



Comer bem com o que se tem de volta às raízes



Organizadoras:

Maria do Perpétuo Socorro Oliveira de Souza

Maria da Conceição Bernardo Mustafa

Maridans de Almeida Oliveira



Edufac



Edufac 2017
Direitos exclusivos para esta edição:
Editora da Universidade Federal do Acre (Edufac),
Campus Rio Branco, BR 364, Km 4,
Distrito Industrial — Rio Branco-AC, CEP 69920-900
68. 3901 2568 — e-mail edufac.ufac@gmail.com
Editora Afiliada: Feito Depósito Legal



**Associação Brasileira
das Editoras Universitárias**

Comer bem com o que se tem: de volta às raízes

ISBN 978-85-8236-029-3

Copyright © Edufac 2016, Maria do Perpétuo Socorro Oliveira de Souza, et al (org.)

Editora da Universidade Federal do Acre - Edufac

Rod. BR 364, Km 04 • Distrito Industrial

69920-900 • Rio Branco • Acre

Diretor

José Ivan da Silva Ramos

Conselho Editorial

Adailton de Sousa Galvão, Antonio Gilson Gomes Mesquita, Bruno Pereira da Silva, Carla Bento Nelem Colturato, Damián Keller, Eustáquio José Machado, Fabio Morales Forero, Jacó César Piccoli, José Ivan da Silva Ramos (presidente), José Mauro Souza Uchôa, José Porfiro da Silva (vice-presidente), Lucas Araújo Carvalho, Manoel Domingos Filho, Maria Aldecy Rodrigues de Lima, Raimunda da Costa Araruna, Simone de Souza Lima, Tiago Lucena da Silva, Yuri Karaccas de Carvalho

Coordenadora Comercial

Ormifran Pessoa Cavalcante

Editora de Publicações

Jocília Oliveira da Silva

Design Editorial

Luiz Gonzaga Leite Macedo

Ilustração da Capa

Lean da Costa

Revisão de texto

Ormifran Pessoa Cavalcante

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

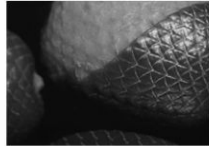
C732c Comer bem com que se tem: de volta às raízes / Organizadoras: Maria do Perpetuo Socorro Oliveira de Souza, Maria da Conceição Bernardo Mustafa, Maridans de Almeida Oliveira. Rio Branco: Edufac, 2017.
202 p.: il.

ISBN: 978-85-8236-029-3

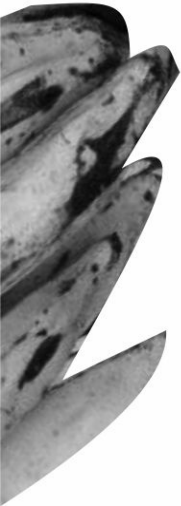
1. Culinária - Caseira. 2. Grávidas - Nutrição. 3. Gravidez - Aspectos nutricionais.
Título. II. Souza, Maria do Perpétuo Socorro Oliveira de. III. Mustafa, Maria da Conceição Bernardo. IV. Oliveira, Maridans de Almeida.

CDD 22.ed. 641.5098112

Bibliotecária: Maria do Socorro de O. Cordeiro CRB 11/667



Comer bem com o que se tem de volta às raízes



Comer bem com o que se tem



de volta às raízes

Apoio Cultural



Coren^{AC}
Conselho Regional de Enfermagem do Acre

SIN+ESAC

SINDICATO DOS TRABALHADORES
EM SAÚDE DO ESTADO DO ACRE

Filiado a **CUT** e **CNTSS**



Banquete

*Que o seu chegar seja mais do que um simples chegar.
Que seja o símbolo de um tempo de demoras e permanência.
Deitarei a toalha branca sobre a mesa e permitirei que suas
pontas venham também cobrir minha alma.
Cada vez que nossa mesa é posta, muito mais que um alimento,
a vida nos é oferecida!
Que seja assim.
Que nossa fome de amor e de fraternidade seja sempre
saciada nos olhares nos quais nos serviremos.*

(Padre Fábio de Melo)

Este livro é dedicado à memória das gestantes que se foram prematuramente desta vida e que não usufruíram do carinho com que esta obra foi concebida.

