATA-ROXA**

*Receita enviada pelo município de Avaré, SP.*

**INGREDIENTES: 2 quilos de açúcar, 2 quilos de batata roxa cozida e amassada, 5 cravos da Índia.**

**MODO DE FAZER:** Faça uma calda em ponto de fio forte com o açúcar e meio litro d'água. Junte a batata já cozida e passada na peneira, com os cravos da Índia. Cozinhe até ver o fundo da panela.

## **DOCE DE BURITI**

*Receita enviada pelo município de Coração de Jesus, MG.*

**INGREDIENTES: 1/2 quilo de massa de coco de buriti, 1 1/2 quilo de açúcar.**

**MODO DE FAZER:** Leve tudo ao fogo até o ponto de puxa.

## **DOCE DE CENOURA**

*Receita enviada pelo município de Sertaneja, PR.*

**INGREDIENTES: 2 copos de cenoura ralada, 4 copos de açúcar, 2 copos de leite, 1 colher de manteiga, 100 gramas de coco ralado.**

**MODO DE FAZER:** Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo, dando o ponto de doce de leite.



## **DOCE DE MAÇÃ**

*Receita enviada pelo município de  
Passo Fundo, RS.*

**MODO DE FAZER:** Descasque 6 maçãs tirando as sementes. Se as maçãs forem doces, ponha a metade do peso delas de açúcar e, se forem ácidas, um peso igual. Coloque numa panela as maçãs picadas, o açúcar e duas colheres de água. Amasse e mexa com uma colher de pau. Caso seja para recheio, deverá ficar mais grosso.

## **DOCE DE MACAXEIRA**

*Receita enviada pelo município de  
Cedro, PE.*

**MODO DE FAZER:** Rale a macaxeira, lave e esprema. Coloque numa panela com o açúcar em calda, mexa até chegar ao ponto.

## **DOCE DE MURICI**

*Receita enviada pelo município de  
Paraná, GO.*

**MODO DE FAZER:** Passe o murici na peneira, coloque num saco e lave com bastante água. Deixe escorrer bem. Coloque duas quantidades de açúcar e leve ao fogo até o ponto.

## **DOCE DE SOJA**

*Receita enviada pelo município de  
Maravilha, SC.*

**INGREDIENTES:** 3 xícaras de leite de soja, 8 colheres de açúcar, 3 ovos, pitada de sal, baunilha.

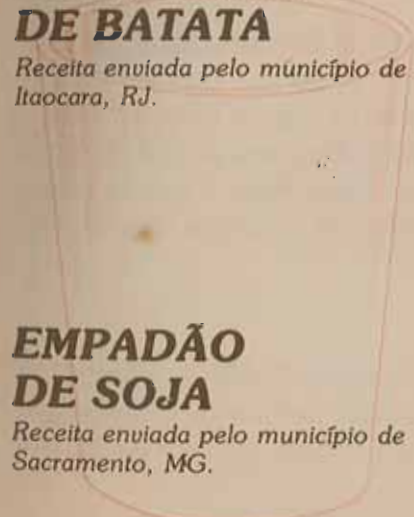
**MODO DE FAZER:** Junte ao leite o açúcar, os ovos batidos e o sal. Cozinhe em banho-maria, mexendo sem parar até que a mistura comece a desgrudar da colher. Junte a baunilha. Sirva frio.





## **EMPADINHA DE BATATA**

*Receita enviada pelo município de Itaocara, RJ.*



## **EMPADÃO DE SOJA**

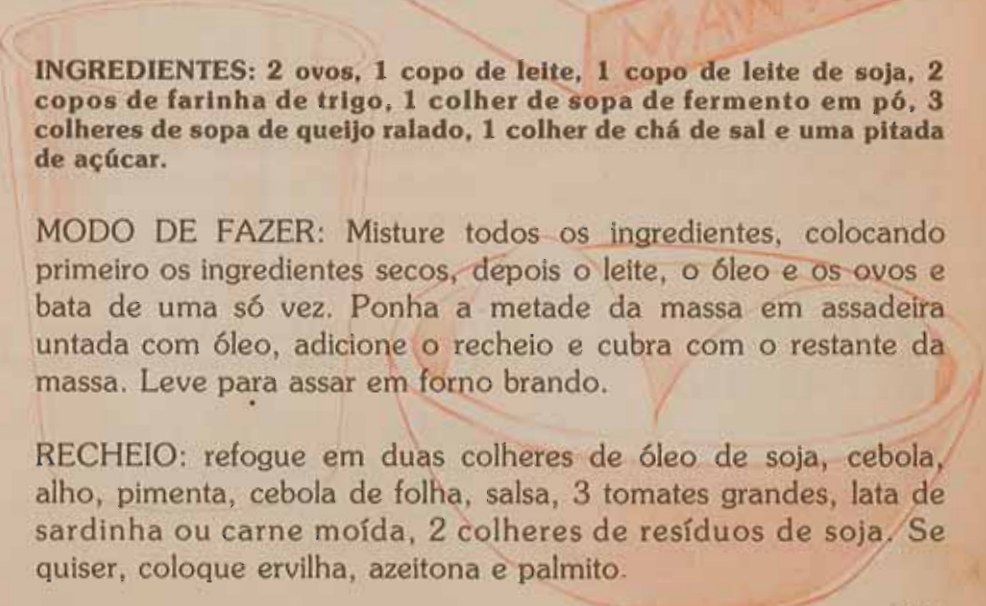
*Receita enviada pelo município de Sacramento, MG.*



# **E**

**INGREDIENTES:** 1 quilo de batata, 1 tablete de margarina, 100 gramas de queijo ralado.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe as batatas descascadas. Depois de cozidas, esprema e misture a margarina e o queijo. Unte as forminhas com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Forre as formas com a massa, recheie a gosto e cubra com a massa. Pincele com ovo, polvilhe com queijo e leve ao forno.



**INGREDIENTES:** 2 ovos, 1 copo de leite, 1 copo de leite de soja, 2 copos de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó, 3 colheres de sopa de queijo ralado, 1 colher de chá de sal e uma pitada de açúcar.

