



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



*PROEJA FIC Alimentação (2010/ 2012)
Experiência*

Proeja FIC Alimentação

- **Distribuição de carga horária:** Ensino fundamental (2ª fase)/ 1400h integrado a qualificação inicial e continuada em alimentação/ 300h, totalizando 1700h;
- **Qualificação em alimentação:**
Habilidades Básicas da Culinária
Noções de Nutrição
Qualidade e Segurança Alimentar
- **Docentes IFG:** 2 Nutricionistas e 1 Gastrônomo
- **Planejamento e Regência**



Proeja FIC Alimentação

- **Planejamento integrado entre área básica e de qualificação profissional:** muito positivo, mas pode ser aperfeiçoado e intensificado;
- **Diálogo entre áreas:** propiciou o desenvolvimento de projetos significativos
- **Curso de Formação de Formadores:** muito positivo, os cursistas avaliaram a importância de que esta formação seja contínua durante todo o projeto.



Alimentação

- Além do ato de saciar a fome, satisfazer as necessidades nutricionais*
- Carregada de significado cultural, histórico, crenças, significado*



Valorização da regionalidade, comida brasileira, comidas das regiões norte, nordeste e centro-oeste, problematizações a partir das vivências dos alunos, do bairro, da comunidade.



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



EXPERIÊNCIAS



(7º Festival Gastronômico - 2010)
A gastronomia ao sabor da biodiversidade e da sustentabilidade
do Cerrado

-Oficinas planejadas, testadas e executadas por alunos do Curso Técnico em Cozinha do IFG;

-Oficina Escondidinho de frango caipira com angu de milho verde e pequi: primeira oficina ministrada no Proeja FIC Alimentação – ex alunos Técnico em Cozinha do IFG;

- Valorização das vivências e experiências dos discentes e diálogo entre FIC e Curso Técnico.





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”

Objetivo Geral

Apontar a gastronomia e áreas afins como instrumento de inclusão social. Assim como, colaborar para a formação de profissionais das áreas de Turismo, Hospitalidade e Serviços de Alimentação com ênfase na formação do cidadão e seu papel na sociedade.

8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”

Inclusão social por meio de:

- ❖ Hospitalidade: encontro interpessoal marcado pela atitude de acolhimento e de civilidade em relação ao outro;
- ❖ Interdisciplinaridade;
- ❖ Socialização das ações entre os Cursos de Tecnologia em Hotelaria, Tecnologia em Planejamento Turístico, Gestão em Turismo, Técnico em Serviços de Alimentação e Técnico em Cozinha;
- ❖ Alimentação e o Mundo do Trabalho;
- ❖ Educação de Jovens e Adultos: elevação da escolaridade e qualificação profissional;
- ❖ Gastronomia e públicos específicos: diabéticos, celíacos, vegetarianos;
- ❖ Alimentos subutilizados na gastronomia.

8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”

- Oficinas planejadas, testadas e executadas por alunos do Curso Técnico em Cozinha do IFG e alunos do Proeja FIC Alimentação;
- Valorização das vivências e experiências dos discentes e diálogo entre FIC e Curso Técnico;
- Releitura de preparações a partir do conceito de inclusão social (terminologia muito semelhante a aplicada na área de artes).



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Moqueca Vegetariana)



Objetivo: Releitura da moqueca (peixe, batata e tomate) para uma versão vegetariana a base de berinjela.



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Pastel ao forno)



Objetivo: releitura do pastel recheado com carne, frango, etc para uma versão mais saudável, rica em fibras (beterraba, cenoura, espinafre) e baixo teor de óleo (assado)



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Caldo de peixe com coco)



Objetivo: releitura do creme de camarão com coco para um creme de menor custo (mapará ou tilápia)



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Escondidinho de carne seca com abóbora Kabutiá)



Objetivo: valorizar a culinária nordestina.





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Escondidinho de carne seca com abóbora Kabutiá)





Oficinas Gastronômicas (X- Berinjela)



Objetivo: releitura do sanduíche para um sanduíche vegetariano. A berinjela foi utilizada na substituição do pão; a proteína texturizada de soja foi utilizada para a elaboração do hambúrguer isento de carne, tubérculos e hortaliças no recheio.