Sumário

Sumário

APRESENTAÇÃO.....	17
INTRODUÇÃO.....	19

CALDOS

1. Caldinho de feijão preto da Joice.....	26
2. Caldinho de macaxeira de Dona Bernadete.....	26
3. Caldo de caridade de Colono.....	26
4. Caldo de inhame da Dora.....	27
5. Caldo de batata da Kátia.....	27
6. Caldo de cabeça e rabo de peixe.....	28
7. Caldo de carne com macaxeira.....	28
8. Caldo de carne com ovos.....	29
9. Caldo de carne moída com macaxeira da Chagas.....	29
10. Caldo de carne simples.....	30
11. Caldo de costelas da Carmem.....	30
12. Caldo de frango da Nete.....	30
13. Caldo de jerimum da enfermeira Maridans.....	31
14. Caldo de jerimum com gengibre.....	31
15. Caldo de legumes da Raquel.....	32
16. Caldo de milho verde com frango.....	32
17. Caldo de mocotó da enfermeira Socorro.....	32
18. Caldo de mocotó da Sandra.....	33
19. Caldo de peixe com legumes da enfermeira Maridans.....	34
20. Caldo de pinto do Quinari.....	34
21. Caldo minuto de Solteiro.....	34
22. Caldo verde da Marcinha Baiana.....	35
23. Caldo vegetariano.....	35
24. Pirão de ovos da Socorro Pinto.....	36

CARNES BRANCAS

1. Arraia de barranco.....	38
2. Bolinho de peixe da Auri.....	38
3. Caçarola de codornas do Jorge.....	39
4. Caldeirada de mandi da tia Ester.....	39
5. Caldeirada de surubim da Tarcília.....	40
6. Caldeirada de tambaqui da Cássia.....	40
7. Caldeirada de tucunaré da Mayra.....	41
8. Costela de tambaqui grelhado.....	41
9. Costelas ao molho de acerola da Lúcia.....	41
10. Costelinha de porco na panela de Leandro.....	42
11. Cozido de peixe do Ribeirinho.....	42
12. Curimatã com hortelã e orégano.....	43
13. Dobradinha acriana da Edithe.....	43
14. Dourado assado da tia Esther.....	44
15. Dourado assado com abacaxi.....	44
16. Ensopado de pacu da Lize.....	45
17. Ensopado de peixe Bastos.....	45
18. Escabeche de tucunaré.....	45
19. Filé de jacaré com bananas da enfermeira Maridans.....	46
20. Filé de peixe da Madrecita.....	46
21. Filhote com arroz de jambu.....	47
22. Frango guisado à Neguinha.....	47
23. Frigideira de peixe da Alice.....	48
24. Galinha com pirão de Parida.....	48