**MODO DE FAZER:** Misture todos os ingredientes, colocando primeiro os ingredientes secos, depois o leite, o óleo e os ovos e bata de uma só vez. Ponha a metade da massa em assadeira untada com óleo, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno brando.

**RECHEIO:** refogue em duas colheres de óleo de soja, cebola, alho, pimenta, cebola de folha, salsa, 3 tomates grandes, lata de sardinha ou carne moída, 2 colheres de resíduos de soja. Se quiser, coloque ervilha, azeitona e palmito.

# F

## **FARINHA DE SOJA**

*Receita enviada pelo município de Modelo, SC.*

**MODO DE FAZER:** Escolha e limpe a soja. Torre a soja na frigideira ou no forno. Quando os grãos estiverem dourados, passe pela máquina de moer carne que tenha a peça fina. Peneire a farinha e guarde-a bem fechada.

## **FAROFA DE BOIADEIRA**

*Receita enviada pelo município de Guariba, SP.*

**MODO DE FAZER:** Pique a carne seca e lave em água quente. Tempere com pimenta do reino, alho, vinagre e cebolas picadinhas. Frite em bastante gordura. Retire do fogo e reserve. Numa vasilha à parte, coloque as cebolas picadinhas, um pouco de água fria, vinagre, sal e farinha de mandioca. Mexa tudo e ponha numa frigideira com óleo quente e vá mexendo até a farinha dourar. Por fim, misture com a carne já frita.

## **FAROFA DE BANANA**

*Receita enviada pelo município de Rio do Oeste, SC.*

**MODO DE FAZER:** Derreta a manteiga numa frigideira, colocando as bananas cortadas. Em seguida, ponha a farinha de mandioca e mexa sempre para que não fique no fundo. Se gostar, junte pedaços de maçãs.

## **FEIJOADA DE CATADÔ**

*Receita enviada pelo município de Espinosa, MG.*

**INGREDIENTES:** orelha de porco, quiabo, folhas de hortelã, pimenta, alface, pimenta malagueta, tomate, polenta.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe o feijão catadô juntamente com a orelha de porco. Quando já estiver cozido, acrescente o quiabo, as folhas de hortelã e o molho de tomate. Tempere a gosto e sirva com a polenta.



## **FIOS D'OVOS**

*Receita enviada pelo município de Porto Alegre, RS.*

**INGREDIENTES:** (Para um quilo de fios d'ovos) 6 dúzias de gemas de ovos, 2 litros de água, 1 quilo de açúcar, 1 pacote de baunilha.

**MODO DE FAZER:** Coloque uma panela no fogo com 2 litros de água com açúcar. Deixe ferver até o ponto de calda. Separe as gemas num coador e em seguida coe novamente numa peneira. Coloque num funil de três pés, passe dentro da panela de calda (sempre em linha reta para que fique bem espichado). Em seguida, retire e escorra numa peneira para secar.

## **FRANGO À CAÇADORA**

*Receita enviada pelo município de Pontal, SP.*

**INGREDIENTES:** 1 frango, azeite, cebola, tomate, 1/2 xícara de vinho branco, louro, manjerona, orégão, alho, pimenta do reino.

**MODO DE FAZER:** Depois de limpo o frango, corte-o pelas juntas. Refogue os pedaços no azeite bem quente e separe-o. Refogue as cebolas e o alho socado com sal. Adicione o vinho branco, a pimenta, o louro, a manjerona e o orégão e deixe em fogo bem brando até o frango ficar macio. Se ainda sobrar muito caldo, destampe a panela e deixe mais um pouco no fogo até reduzir o molho, deixando ficar bem grosso. Sirva, caso queira, com macarrão cozido em água e sal.

## **FRANGO COM QUIABO**

*Receita enviada pelo município de Betim, MG.*

**MODO DE FAZER:** Limpe o frango e tempere-o. Depois frite e tire-o da panela. Corte o quiabo a gosto e frite na panela de frango. Depois escorra a gordura, coloque o frango, água e corante. Quando estiver cozido, pique dentro da panela cebolinha e salsa. Sirva com angu à mineira.

## **FRITADA DE LINGUIÇA**

*Receita enviada pelo município Floresta, PE.*

**MODO DE FAZER:** Escalde a linguiça, cortando-a em pedaços miúdos. Refogue em gordura com tomates, cebola, sal e temperos verdes, despejando-se depois, por cima, os ovos batidos.





# G/J

## **GUISADO DE FOLHA DE BATATA**

*Receita enviada pelo município de  
Belo Oriente, MG.*

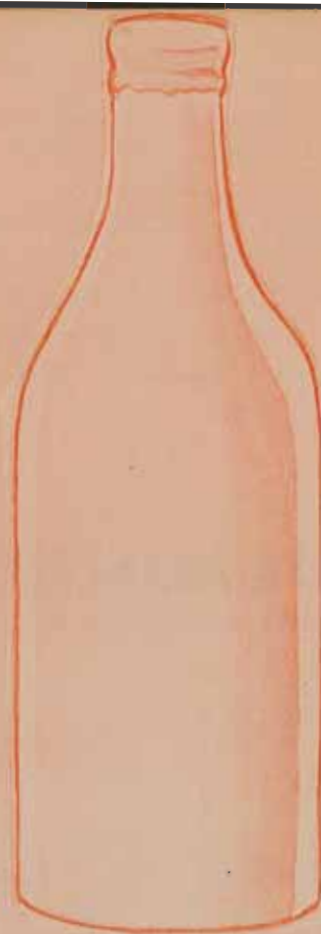
**MODO DE FAZER:** Pique as folhas depois de lavadas. Leve ao fogo temperadas com alho, sal e gordura.

## **JILÔ COM CARNE**

*Receita enviada pelo município de  
Florestal, MG.*

**INGREDIENTES:** 1/2 quilo de jilô, 1 quilo de carne de porco, temperos a gosto.

**MODO DE FAZER:** Corte o jilô em quatro partes e refogue juntamente com a carne em gordura bem quente. Sirva acompanhado de polenta.



# L

## **LEITE COM MAMÃO RALADO**

Receita enviada pelo município de  
Sanderlândia, GO.

SUCREALÂNDIA

**MODO DE FAZER:** Ferva o leite com açúcar e coloque depois o mamão ralado, deixando cozinhar à vontade até o ponto que desejar.