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012 *“A gastronomia como instrumento de inclusão social”*

VIII
Festival
GASTRONÔMICO
Instituto Federal de Goiás - Câmpus Goiânia

E.M. TEMPO INTEGRAL
JARDIM NOVO MUNDO

Escola Municipal em Tempo Integral Jardim Novo Mundo
Orientadora: Profª MSc. Vânia Olária

PROEJA FIC ALIMENTAÇÃO: MOSTRA DE ARTES VISUAIS
“Inclusão/desfiliação social: Natureza morta com alimentos”

O objetivo do ateliê de pintura - acrílica sobre tela - foi proporcionar experiências com a criação artística, refletindo sobre os significados para a chamada “inclusão social”, em uma sociedade capitalista excludente, com desfiliações permanentes.

Os estudantes, com essa vivência artística, compreenderam noções de arte como experiência, distanciando-se de noções elitistas de arte como dom.

Além disso, os estudantes refletiram sobre suas condições sociais, sobre relações de poder na sociedade e sobre seu direito de se ter direitos.

INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia

Prefeitura
Goiânia
O trabalho que você vê

Beleza Goiânia do IFG



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”





8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”





8º Festival Gastronômico do IFG - 2012 *“A gastronomia como instrumento de inclusão social”*



Oficina decoração em frutas e hortaliças: ministrada por duas alunas do FIC Alimentação. Valorização do saber e experiência dos alunos. Aproveitamento integral dos alimentos. Alimentação e arte.





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012 *“A gastronomia como instrumento de inclusão social”*





8º Festival Gastronômico do IFG - 2012 *“A gastronomia como instrumento de inclusão social”*





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”



Registro fotográfico das cinco preparações testadas para o Festival Gastronômico.



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012 *“A gastronomia como instrumento de inclusão social”*





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



8º Festival Gastronômico do IFG - 2012
“A gastronomia como instrumento de inclusão social”



Receitas de Família

- Livro “**O Céu da Boca**”: Alimentação, Cultura, História
- Resgate cultural e familiar das vivências dos alunos;
- **Caderno de Receitas de Família**: atividade propiciou o uso de tecnologias digitais e com a área de línguas (caderno bilíngue: português e espanhol).



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas Receitas de Família (Bolinho de chuva)





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas Receitas de Família (Bolinho de jiló)





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas Receitas de Família (Bolo de Minuto)





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas Receitas de Família (Arroz com frango e cabelo de anjo)





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas *Receitas de Família (Arroz com frango e cabelo de anjo)*





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas Receitas de Família (Lombo assado)





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas *Receitas de Família (Lombo assado)*





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Caderno de Receitas de Família Bilingue (Português/ Espanhol)

PROEJA FIC Alimentação (2010/ 2012)

PRATO
PRINCIPAL

PLATO
PRINCIPAL



Arroz com carne seca (Lucimar Cordeiro de Castro)

Ingredientes	Quantidade
Carne seca	1 Kg
Cebola	1 Unidade
Alho	1 Colher de sopa
Pimenta do reino	2 Unidades
Pimenta de cheiro	2 Unidades
Cebolinha	A gosto
Coentro	A gosto
Arroz	½ Kg
Sal	A gosto

Rendimento: 8 porções



Tempo de preparo: 45 minutos



Técnica de preparo:

1. Corte a carne em cubos pequenos;
2. Coloque a carne imersa em água quente para retirar o sal;
3. Refogue a carne com os temperos (exceto o cheiro verde e a cebolinha) até ficar dourada e incorporar o sabor;
4. Acrescente o arroz e refogue-o;
5. Acrescente água quente e deixe secar;
6. Antes da água secar totalmente acrescente o cheiro verde e a cebolinha.

História do prato:

“Minha mãe que me ensinou quando eu era ainda pequena. Eu nunca esqueci e tive os meus filhos e sempre faço para eles.”



Arroz con cecina (Lucimar Cordeiro de Castro)

Ingredientes	Cantidad
Cecina	1 Kg
Cebolla	1 Unidad
Ajo	1 Cucharada
Pimienta negra	2 Unidades
Pimienta de olor	2 Unidades
Cebolleta	Al gusto
Cilantro	Al gusto
Arroz	½ Kg
Sal	Al gusto

Rendimiento: 8 porciones



Tiempo de preparo: 45 minutos 

Técnica para preparación:



1. Cortar la carne en trozos pequeños y luego pasarla en el agua caliente;
2. Lavarla para quitar la sal y saltear hasta que estén doradas y coger bien los condimentos;
3. Poner en una cacerola y dejar unos segundos, después poner el arroz y dejar rehogar y poner agua caliente, dejar que se seque;
4. Cuando esté casi seco poner el cilantro y el cebolleta.