25. Galinha picante da enfermeira Mustafa.....	49
26. Iscas de pirarucu na tapioca.....	49
27. Jacaré a passarinho de Paulo.....	50
28. Lombo ao molho de maracujá.....	50
29. Matrinchã assada de Yasmin.....	50
30. Matrinchã com farofa de banana.....	51
31. Miúdos à moda Francisca.....	51
32. Moqueca de surubim.....	52
33. Moqueca de sardinha do enfermeiro André.....	53
34. Ovas de peixe saborosas da enfermeira Socorro.....	53
35. Ovos de codorna com azeite de oliva.....	53
36. Pacu na manteiga de Gisele.....	54
37. Pacu recheado com farofa molhada.....	54
38. Pato ao molho de soja de Ane.....	55
39. Pato assado por Lúcia.....	55
40. Pato no molho do tucupi.....	55
41. Peixada de Seringal.....	56
42. Peixe com castanhas da Amazônia.....	56
43. Peixe de açude frito da Maridete.....	57
44. Peixe na folha de bananeira indígena.....	57
45. Peixe frito de Pobre.....	58
46. Piau Caboclinho.....	58
47. Pintado ao molho de Davi.....	58
48. Pirão de tilápia da Liz.....	59
49. Pirarucu ao leite de castanha.....	59
50. Pirarucu com ameixa e amendoim.....	60
51. Pirarucu de casaca da enfermeira Mustafa.....	61
52. Pirarucu ao leite de castanha da tia Sulter.....	61
53. Pirarucu vermelho do Luís.....	62
54. Postas de jacaré guisado do Raimundo.....	62
55. Sardinhas temperadas da Sarah.....	63
56. Surubim ao maracujá da Madalena.....	63
57. Surubim cozido.....	64
58. Tambaqui no tucupi de Ângela.....	64
59. Tambaqui recheado com gengibre.....	65
60. Tatu ao leite de castanha a la Terezinha.....	65
61. Tatu recheado do Alison.....	66
62. Tilápia assada de forno.....	66
63. Tilápia frita com limão.....	66
64. Traíra crocante ao dente.....	67
65. Tucunaré ao forno de Edite.....	67
66. Tucunaré na brasa do Mário Tomé.....	68

CARNES VERMELHAS

1. Bife à moda acriana.....	70
2. Bife de fígado da Luísa.....	70
3. Bolinho de sobras à moda Ana.....	70
4. Bolo de carne a la Marta.....	71
5. Capivara a la enfermeira Maridans.....	71
6. Carne de sol da acadêmica Tereza.....	71
7. Charuto de couve do Roberto.....	72
8. Charuto de repolho de Dora.....	72
9. Escondidinho danado de bom da Tereza.....	73
10. Língua assada à moda dona Odete.....	73
11. Paca assada de Julia.....	74
12. Picadinho de carne de Raquel.....	74
13. Rabada de boi no tucupi.....	74

CHÁS

1. Chá acalma bebê.....	78
2. Chá cura anemia de padre Paulino.....	78
3. Chá cura azia de padre Paulino.....	78
4. Chá cura cólica de parida de padre Paulino.....	78
5. Chá cura gastrite de padre Paulino.....	79

6. Chá cura insônia de padre Paulino.....	79
7. Chá de amendoim.....	79
8. Chá de arruda.....	79
9. Chá de cidreira caipira.....	80
10. Chá de erva cidreira.....	80
11. Chá de folhas sortidas.....	80
12. Chá de frutas.....	81
13. Chá de gengibre.....	81
14. Chá de hortelã e limão.....	81
15. Chá de hortelã e pimenta.....	82
16. Chá de maracujá.....	82
17. Chá do olho da goiabeira.....	82
18. Chá energético.....	82
19. Chá gelado.....	83
20. Chá muitos sabores.....	83
21. Chá para ter leite materno de padre Paulino.....	83
22. Chá sara enjoo de gestante do padre Paulino.....	84