## **LEITE QUEIMADO**

Receita enviada pelo município de  
Marília, SP.

**INGREDIENTES:** 4 copos de leite, 8 colheres de açúcar.

**MODO DE FAZER:** Leve o açúcar ao fogo para dourar. Junte o leite aos poucos, e deixe no fogo até dissolver o açúcar.





# M

## MANJAR BRANCO

Receita enviada pelo município de Marília, SP.

**INGREDIENTES:** 1 lata de leite condensado, 4 copos de leite, 4 colheres de maisena, 2 gemas, 4 colheres de coco ralado.

**MODO DE FAZER:** Misture tudo e leve ao fogo até engrossar. Coloque o creme em forma molhada e leve à geladeira. Depois de tirar da forma, cobrir com calda de vinho. **CALDA DE VINHO:** ingredientes: 1 copo e meio de vinho, 1 copo de açúcar e canela. **MODO DE FAZER:** Misture tudo e leve ao fogo sem mexer.

## MARIA LUIZA

Receita enviada pelo município de Laurinhas, SP.

**INGREDIENTES:** 1 lata de leite condensado, 1 coco ralado, 1 prato de açúcar.

**MODO DE FAZER:** Leve todos os ingredientes ao fogo, mexendo bem, até desprepar do fundo da panela. Despeje em mármore untado. Enfeite com confeitos coloridos, enquanto quente e corte.

## MARIA MOLE

Receita enviada pelo município de Rio de Janeiro (São Cristóvão), RJ.

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de açúcar, 1 xícara e meia de fubá de arroz, 1 coco ralado, 2 colheres de manteiga.

**MODO DE FAZER:** Misture todos os ingredientes e bata muito bem. Leve ao forno em forminhas untadas com manteiga.



## **MARRON PAULISTA**

*Receita enviada pelo município de Pelotas, RS.*

**INGREDIENTES:** 500 gramas de batata doce, 250 gramas de açúcar, 2 colheres de sopa de chocolate, 4 colheres de sopa de leite de coco.

**MODO DE FAZER:** Faça uma calda com o açúcar, o leite de coco e 1 copo de água. Quando estiver no ponto de fio forte, junte a batata cozida e passada já na máquina de moer carne e o chocolate peneirado. Deixe no fogo mexendo sempre até desprender da panela. Faça bolinhas, passe no açúcar cristal e coloque em caixinhas.

## **MEXIDO**

*Receita enviada pelo município de Januária, MG.*

**MODO DE FAZER:** Refogue diversos tipos das sobras de comida com pimenta, tomates e um pouco de farinha.

## **MINGAU DE ABÓBORA**

*Receita enviada pelo município de Sabinópolis, MG.*

**INGREDIENTES:** 250 gramas de abóbora, 200 gramas de leite, 170 gramas de açúcar, 75 gramas de queijo, canela, cravo e sal à vontade.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe a abóbora com água fervendo com sal, canela e cravo. Passe depois na peneira ou liquidificador. Leve novamente ao fogo na mesma água em que foi cozida, juntando o queijo e deixando ferver. Em seguida, coloque o açúcar e o leite (se for em pó, dissolvido) e leve ao fogo brando, mexendo sempre. Engrosse com farinha de trigo dissolvida em um pouco de água.

## **MOLHO PARA PERU**

*Receita enviada pelo município de Quixeramobim, CE.*

**INGREDIENTES:** 1 colher de farinha de trigo, 1/2 xícara de água quente, 2 colheres de vinho tinto, 2 colheres de vinho do Porto, 1 colher de manteiga, sal a gosto.

**MODO DE FAZER:** Esquente levemente a farinha de trigo. Espere que esfrie e dilua na água. Adicione o vinho tinto, vinho do Porto, a manteiga e o sal. Deixe até ficar espesso. Sirva quente.

## **MOTOMBÔ**

Receita enviada pelo município de Manga, MG.

**MODO DE FAZER:** Coloque o arroz de molho, escorrendo depois. Ponha um pouco de gordura de porco, sal, ovo batido, fermento em pó e água fria. Misture tudo, unte uma panela com gordura e despeje a massa quando a panela estiver bem quente. Leve ao fogo.

## **MOUSSE DE ABACATE**

Receita enviada pelo município de Três Rios, RJ.

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de abacate maduro, 1 lata de leite condensado, 1 pacote de gelatina sabor limão, 1 colher de sobremesa de suco de limão, 2 claras batidas em neve, molho de baunilha, 1 xícara de leite em pó dissolvido, 1 vidro de leite de coco, 1 colher de sopa nivelada de maisena e 5 gotas de baunilha.

**MODO DE FAZER:** Junte os ingredientes, mexendo sempre com cuidado, para não encaroçar ou, se preferir, bata no liquidificador o abacate mais 1/2 xícara de água. Adicione o suco de limão. Ferva um copo d'água e desmanche a gelatina. Misture o abacate, a gelatina e as claras batidas em neve. Despeje em uma forma e sirva gelado com o molho de baunilha, colocando na hora para não escurecer.

## **MOUSSE DE BAUNILHA**

Receita enviada pelo município de Cafelândia, SP.

**INGREDIENTES:** 1/2 xícara de creme de leite, 6 colheres de açúcar, 1/2 colher de chá de baunilha, sal.

**MODO DE FAZER:** Bata bem o creme e despeje pouco a pouco o açúcar, o sal e a baunilha. Coloque na forma e deixe gelar sem mexer.

## **MUQUECA DE MORÊ**

Receita enviada pelo município de Brejo Grande, SE.

**INGREDIENTES:** 1 quilo de morê (peixe de água salgada), 1 coco grande ralado, pimenta e cominho a gosto.

**MODO DE FAZER:** Junte todos os temperos usados para peixe, o cominho, a pimenta e óleo. A seguir, o morê e o leite de coco. Leve ao fogo por 30 minutos.



# N/O

## NHOQUE DE PÃO

Receita enviada pelo município de Itanhaém, SP.

**INGREDIENTES:** 200 gramas de pão amanhecido, 2 ovos, 1 lata de patê de fígado, 1 xícara de leite, 3 colheres de farinha de trigo, 1 pitada de noz moscada, 1 litro de caldo de carne, 1 molho de tomate, sal, pimenta do reino, manjerona.