Historia del plato:

“Mi madre me enseñó cuando era niña. Nunca me olvidé. Tuve mis hijos y siempre hago para ellos.”



Caldo de Mocotó

(Sideni Xavier de Oliveira)

Ingredientes	Quantidade
Pé de boi	2 Unidades
Cebola	1 Unidade
Sal	A gosto
Cabeça de alho	1 Unidade
Pimenta de cheiro	4 Unidade
Tomates	2 Unidades
Pimentão	½ Unidade
Corante (colorau)	2 Colheres de sopa

Rendimento: 8 porções



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos



Técnica de preparo:



1. Coloque os pés de boi numa panela de pressão com bastante água (dois dedos da borda da panela) e deixe cozinhar por uma hora;
2. Acrescente os demais ingredientes e deixe-os cozinhar até formar um caldo grosso.

Observação:

Este é o famoso caldo de mocotó que muita gente não deixa de tomar. Pode servi-lo acompanhado com pão francês.



História do prato:

“Essa receita era feita pelo meu avô, depois a minha mãe fazia para nós, detalhe, sem receita, faziam sem receita, e hoje eu faço para os meus filhos.”



Caldo de Mocotó (Sideni Xavier de Oliveira)

Ingredientes	Cantidad
Pie de buey	2 Unidades
Cebolla	1 Unidad
Sal	Al gusto
Ajo	1 Unidad
Pimienta de olor	4 Unidades
Tomates	2 Unidades
Pimiento	½ Unidad
Colorante	2 Cucharadas

Rendimiento: 8 porciones



Tempo de preparación: 1 hora y 30 minutos



Técnica para preparación:

1. Ponga los pies del ganado en una olla a presión con agua en demasiado (dos dedos del borde de la olla) y cocinar por una hora;
2. Agregue los demás ingredientes y dejarlos cocer hasta que se forme un caldo espesa.

Observación:

Este es el famoso caldo de Mocotó, que mucha gente no deja de tomar. Se puede servir acompañado con pan francés.



Historia del plato:


“Esta receta era hecha por mi abuelo, después mi madre hacía para nosotros. Detalle: sin receta, hacía sin receta, y hoy, lo hago para mis hijos.”



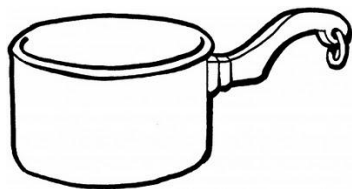
Engrossado de Fubá

(Sandra Maria Rodrigues da Silva)

Ingredientes	Quantidade
Fubá torrado na panela	250 gramas
Ovos	5 Unidades
Cebola	2 Unidades
Orégano	A gosto
Sal ou tempero	A gosto
Queijo ralado	1 Colher de sopa
Alho	2 Dentes
Água	1 Litro
Cheiro verde	A gosto

Rendimento: 5 porções 

Tempo de preparo: 30 minutos 



Técnica de preparo:

1. Torre o fubá em uma panela e deixe esfriar;
2. Adicione um litro de água e deixe-a ferver.
3. Dissolva o fubá em uma xícara de água fria;
4. Doure o alho e a cebola com um pouco de óleo, acrescente o fubá e deixe cozinhar;
5. Acrescente os ovos. Para finalizar, coloque cheiro verde, sal, orégano. Sirva em seguida com queijo ralado.

Dica:

Sirva com torradas.



História do prato:

“Escaldado do seu Jerônimo era como se fosse um remédio depois de ter bebido uma cachaça ou gripado.”