DOCES

1. Bombom aberto da fisioterapeuta Mariza.....	86
2. Açaí do Caladinho.....	86
3. Arroz doce da Vovó Lourdes.....	86
4. Bananada da Nazaré.....	87
5. Beiju de folha da Maridete.....	87
6. Bolinho de fubá da Vovó Lourdes.....	87
7. Bolinho chuveiro da tarde.....	88
8. Bolo Amazônia.....	88
9. Bolo cremoso de macaxeira da Sueli.....	89
10. Bolo de caroço de jaca da Celina.....	89
11. Bolo de chocolate da Marcela.....	89
12. Bolo de leite da Edna.....	90
13. Bolo de pupunha da enfermeira Socorro.....	90
14. Bombom de cupuaçu da Maria das Graças.....	91
15. Brigadeiro frio da acadêmica Willy.....	91
16. Carambolas estreladas da Roça.....	91
17. Compota de cupuaçu da Daiane.....	92
18. Creme de abacaxi à moda Almada.....	92
19. Creme de graviola da enfermeira Maridans.....	92
20. Creme de maracujá da enfermeira Socorro.....	93
21. Creme misto a la Fernando.....	93
22. Cuscuz de tapioca da enfermeira Lenia.....	94
23. Delícia gelada da fisioterapeuta Dany.....	94
24. Doce de melancia da Ana Maria.....	95
25. Doce de chuchu do Márcio.....	95
26. Doce de jerimum com castanhas caboclo.....	95
27. Doce de leite do Cid.....	96
28. Doce de limão da Zeca.....	96
29. Doce de mamão da Antônia.....	96
30. Gelatina à moda Almada.....	97
31. Gelatina da enfermeira Aline.....	97
32. Panqueca doce.....	97
33. Pudim de abacaxi de Mariah.....	98
34. Pudim de açaí de Sena.....	98
35. Pudim de castanha de Núbia.....	99
36. Pudim de coco e manga.....	99
37. Pudim de cupuaçu da Maria das Graças.....	99
38. Pudim de macaxeira do Roberto.....	100
39. Pudim de tapioca da Rita.....	100
40. Receita de tapioquinha.....	101
41. Salada de frutas da Diana.....	101
42. Salame de cupuaçu da Mariazinha.....	101
43. Torta de limão-tangerina à moda Santa.....	102
44. Torta gelada de banana do Marcelo.....	102

FAROFAS

1. Farofa acriana.....	104
2. Farofa amarela da Assistente Social Sara.....	104
3. Farofa crocante da enfermeira Maridans.....	104
4. Farofa de bananas.....	105
5. Farofa de carne seca da Assistente Social Sara.....	105
6. Farofa de castanha.....	105
7. Farofa de cebolinha de palha.....	106
8. Farofa de cenoura da Raquel.....	106
9. Farofa de cuscuz de Nina.....	107
10. Farofa de fígado da enfermeira Maridans.....	107
11. Farofa de jacaré da Benigna.....	107
12. Farofa de ovo caipira da Marilza.....	108
13. Farofa de linguiça da Arlete.....	108
14. Farofa de milho da Genira.....	109
15. Farofa de pirarucu do Paulo.....	109
16. Farofão de ovos.....	109
17. Farofinha de banana da Assistente Social Sara.....	110

FRUTAS

1. Abacate.....	112
2. Abacaxi.....	112
3. Abiu.....	112
4. Abriçó.....	112
5. Açai.....	112
6. Araçá-boi.....	112
7. Banana.....	112
8. Buriti.....	112
9. Caju.....	113
10. Carambola.....	113
11. Castanha da Amazônia.....	113
12. Coco.....	113
13. Camu-camu.....	113
14. Cupuaçu.....	113
15. Fruta-pão.....	113
16. Goiaba.....	113
17. Graviola.....	113
18. Jaca.....	113
19. Jenipapo.....	114
20. Laranja.....	114
21. Lima.....	114
22. Limão.....	114
23. Mamão.....	114
24. Manga.....	114
25. Maracujá.....	114
26. Melancia.....	114
27. Pupunha.....	114
28. Tangerina.....	115
29. Tucumã.....	115

GRÃOS

1. Arroz à moda Valesca.....	118
2. Arroz ao atum da Margarida.....	118
3. Arroz ao frango da enfermeira Estela.....	119
4. Arroz ao modo Natureba.....	119
5. Arroz arco-íris da Cleonice.....	119
6. Arroz com frango desfiado.....	120
7. Arroz com lentilha da fisioterapeuta Vanúzia.....	120
8. Arroz completo da enfermeira Socorro.....	121
9. Arroz da Mauri.....	121
10. Arroz da Raimundinha.....	122
11. Arroz de Dolores.....	122
12. Arroz de Dona Lurdes.....	123