**MODO DE FAZER:** Deixe o pão amolecer no leite durante 1 hora. Junte o patê bem amassado, os ovos, sal, pimenta, manjerona, noz moscada e farinha de trigo. Amasse tudo muito bem. Deixe a massa descansar um pouco. Faça os nhoques e leve-os a cozinhar em caldo de carne fervente. Escorra e sirva com molho de tomate.

## OLHOS DE PERDIZ

Receita enviada pelo município de Montanha, ES.

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de manteiga, 1 ovo, 1 pitada de sal.

**MODO DE FAZER:** Misture tudo e em seguida pegue a massa aos poucos e coloque no dedo para fazer dedal. Asse no forno e quando estiver frio, recheie com geléia.

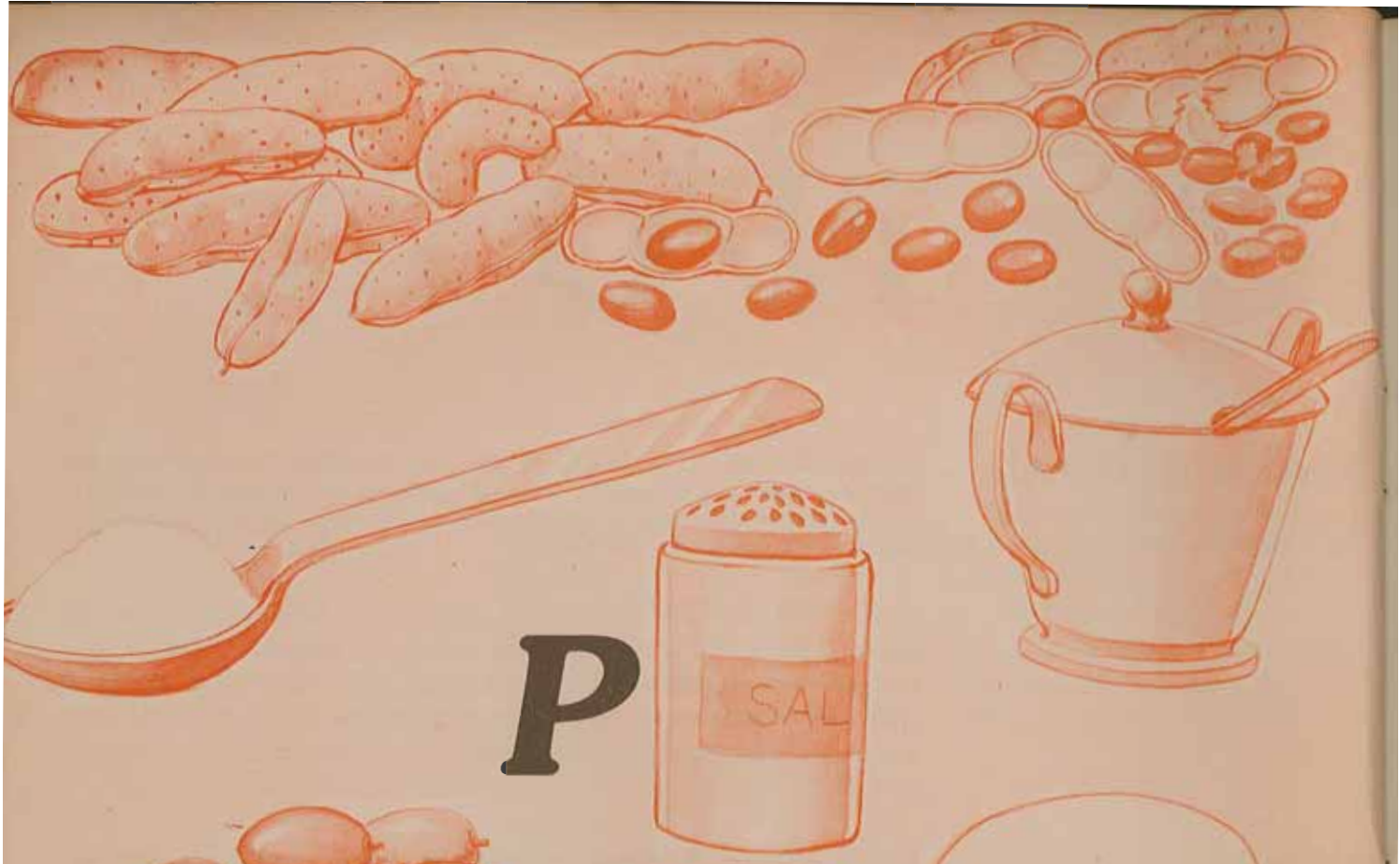
## OVOS MOLES

Receita enviada pelo município de Nioaque, MS.

**INGREDIENTES:** 8 gemas e 250 gramas de açúcar.

**MODO DE FAZER:** Faça com o açúcar uma calda em ponto de fio. Deixe esfriar e, enquanto isso, bata bem as gemas. Depois junte-as à calda e volte ao fogo brando mexendo sempre até engrossar. Ponha numa compoteira e sirva frio.





# P

## PAÇOCA

Receita enviada pelo município de Corinto, MG.

**INGREDIENTES:** 1/2 quilo de amendoim torrado e moído, 6 colheres de sopa de açúcar, 1 pitada de sal.

**MODO DE FAZER:** Misture bem os ingredientes e sirva.

## PÃO BAIANO

Receita enviada pelo município de Olinda, PE.

**MODO DE FAZER:** Corte a cabeça de um pão francês, deixando o outro lado fechado. Tire o miolo com uma faca e molhe o pão ligeiramente em leite de coco por dentro e por fora. Encha o pão com carne moída e azeitonas. Bata um ovo, adicione uma colher de farinha de trigo e coloque na banha fervendo. Quando estiver assado em baixo, vire para assar o outro lado.