“Engrossado” de Harina de Maíz

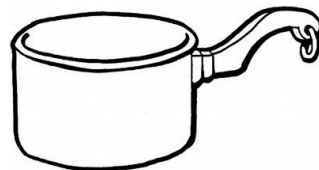
(Sandra María Rodríguez da Silva)

Ingredientes	Cantidad
Harina de maíz tostado	250 gramos
Huevos	5 Unidades
Cebolla	2 Unidades
Orégano	Al gusto
Sazonar de sal o	Al gusto
Queso rallado	1 Cucharada
Ajo	2 Dientes
Agua	1 Litro
Cilantro y cebolleta	Al gusto

Rendimiento: 5 porciones



Tiempo de preparación: 30 minutos



Técnica para Preparación:

1. Tostar la harina de maíz en la sartén y dejar enfriar.
2. Ponga la cacerola en el fuego con un poco de aceite y freír el ajo y la cebolla hasta dorar.
3. Hierva un litro de agua.
4. Coloca una taza de agua fría para disolver la harina de maíz.
5. Deje cocinar y añada los huevos.
6. Para terminar, poner el cilantro, la cebolleta, la sal, el orégano y el queso rallado. Sirva inmediatamente.

Sugerencia:

Servir con tostadas



Historia del plato:

“El ‘engrossado’ de harina de maíz del señor Jerónimo era como si fuera una medicina después de beber cachaza o cuando estaba resfriado.”



Farofa de picadinho de rins bovino (Adriana Martins)

Ingredientes	Quantidade
Rim bovino	250 gramas
Cubos de caldo de carne	2 Unidades
Limão	1 Unidade
Alho	3 Unidades
Cebolas	2 Unidades
Sal	A gosto
Azeite	3 Colheres de sopa
Pimenta dedo de moça	1 Unidade
Água	3 Xícaras de chá
Farinha de mandioca torrada	3 Xícaras de chá
Cheiro verde	1/3 Xícaras de chá
Tomate	2 Unidades
Folha de louro	1 Unidade

Rendimento: 5 porções



Tempo de preparo: 60 minutos



Técnica de preparo:

1. Coloque os rins picados de molho em uma vasilha com água e vinagre durante 30 minutos;
2. Após os 30 minutos, coloque-o na panela de pressão com limão, caldo de carne, sal e água e deixe ferver por 20 minutos;
3. Depois de ferver, escorra e reserve;
4. Em uma frigideira coloque o azeite, o alho, a cebola e doure-os;
5. Acrescente a pimenta, a folha de louro, tomate e os rins já escorridos. Por último, acrescente a farinha e mexa bem. Adicione o cheiro verde e está pronto para servir.

Dica:

Sirva como tira gosto ou acompanhado com salada.



História do prato:


“A história desse prato começou quando eu era criança, a minha mãe fazia todo domingo para mim e para os meus irmãos, nós gostávamos muito desse prato. Ela usava esse prato pra mudar o cardápio sempre pensando em nós, os filhos. Tanto é que hoje quem faz esse prato agora sou eu para ela!”




Farofa de riñones bovinos

(Adriana Martins)

Ingredientes	Cantidad
Riñón bovino	250 gramos
Cubos de caldo de carne	2 Unidades
Limón	1 Unidad
Ajo	3 Unidades
Cebollas	2 Unidades
Sal	Al gusto
Aceite de oliva	3 Cucharada
Pimienta Chili "dedo de moça"	1 Unidad
Água	3 tazas de té
Harina de mandioca tostada	3 tazas de te
Cilantro y cebolleta	1/3 taza de te
Tomate	2 Unidades
Hoja de laurel	1 Unidad

Rendimiento: 5 porciones 

Tiempo de preparación: 60 minutos 

Técnica para preparación:

1. Deje los riñones picados en un bol con agua y vinagre durante 30 minutos;
2. Después, ponga en una olla a presión con limón, caldo de carne, sal y agua y déjela hervir durante 20 minutos;
3. Luego escurra y reserve;
4. En una sartén ponga el aceite de oliva, el ajo, la cebolla y deje freír hasta dorar y agregar la pimienta, el laurel, el tomate y los riñones ya drenados;
5. Por último, añadir la harina y revuelva bien. Coloque el cilantro y la cebolleta y está listo para servir.

Sugerencia:

Se sirve como tapa o acompañado con ensalada.



Historia del plato:

“La historia de este plato comenzó cuando yo era niño, mi madre hacía todos los domingos para mí y mis hermanos. Nos gustaba mucho este plato para cambiar el menú, siempre pensando en nosotros, los hijos. Tanto es que hoy quien hace este plato para ella soy yo.”