13. Arroz de forno da Raquel.....	123
14. Arroz de mãe.....	124
15. Arroz especial da Bernadete.....	124
16. Arroz ligeirinho do Raimundo.....	124
17. Arroz selete.....	125
18. Arroz verde.....	125
19. Baião de dois da enfermeira Maridans.....	126
20. Bolinho de feijão da Ana.....	126
21. Broto de feijão no shoyo.....	127
22. Broto de feijão refogado.....	127
23. Feijão a la Valdenice.....	127
24. Feijão cremoso da Cleonice.....	128
25. Feijão da Aurenir.....	128
26. Feijão da enfermeira Antônia.....	129
27. Feijão de corda virado.....	129
28. Feijão especial de Lourdes.....	130
29. Feijão maravilha.....	130
30. Nega maluca de feijão.....	131
31. Torta de sobras da Madalena.....	131
32. Tutu da Nega.....	131

LATICÍNIO

1. Ambrósia de Laura.....	134
2. Coalhada do Juruá.....	134
3. Creme de iogurte e gelatina.....	134
4. Iogurte caseiro da fisioterapeuta Vanuzia.....	134
5. Iogurte caseiro de cajá e pitanga.....	135
6. Iogurte gelatinoso.....	135
7. Leite condensado caseiro.....	135
8. Queijo de coalho da Colônia.....	136
9. Ricota.....	137

MASSAS

1. Biscoito amanteigado da enfermeira Glória.....	140
2. Biscoito de nata Cruzeirense.....	140
3. Biscoito de araruta.....	140
4. Biscoito de nata.....	141
5. Biscoito de queijo da Psicóloga Deise.....	141
6. Bolo de banana da Martinha.....	141
7. Broa de fubá da Maridete.....	142
8. Broa de milho da Maridete.....	142
9. Cuscuz simples da Tariny.....	142
10. Enroladinho de Fátima.....	143
11. Lasanha da enfermeira Aline.....	143
12. Macarrão alho e óleo de Célia.....	144
13. Macarronada com abobrinha de Valda.....	144
14. Macarrão com charque da Lau.....	145
15. Macarronada de carne moída.....	145
16. Pastel acriano da enfermeira Maridans.....	145
17. Pão caseiro Margarida.....	146
18. Pão de mandioca recheado.....	147
19. Pão de minuto de Railda.....	147
20. Pão de queijo de liquidificador da psicóloga Deise.....	148
21. Pão integral caseiro.....	148
22. Pão ligeiro de Arnaldo.....	148
23. Torta de cebola da enfermeira Glória.....	149

MINGAUS

1. Mingau com kinako.....	151
2. Mingau de aveia.....	151
3. Mingau de banana.....	151
4. Mingau de fubá.....	152
5. Mingau de maizena.....	152