## **PÃO DE ABÓBORA**

*Receita enviada pelo município de  
Fernandópolis, SP.*

**INGREDIENTES:** 750 gramas de abóbora madura, 300 gramas de açúcar, 50 gramas de fermento em tabletes, 200 gramas de margarina, 1 quilo e 400 gramas de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 1 colher de chá de sal, 3 ovos.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe a abóbora e passe na peneira. Separadamente, dissolva o fermento no leite morno, junte 100 gramas de açúcar, 200 gramas de farinha de trigo e, por último, a abóbora. Misture tudo muito bem, cubra com um pano e deixe crescer em lugar tépido. Crescida a massa, junte os ovos, a margarina derretida, o sal e o resto do açúcar. Junte, também, aos poucos, o restante da farinha. Sove a massa até levantar bolhas. Faça os pães, modelando a gosto. Coloque na assadeira untada, deixe crescer novamente, pincele com 2 gemas misturadas com 1 colher de leite. Pulverize com açúcar cristalizado e leve ao forno quente.

## **PÃO DE CARÁ**

*Receita enviada pelo município de  
São Gabriel da Palha, ES.*

**INGREDIENTES:** 1 quilo de cará, 1 quilo de farinha de trigo, 3 ovos, 1 copo de leite, 100 gramas de fermento em tabletes.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe o cará, amasse bem e misture a farinha, os ovos e depois o fermento, desmanchando em leite morno. Misture tudo muito bem, bata um pouco e deixe descansar. Faça um pãozinho, pincelando-o com gema de ovo. Coloque no forno.

## **PÃO DE MANDIOCA**

*Receita enviada pelo município de  
Santa Maria da Serra, SP.*

**INGREDIENTES:** 30 gramas de fermento, 1 copo de água morna, 1 prato fundo de mandioca cozida e passada na máquina de moer, 1 prato fundo de banha derretida, 4 ovos, 1 copo de leite, 1 xícara de chá de sal, farinha de trigo o quanto baste.

**MODO DE FAZER:** Dissolva o fermento, esmagado com 1 garfo na água morna. Acrescente a mandioca com banha derretida e depois os ovos, o leite e água com sal. Misture bem e adicione farinha de trigo até obter uma massa lisa, macia e firme. Cubra e deixe descansar até dobrar o volume. Leve ao forno.



## **PÃO DE MILHO**

*Receita enviada pelo município de Barra de São Francisco, ES.*

**INGREDIENTES:** 100 gramas de farinha amarela, 100 gramas de farinha de sêmola, 100 gramas de manteiga, 100 gramas de açúcar, 100 gramas de fermento, 3 ovos.

**MODO DE FAZER:** Amasse tudo sobre uma chapa untada de manteiga. Divida a massa em pães de vários tamanhos, deixe crescer por algumas horas e asse em forno brando. Pincele com xarope simples e polvilhe com açúcar cristalizado.

## **PÃO DE QUEIJO**

*Receita enviada pelo município de Itapevi, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 xícaras bem cheias de polvilho azedo, 1/2 xícara de leite, 1/2 xícara de água, 1/2 xícara de gordura, 1 colher de chá bem cheia de sal, 1/2 xícara de queijo de Minas ralado e 1 ovo.

**MODO DE FAZER:** Umedeça o polvilho com leite. Ferva a água com a gordura, o sal, e escale o polvilho. Junte o ovo e o queijo, amassando bem. Faça uns pãezinhos, coloque-os numa assadeira, polvilhe e asse em forno bem quente.

## **PÃO PETRÓPOLIS**

*Receita enviada pelo município de Barra do Pirai, RJ.*

**INGREDIENTES:** 1 quilo de farinha de trigo, 50 gramas de fermento em tabletes, 2 copos de leite, 2 ovos, 6 colheres de açúcar.

**MODO DE FAZER:** Misture os ovos com farinha e o açúcar. Dissolva o fermento no leite e junte a farinha. Amasse bem até a massa desmanchar. Coloque em uma vasilha e cubra com uma toalha de maneira que não entre ar. Deixe durante 2 horas para crescer. Coloque em forma própria, no forno.



## **PATO NO TUCUPI**

*Receita enviada pelo município de  
Porto Velho, RO.*

**INGREDIENTES: 1 pato bem grande, gordo e novo, 2 litros de tucupi, sal, alho, 1/2 xícara de óleo, 1 amarrado de coentro, salsa, cebolinha verde, 1 folha de louro jambu.**

**MODO DE FAZER:** Limpe o pato e tempere de véspera por dentro e por fora, com uma pasta preparada com alho, sal, pimenta do reino, 1 cebola e o óleo. No outro dia, unte o pato com bastante manteiga, coloque na assadeira, envolva com papel impermeável e leve ao forno para assar. Quando estiver assado, bem macio e corado, retire do forno e corte em pedaços. Coloque o tucupi em uma panela grande, leve ao fogo e ferva por uns minutos. Adicione uma cebola ralada, 2 dentes de alho socados, as pimentas de cheiro, o louro e 1 amarrado de cheiro verde. Deixe ferver mais um pouco, coe o molho, torne a levar ao fogo e adicione então os pedaços de pato, o jambu aferventado e deixe cozinhar mais um pouco. Sirva em seguida. Acompanha arroz branco, farinha de mandioca e molho de pimenta.

## **PÊ-DE-MOLEQUE**

*Receita enviada pelo município de  
Petrópolis, RJ.*

**INGREDIENTES: 1 rapadura, 1 pires de café de farinha de mandioca, 1/2 quilo de amendoim torrado.**

**MODO DE FAZER:** Parta a rapadura com o batedor de carne. Leve-a ao fogo com meio copo de água. Quando estiver um melado grosso, tire o ponto da seguinte maneira: despeje uma colher de café de melado em 1/2 xícara de água fria. Se formar uma bala mole, está bom. Depois, moa a metade do amendoim e junte ao melado. Acrescente a outra metade do amendoim (inteiro) e despeje no mármore untado com manteiga ou margarina. Corte em losango.

## **PEIXE ASSADO**

*Receita enviada pelo município de Cariús, CE.*

**MODO DE FAZER:** Faça um refogado com óleo, cebola, colorau, depois do peixe temperado com sal, vinagre, pimenta do reino e alho. Deixe de molho por 10 minutos. Depois, coloque em uma forma e cubra com o refogado, acrescentando mais 1 colher de manteiga. Leve ao forno para assar.