Lombo Assado

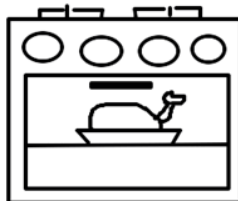
(Evanilde Almeida dos Santos Martins)

Ingredientes	Quantidade
Lombo	2 Kg
Cebola	1 Unidade
Alho	3 Dentes
Alecrim	2 Ramos
Limão	1 Unidade
Sal	1 Colher de sopa
Azeite	3 Colheres de sopa

Rendimento: 15 porções



Tempo de preparo: 2 horas



Técnica de preparo:

1. Limpe o lombo, retirando todo o excesso de gordura e fure toda a sua superfície para que o tempero penetre;
2. Coloque para marinar no limão com alecrim, alho e sal por 2 ou 3 minutos;
3. Decore uma travessa com cebola à portuguesa (rodela). Acrescente o azeite e por último o lombo;
4. Leve-o ao forno quente coberto com papel alumínio por 1 hora e 30 minutos;
5. Passado esse tempo, retire o papel e deixe o lombo dourar.

Dica:

Sirva com arroz branco e tutu de feijão.



História do prato:


“Me lembro quando eu era pequena, a minha mãe preparava esse lombo para nós. Sempre que meu pai matava porco fazíamos uma festa.”





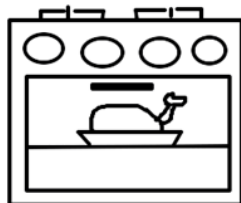
Lomo Asado

(Evanilde Almeida dos Santos Martins)

Ingredientes	Cantidad
lomo	2 Kg
cebolla	1Unidad
ajo	3 Dentes
romero	2Ramillete
limón	1Unidad
sal	1Cucharada
Aceite de oliva	3 Cucharadas

Rendimiento: 15 porciones 

Tiempo de preparación: 2 horas  



Técnica para preparación:

1. Limpie el lomo, quitando el exceso de grasa haciendo agujeros para el condimento penetrar;
2. Ponga para marinar en el limón con el, romero, el sal durante 2 ó 3 minutos;
3. Colocar la cebolla en rodajas en una vasija añadir el aceite y finalmente el lomo;
4. Lleve al horno caliente cubierto con papel de aluminio durante 1 hora y 30 minutos;
5. Después de este tiempo, retirar el material laminado y dejar que se dore.

Sugerencia:

Servir con arroz blanco y «tutu de frijoles»



Historia del plato:

“Recuerdo que cuando yo era pequeña, mi madre preparaba ese lomo para nosotros, siempre que mi padre mataba cerdo hacíamos una fiesta.”



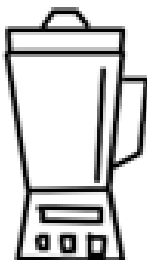
Moqueca de Camarões (Elisângela da Conceição Santos)

Ingredientes	Quantidade
Leite de coco	200 mL
Azeite	2 Colheres de sopa
Azeite de dendê	1 Colher de sopa
Coentro ou salsa picada	2 Colheres de sopa
Pimenta malagueta	1 Unidade
Dentes de alho	2 Dentes
Tomates saladete	2 Dentes
Suco de limão	1 Unidade
Água	1 Xícara de chá
Camarões médios	500 gramas
Farinha de mandioca	1 Xícara de chá
Sal	A gosto

Rendimento: 5 porções



Tempo de preparação: 60 minutos



Técnica de preparo:

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes da receita, exceto os camarões e a farinha de mandioca;
2. Coloque os camarões em uma panela e deixe-os cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos;
3. Acrescente os camarões e cozinhe por mais 5 minutos;
4. Engrosse com a farinha de mandioca.

Dica:

Decore com camarões fritos e pimenta vermelha.



História do prato:

“Essa receita, minha mãe fazia para meu pai pelo menos duas vezes por mês. Eu lembro que meu pai gostava muito desse prato e na época eu tinha 10 anos de idade e hoje eu faço essa receita para meu esposo que também gosta muito.”





“Moqueca” de Camarones

(Elisângela da Conceição Santos)

Ingredientes	Cantidad
Leite de coco	200 mL
leche de coco	2 Cucharadas
aceite de oliva	1 Cucharada
Aceite de “dendê”*	2 Cucharadas
perejil picado	1 Unidad
Pimienta roja	2 Diente
Dientes de ajo	2 Diente
Tomates “saladete”	1 Unidad
Zumo de limón	1 taza de té
agua	500 gramos
Camarones medianos	1 taza de té
Harina de yuca	Al gusto

*fruto de la palmera de la que se extrae un aceite muy utilizado en la cocina brasileña.