## **PEPINOS REFOGADOS**

*Receita enviada pelo município de Diamantina, MG.*

**INGREDIENTES:** 2 pepinos, 1 cebola, 1 colher de sopa de margarina, sal e pimenta a gosto, salsinha e um pouco de água.

**MODO DE FAZER:** Lave os pepinos, descasque e corte ao comprido. Retire as sementes com o auxílio de uma colher pequena. Corte o pepino em fatias finas. Descasque a cebola e corte em quadradinhos, deixando-a dourar na margarina derretida. Junte o pepino e deixe refogar por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta. Junte um pouco de água, tampe e deixe cozinhar lentamente por 15 a 20 minutos. Salpique com salsinha picada.

## **PIRÃO DE MANDIOQUINHA**

*Receita enviada pelo município de Barretos, SP.*

**INGREDIENTES:** 500 gramas de mandioquinha, 1 colher de sopa de manteiga, 1 xícara de leite, sal à vontade.

**MODO DE FAZER:** Lave a mandioquinha e cozinhe com a casca em água quente e sal. Depois de cozida, descasque e passe-a no espremedor ou na máquina de moer carne. Junte a manteiga, leite e o sal. Misture bem e leve ao fogo com 1/2 colher de manteiga até desprender da panela. Sirva com meia receita de molho de tomate e queijo ralado.

## **POLENTA DE FRUTAS**

*Receita enviada pelo município de Rodeio, SC.*

**MODO DE FAZER:** Coloque lentamente a farinha de milho em água fervente, mexendo sempre. Ponha depois a panela do lado do fogo, de modo que receba o calor suave. Misture com tâmaras (figos, passas ou qualquer outra fruta), revolvendo. As tâmaras devem ser escolhidas, lavadas, desencaroçadas e cortadas.



## **PREGUIÇA**

*Receita enviada pelo município de Itaúna, MG.*

**INGREDIENTES: 3 ovos e polvilho doce.**

**MODO DE FAZER:** Bata os ovos, engrosse com o polvilho e frite às colheradas.

## **PUDIM DE MANDIOCA**

*Receita enviada pelo município de Gastão Vidigal, SP.*

**INGREDIENTES: 1 prato de mandioca, 1 prato de açúcar, 1 prato de queijo, 2 ovos, 2 colheres de manteiga, 1 colher de farinha de trigo.**

**MODO DE FAZER:** Misture tudo e coloque na assadeira untada com manteiga. Coloque no forno até dourar. Retire do forno e passe a faca fazendo quadradinhos. Despeje uma calda de 2 copos de açúcar, meio copo de água e canela em pó.

## **PUDIM DE QUEIJO**

*Receita enviada pelo município de Cruz Alta, RS.*

**INGREDIENTES: 2 copos de leite morno, 400 gramas de açúcar, 1 pires de farinha de trigo, 5 ovos inteiros, 1 pires de queijo ralado, 1 pouco de noz moscada, 1 colher de manteiga.**

**MODO DE FAZER:** Misture bem o leite, o açúcar, a farinha e os ovos. Passe tudo na peneira e em seguida adicione o queijo ralado, a noz moscada e a manteiga. Leve ao forno em banho-maria.

## **PUDIM ECONÔMICO**

*Receita enviada pelo município de Bauru, SP.*

**INGREDIENTES: 1 pão amanhecido, 2 copos de açúcar, 2 ovos, leite, 1 colher de margarina.**

**MODO DE FAZER:** Coloque o pão em uma tija e junte leite até cobrir o pão. Deixe meia hora e em seguida passe na peneira, junte o açúcar, os ovos, a margarina e asse em forno quente. Faça uma calda de açúcar queimado com rodela de bananas e despeje sobre o pudim. Sirva frio ou gelado.

## **PUDIM SALGADO DE MILHO VERDE**

*Receita enviada pelo município de Ipeúna, SP.*

**INGREDIENTES:** 12 espigas de milho, 1 xícara de leite, 2 ovos, 1 colher de manteiga, 1 colher de chá de açúcar, 1 colher de chá de sal.

**MODO DE FAZER:** Rale o milho e passe na peneira para evitar cascas. Junte o sal, açúcar, manteiga e os ovos batidos. Ponha numa forma untada e leve ao forno até engrossar e dourar.

## **PURÊ DE REPOLHO**

*Receita enviada pelo município de Monte Azul Paulista, SP.*

**INGREDIENTES:** 1 repolho regular, 2 ovos, 1 colher de azeite, 1 colher de manteiga, 2 colheres de queijo ralado, 1 xícara de leite.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe o repolho e passe-o na máquina de moer. Junte o leite, os ovos, a manteiga e o azeite. Leve ao fogo esta massa e mexa até que os ovos cozinhem bem. Junte o queijo ralado e sirva em seguida.





# Q

## **QUIBEBE DE BREDO COM COCO**

*Receita enviada pelo município de  
Srinhaém, PE.*

**MODO DE FAZER:** Lave o bredo e escale por 5 minutos em água e sal. Raspe o coco e faça o suco. Misture ao bredo já escaldado e deixe cozinhar por um tempo. Depois, sirva como mistura para o almoço.

## **QUEIJADA DE RAPADURA**

*Receita enviada pelo município de  
Patos de Minas, MG.*

**INGREDIENTES:** 1/2 queijo ralado bem curado, 1 rapadura ponto de puxa.

**MODO DE FAZER:** Bata bem a rapadura e coloque o queijo. Quando estiver quase frio, vire na forma.



# R

## **REQUEIJÃO LIGEIRO**

*Receita enviada pelo município de Itanhomi, MG.*

**INGREDIENTES:** 200 gramas de maisena, 200 gramas de queijo ralado, 50 gramas de manteiga, 1 litro de leite, 1 colherzinha de sal.

**MODO DE FAZER:** Misture todos os ingredientes, tendo o cuidado de desmanchar a maisena à parte para não embolotar. Leve ao fogo mexendo sempre até que cozinhe e fique tudo ligado. Despeje numa forma untada.

## **ROCAMBOLE DE BATATA-DOCE**

*Receita enviada pelo município de Caiiras, SP.*

**INGREDIENTES:** 1/2 quilo de batata doce (cozida e passada no espremedor de batata), 1 lata de leite condensado, 4 colheres de sopa de chocolate em pó.