Rendimiento: 5 porções 

Tempo de preparación: 60 minutos 



Técnica para preparación:

1. En la licuadora batir todos los ingredientes de la receta, excepto el camarón y la harina de yuca;
2. Colocar en una cacerola y cocinar a fuego blando durante 15 minutos hasta que la salsa esté incorporada;
3. Agregar los camarones y cocinar por otros 5 minutos;
4. Espesar con harina de yuca.

Sugerencia:

Adornar con camarones fritos y pimienta roja.



Historia del plato:

“Mi madre hacía esta receta para mi padre por lo menos dos veces al mes. Recuerdo que mi padre era muy aficionado a este plato y en esa época yo tenía 10 años de edad y hoy hago esta receta para mi marido que también le gusta mucho.”



Pizza Pingo de Amor (Raimunda Ferreira dos Santos)

Ingredientes	Quantidade
Ovos	3 Unidades
Queijo ralado	3 Colheres de sopa
Leite	3 Xícaras chá
Sal	1 Pitada
Fermento químico em pó	1 Colher de chá
Óleo	1 Xícara de chá
Farinha de trigo	3 Copos americanos
Recheio	
Carne moída	300 Gramas
Batata	2 Unidades pequenas
Cenoura	1 Unidade

Rendimiento: 20 porções



Tiempo de preparación: 60 minutos



Técnica de preparo:

1. Bata tudo no liquidificador até a massa ficar homogênea. (Recheio: faça o molho usando a carne, cenoura a batatinha, tempero a gosto);
2. Coloque a metade da massa na forma, coloque o recheio, cubra com a outra parte da massa;
3. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 25 a 30 min.



História do prato:

“Esta pizza a minha mãe fazia para lancharmos, era muito bom. Depois que crescemos e casamos, cada um tomou um caminho. Mas quando nos encontramos temos que continuar fazendo, para não esquecer a nossa tradição.”



Pizza Pingo de Amor (Raimunda Ferreira dos Santos)

Ingredientes	Cantidad
Huevos	3 Unidades
Queso rallado	3 cucharadas
Leche	3 tazas de té
Sal	1 Pizca
Fermento en polvo	1 cuchara
Aceite	1 tazas de té
Harina de trigo	3 vasos
Carne picada	300 Gramos
Patata	2 Unidades pequeñas
Zanahoria picada	1 Unidad

Rendimiento: 20 porciones



Tiempo de preparación: 60 minutos



Técnica para preparación:

1. Batir todo en la licuadora hasta obtener una masa suave (relleno: hacer la salsa con la carne, la papa, la zanahoria y condimentar al gusto);
2. coloca la mitad de la masa en el molde;
3. Poner el relleno y cubrir con la otra mitad. hornear a 180 ° C, de 25 a 30 min.

Historia del plato:

“Mi madre hacía esta pizza para nuestra merienda y era muy bueno. Después que nosotros crecemos cada uno se casó y tomó un camino. Pero cuando nos encontramos, tenemos que seguir haciéndola para no olvidarnos de nuestra tradición.”



Paçoca de Carne Seca

(*Maria Lúcia de Jesus*)

Ingredientes	Quantidade
Carne seca	1 Kg e ½
Alho	2 Dentes
Pimenta	2 Unidades
Farinha de mandioca	1 Xícara de chá
Cebolinha	1 Maço
Salsinha	1 Maço
Sal	1 Pitada

Rendimento: 7 porções



Tempo de preparo: 60 minutos



Técnica de preparo:

1. Corte a carne em cubos pequenos, cozinhe para tirar o sal e para amaciá-la;
2. Refogue a carne com o alho amassado, depois junte a cebola picada ;
3. Coloque a carne no pilão e amasse-a bem juntando à farinha de mandioca, a pimenta e o cheiro verde. Depois é só servir.



História do prato:

“Eu lembro que naquela época minha querida vovó chamava de umas das suas saborosas receitas. A receita que eu mais gostava que ela fizesse era paçoca de carne seca eu me lembro mais destes ingredientes.”