**MODO DE FAZER:** Misture tudo e leve ao fogo em uma panela até despregar do fundo, tirando depois. Coloque sobre um guardanapo e ponha um recheio depois de frio. Acrescente creme de chantilly, enrole e leve a gelar.

## **ROSCA FRITA**

*Receita enviada pelo município de Cândido Rodrigues, SP.*

**INGREDIENTES:** 2 colheres de sopa de manteiga, 1 ovo, 1 xícara mal cheia de açúcar, 2/3 de uma xícara de leite, 3 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1 colher de café de sal.

**MODO DE FAZER:** Bata a manteiga até ficar bem mole. Junte o açúcar e o ovo já batido separadamente. Adicione, aos poucos, o leite. Mexa sempre. Ponha a farinha de trigo e, por último, o fermento e o sal. Amasse tudo, faça as rosca e frite em gordura quente, até ficarem levemente douradas.





# S

## **SALADA**

*Receita enviada pelo município de Janaúba, MG.*

**INGREDIENTES:** 1 pé de alface, 1 cebola branca, 2 pimentões verdes, 1/2 quilo de tomate, coentro verde, sal e óleo a gosto.

**MODO DE FAZER:** Corte tudo e misture com um pouco de vinagre.

## **SEQUILHO DE POLVILHO DE MANDIOCA**

*Receita enviada pelo município de Vinhedo, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 xícaras de polvilho de mandioca, 1 ovo, 1 xícara de açúcar e margarina para ligar a massa.

**MODO DE FAZER:** Misture todos os ingredientes e amasse até ligar bem. Faça os bolinhos e passe o garfo por cima, levando depois ao forno.

## **SONHOS DA VOVÓ**

*Receita enviada pelo município de Monte Alegre do Sul, SP.*

**INGREDIENTES:** 3 ovos, 3 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 pitada de sal, 1 colher de sobremesa de fermento em pó, leite suficiente para dar consistência (mole).

**MODO DE FAZER:** Bata as claras em neve com sal. Em seguida, ponha a farinha, o fermento, o açúcar, as gemas uma por uma, misturando pouco a pouco com o leite. Depois de batido, pegue às colheradas o creme e frite em gordura quente, virando-os para ficarem douradinhos. Sirva com açúcar e canela ou com caldas de vinho.

## **SOPA DE CEBOLA**

*Receita enviada pelo município de  
Palma Sola, SC.*

**INGREDIENTES:** 4 ou 5 cebolas médias, 1/4 de xícara de manteiga ou margarina, 5 xícaras de caldo de carne (usar tabletes), 6 fatias de pão torrado, 1 xícara de queijo parmesão ralado, sal e pimenta a gosto.

**MODO DE FAZER:** Descasque as cebolas cortando-as em anéis bem finos. Aqueça a manteiga ou a margarina em uma panela e junte a cebola, levando ao fogo brando para cozinhar até que fique macia. Depois, aumente o fogo e deixe a cebola dourar. Retire do fogo, junte ao caldo de carne e leve para cozinhar durante meia hora. Um pouco antes de servir, coloque as fatias de pão torrado na sopa e cubra com queijo parmesão ralado.

## **SOPA DE CREME DE ALFACE**

*Receita enviada pelo município de  
Dores do Rio Preto, ES.*

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de batatas cortadas, 1 colher de cebola picada, 1 colher e meia de sal, 4 xícaras de água fria, 1 colher e meia de azeite, 1 xícara de alface picada, 2 xícaras de leite quente.

**MODO DE FAZER:** Junte a água, o sal, as batatas e a cebola, deixando tudo ferver até que a batata esteja cozida. Acrescente a alface, cozinhando até que ela fique tenra e desfeita. Coe, misture o azeite com o leite quente e junte à sopa. Ponha o sal a gosto.

## **SOPA DE MANDIOCA**

*Receita enviada pelo município de  
Canápolis, MG.*

**INGREDIENTES:** 1/2 quilo de mandioca, 100 gramas de repolho, 100 gramas de cenoura, 150 gramas de tomate, cebola, gordura e temperos a gosto.

**MODO DE FAZER:** Descasque e cozinhe a mandioca, passando em seguida na máquina ou liquidificador. Em uma panela à parte, refogue a carne picadinha com temperos, tomates e os legumes picados. Depois de bem cozidos, acrescente a mandioca. Deixe ferver e depois coloque a salsa e cebolinhas picadas.



## **SOPA ITALIANA**

*Receita enviada pelo município de Orleães, SC.*

**MODO DE FAZER:** Prepare uma massa com ovos, farinha de trigo, pão embebido no leite, toucinho picadinho, linguiça, canela, salsa, cebolinha verde, pimenta, queijo ralado. Faça bolinhas e cozinhe no caldo de galinha.

## **SOUFLÊ DE REPOLHO**

*Receita enviada pelo município de Guaraciaba, SC.*

**INGREDIENTES:** 1 repolho cozido, 3 colheres de manteiga, 4 ovos, 3 colheres de chá de fermento em pó, 3 copos de leite, 1 copo de farinha de trigo, tempero a gosto.

**MODO DE FAZER:** Misture o repolho picado com a manteiga, ovos, leite, sal e bata bem. Logo após, junte a farinha e o fermento em pó. Bata novamente e leve ao forno.



# T

## **TORTA CAPIXABA**

*Receita enviada pelo município de  
Vitória, ES.*

**INGREDIENTES:** 1/2 quilo de bacalhau (aferventado e desfiado bem miúdo), 1/2 quilo de camarão (sem casca) de preferência fresco, 300 gramas de ostras, 300 gramas de sururu, 10 caranguejos desfiados, 4 palmitos (cozidos), 8 ovos (batidos).

**MODO DE FAZER:** Faça com calda de marisco uma muqueca bem sequinha com: gordura, azeite, corante, tomate, cebola, pimentão e coentro (tudo picado miúdo) e por fim o limão. O palmito é cortado em rodela em água com limão e nesta mesma água é cozido, pondo-se sal. Depois de cozido, seque até conseguir uma massa, que deve ser espremida para tirar toda a água. Reserve. Misture todas as muquecas, conseguindo um mexido bem ligado. Torne a temperar, coloque azeitonas pretas e a seguir o palmito. Mexa bastante e ponha uma colher de vinagre e pimenta do reino a gosto. Bata os ovos como para pão-de-ló. Despeje um pouco no mexido e cozinhe um pouco. Por fim, ponha em uma assadeira de barro e por cima o restante dos ovos batidos. Enfeite com rodela de cebola e azeitonas e leve ao forno para assar.



## **TORTA DE AIPIM**

*Receita enviada pelo município de  
Viamão, RS.*

**INGREDIENTES:** 1 prato de aipim cortado em rodelas bem finas, 4 ovos, sal, tempero verde, 1 copo de água.

**MODO DE FAZER:** Bata as claras em neve, junte as gemas e continue batendo. Ponha sal a gosto e tempero verde à vontade. Junte ao prato de aipim e coloque um copo d'água. Despeje em forma untada e asse em forno quente.

## **TORTA DE LIMÃO**

*Receita enviada pelo município de  
Botucatu, SP.*

**INGREDIENTES:** 2 gemas, 1 colher de margarina, 1 ou 2 colheres de farinha de trigo, 1/2 xícara de leite.

**MODO DE FAZER:** Amasse tudo muito bem. Unte um pirex ou forma e estenda uma camada fina da massa e leve ao forno para assar. Quanto estiver meio corada, retire.

**Recheio:** 1 lata de leite condensado, 4 ovos, 5 colheres de açúcar e 1/2 xícara de suco de limão.

**MODO DE FAZER:** Misture o leite condensado com limão e cubra a massa. Bata as claras em neve e coloque o açúcar. Coloque sobre o leite condensado com o limão. Leve ao forno e retire quando estiver no ponto de suspiro. Sirva na mesma forma.

## **TORTA GAÛCHA**

*Receita enviada pelo município de  
Jaguarão, RS.*

**INGREDIENTES:** 1 lata de leite condensado, 1/2 quilo de farinha de trigo, 250 gramas de manteiga, 10 colheres de sopa de açúcar, 3 gemas, 1 ou 2 colheres de leite, 1 pitada de sal, 1/2 vidro de geléia do sabor de sua preferência.

**MODO DE FAZER:** Bata a manteiga com o açúcar. Junte as gemas e uma colher de leite, no qual o sal já foi dissolvido. Acrescente a farinha de trigo e amasse muito bem. Se ficar muito dura, adicione mais uma colher de leite. Tire parte da massa e forre uma forma untada. Numa outra forma, forre apenas o fundo. Dê furo na massa antes de assar. Forno brando. Depois de assada, ligue as massas com uma camada de geléia e acabe de rechear com doce de leite.

## **TROUXINHAS DE REPOLHO**

*Receita enviada pelo município de  
Nilópolis, RJ.*

**MODO DE FAZER:** Escolha as folhas inteiras e sem rasgos. Corte a nervura mais saliente (a do meio da folha). Ponha numa panela com água pura e deixe ferventar ligeiramente. Retire do fogo. Em outra panela, prepare o recheio conforme o gosto e misture-o com um pouco de farinha de trigo. Abra a folha do repolho e coloque uma colherada do recheio tendo o cuidado de embrulhá-lo bem, espetando a trouxinha com um palito para que ela não se abra durante a fervura. Prepare um tempero bem apurado e arrume as trouxinhas, colocando sal, deixando-se pegar gosto e ficarem mais amolecidas.



V

VINHO  
DELICIOSO

VINHO  
DE  
JURUBENO

## VERDURAS COM BACON

Receita enviada pelo município de  
Barretos, SP.

**INGREDIENTES:** 1 salsão (somente os talos) cortado em pedacinhos, 300 gramas de vagem, 5 batatas médias cortadas em 4 partes, 150 gramas de bacon cortado em fatias, sal e pimenta a gosto, 4 fatias de queijo prato.

**MODO DE FAZER:** Cozinhe as verduras em água e sal e depois escorra. Frite as fatias de bacon. Depois de douradas, acrescente as verduras e frite por mais alguns minutos. Salpique pimenta a gosto. Retire do forno e coloque numa forma refratária. Arrume por cima as fatias de queijo e leve ao forno até que derreta.

AÇUCAR

## VIRADINHO DE MILHO VERDE

Receita enviada pelo município de  
Louveira, SP.

**MODO DE FAZER:** Corte os grãos das espigas de milho. Refogue da mesma maneira que se refoga o arroz, acrescentando 1 pitada de pimenta e bastante cheiro verde. Coloque farinha de mandioca, o suficiente para não ficar demasiadamente seco.

## **VIRADO DE VAGENS**

*Receita enviada pelo município de  
Catanduva, SP.*

**INGREDIENTES:** 1/2 quilo de vagens, farinha de milho, gordura, tomate, cebola, sal e pimenta ardida.

**MODO DE FAZER:** Limpe as vagens, bem finas e cozinhe-as. Em seguida, refogue com gordura, tomate, cebola, sal e pimenta ardida. Depois de refogadas, vá mexendo e misturando a farinha de milho com cuidado para que o refogado não fique seco.

**AUTORIA**

*Centro Cultural do MOBRAL*

**SUPERVISÃO**

*Maria Luíza Gonçalves Cavalcanti*

**COORDENAÇÃO**

*Sandra Magaldi*

*Luíza Maria Cavalcanti de Albuquerque*

**ELABORAÇÃO**

*Postos Culturais do MOBRAL e Comunidades*

**SELEÇÃO**

*Ana Maria Carneiro de Mendonça*

*Klytia Souza Brasil Dias da Costa*

*Luciana Mota Gaspar de Oliveira*

*Maria Cristina Lima Leal da Costa Rego*

**COLABORAÇÃO**

*Coordenações Estaduais/Territoriais do MOBRAL*

*Comissões Municipais do MOBRAL*

*Postos Culturais do MOBRAL*

*Francisca Villas Boas*

*Ida Chamis*

**PROGRAMAÇÃO VISUAL**

*GEPED/SETED*

**ILUSTRAÇÃO**

*Miro*



Ministério da Educação e Cultura — MEC  
Fundação Movimento Brasileiro de Alfabetização — MOBRAL