“Paçoca” de Cecina

(María Lúcia de Jesus)

Ingredientes	Cantidad
cecina	1 Kg y ½
ajo	2 Dientes
pimienta	2 Unidades
Harina de yuca	1 Tazas de té
cebollita	1 Ramillete
perejil	1 Ramillete
sal	1 Pizca

Rendimiento: 7 porciones



Tiempo de preparación: 60 minutos



Técnica para preparación:

1. Cortar la carne en trocitos y cocine para quitar la sal y quedar blando;
2. Freír la carne con ajo dorado, después junte la cebolla picada y rehogue;
3. Coloque la carne en un pilón y triturar bien añadiendo a la harina de yuca la pimienta y el perejil. Entonces, es sólo servir.



Historia del plato:

“Recuerdo que en aquella época mi querida abuela llamaba de la “paçoca” una de sus sabrosas recetas. La receta más me gustaba que ella hiciera era la “paçoca” de cecina. Yo me recuerdo más de estos ingredientes.”



ACOMPANHAMENTOS

ACOMPANHAMENTOS



Bolinho de jiló

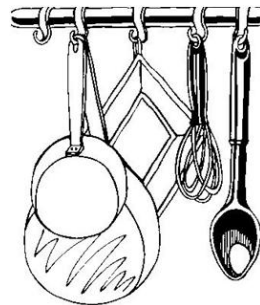
(Flaviana Martins Pereira)

Ingredientes	Quantidade
Farinha de trigo	3 Xícaras e 1/2 de chá
Leite	2 Xícaras de chá
Ovos	3 Unidades
Fermento em pó	1 Colher de sopa
Óleo	3 Xícaras de chá
Jilós	5 Unidades grandes
Cheiro verde	1 Maço
Pimenta	A gosto
Sal	1 Colher de chá

Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 60 minutos



Técnica de preparo:

1. Junte os ovos, a farinha de trigo, o fermento em pó e o sal, em uma bacia e vá acrescentando aos poucos o leite até formar uma massa homogênea;
2. Depois acrescente o jiló cortado em portuguesa, a pimenta e o cheiro verde. Misture tudo e acerte os temperos;
3. Frite em colheradas em óleo quente até dourar. Sirva quente.

Dica:

Não deixe o óleo aquecer demais, pois os bolinhos podem dourar por fora e ficarem crus por dentro.



História do prato:

“Quando era criança minha mãe fazia essa deliciosa receita, era sempre no final da tarde quando ela terminava as tarefas de casa. Eu e minhas irmãs chegávamos da escola e ela nos mandava tomar banho para comer o bolinho de jiló.”



Buñuelo de “jiló”

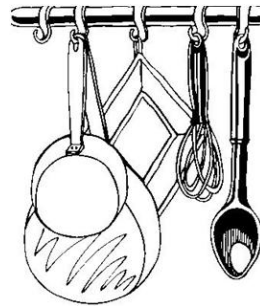
(Flaviana Martins Pereira)

Ingredientes	Cantidad
Harina de trigo	3 Tazas y 1/2 de té
leche	2 tazas de té
huevos	3 Unidades
Levadura en polvo	1 Cucharada
aceite	3 Tazas de té
“Jilós” grandes	5 Unidades grandes
Cebolleta y cilantro	1 Ramillete
pimienta	Al gusto
sal	1 Cucharada

Rendimiento: 6 porciones



Tiempo de preparación: 60 minutos



Técnica para preparación:

- 1-Agregar los huevos, la harina de trigo, la levadura en polvo y la sal, en una cuenca añadiendo gradualmente la leche hasta formar una masa ligera y cremosa;
- 2-A continuación, añadir el “jiló” cortada en portugués, la pimienta, la cebolleta y el cilantro. Mezclar todo y enrollar;
- 3-Freír en aceite caliente hasta que estén doradas. Servir caliente.

Sugerencia:

No deje el aceite sobrecalentarse, pues los buñuelos pueden quedarse dorados por fuera y crudos por dentro.



Historia del plato:

“No deje el aceite sobrecalentarse, pues los buñuelos pueden quedarse dorados por fuera y crudos por dentro.”





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Barras de cereais com polpa e amêndoa de baru)





INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
GOIÁS
Câmpus Goiânia



Oficinas Gastronômicas (Barras de cereais com polpa e amêndoa de baru)