6. Mingau de milho verde.....	152
7. Mingau de tapioca.....	152

SALADAS

1. Alface super saborosa Lídia.....	156
2. Beterraba simples de Pedro.....	156
3. Maravilha de maionese.....	156
4. Omelete de legumes da Raquel.....	157
5. Pepino a la Elza.....	157
6. Pepino agridoce.....	157
7. Repolho refogado da Neci.....	158
8. Salada à moda Mariah.....	158
9. Salada acriana da enfermeira Maridans.....	158
10. Salada arco-íris da fisioterapeuta Vanuzia.....	159
11. Salada bacana.....	159
12. Salada básica da Mayra.....	160
13. Salada criativa da Marta.....	160
14. Salada crua de repolho da Raquel.....	160
15. Salada crua de trigoilho.....	161
16. Salada crua incrementada.....	161
17. Salada crua mista da Fernanda.....	162
18. Salada de batata e salsicha.....	162
19. Salada de feijão da Ana.....	162
20. Salada de feijão e maionese da Nega.....	163
21. Salada de folhas e manga da enfermeira Socorro.....	163
22. Salada de frutas chicosa da enfermeira Maridans.....	163
23. Salada de legumes da enfermeira Mustafa.....	164
24. Salada de macarrão.....	164
25. Salada de macaxeira.....	165
26. Salada de palmito de pupunha.....	165
27. Salada de pão de forma.....	165
28. Salada de pepino.....	166
29. Salada de repolho e abacaxi.....	166
30. Salada de repolho e gengibre.....	166
31. Salada de sardinhas do Luís.....	167
32. Salada de verão da fisioterapeuta Vanuzia.....	167
33. Salada exótica da enfermeira Maridans.....	167
34. Salada fria de panqueca da Sandra.....	168
35. Salada maneira de abacaxi.....	168
36. Salada minuto de cenoura.....	169
37. Salada mix Acre.....	169
38. Salada picante da Chagas.....	169
39. Salada sortida.....	170
40. Salada trivial de jerimum.....	170
41. Salada tropicaliente.....	171
42. Salada verde.....	171
43. Salada mista de Francinete.....	171
44. Tabule de Fátima.....	172
45. Vinagrete fácilimo.....	172

SOPAS

1. Canja com legumes.....	176
2. Canja de galinha Ródia.....	176
3. Sopa caseira da vovó Lourdes.....	177
4. Sopa da vovó Julia.....	177
5. Sopa de beterraba.....	178
6. Sopa de cenoura da Raquel.....	178
7. Sopa de feijão da enfermeira Socorro.....	178
8. Sopa de fubá com couve Cruzeirense.....	179
9. Sopa de fubá e ovos.....	179
10. Sopa de jerimum e gengibre.....	179
11. Sopa de legumes com macarrão.....	180
12. Sopa de legumes e carne moída.....	180
13. Sopa de macaxeira.....	181

14. Sopa de repolho.....	181
15. Sopa de Solteirona.....	182
16. Sopa de ovos do Tarek.....	182

SUCOS E BEBIDAS

1. Abacaxi na pressão.....	184
2. Achocolatado diferente.....	184
3. Chocolate quente.....	184
4. Coquetel de frutas sem álcool.....	184
5. Delícia de abacaxi e coco.....	185
6. Gemada.....	185
7. Leite amargoso.....	185
8. Limonada cabocla.....	186
9. Misturado de chocolate.....	186
10. Mix refrescante.....	186
11. Moça ardente.....	186
12. Suco da casca de abacaxi.....	187
13. Suco de abacaxi e limão.....	187
14. Suco de banana e maracujá.....	187
15. Suco de beterraba.....	187
16. Suco de cacau.....	188
17. Suco de caju e limão.....	188
18. Suco de carambola.....	188
19. Suco de couve e limão.....	188
20. Suco de couve e maçã.....	189
21. Suco de jerimum.....	189
22. Suco de laranja com acerola.....	189
23. Suco de manga e leite.....	190
24. Suco de manga saboroso.....	190
25. Suco de manga verde.....	190
26. Suco de melão e hortelã.....	190
27. Suco de milho.....	191
28. Suco de tomate.....	191
29. Suco de veranico.....	191
30. Suco fortificante.....	192
31. Suco seca perna de gestante.....	192
32. Suco trivalente.....	192
33. Suco verde.....	193
34. Suculento de maracujá.....	193
35. Surpresa de amendoim.....	193
36. Torpedo de açaí.....	193
37. Vitamina de acerola.....	194
38. Vitamina de graviola.....	194
39. Vitaminada da hora.....	194

GLOSSÁRIO.....	197
----------------	-----

REFERÊNCIAS.....	201
------------------	-----

Apresentação

A comida é a mais antiga companheira do ser humano, pois, mesmo durante a formação do feto, o seu crescimento só é possível porque a mãe, por meio do cordão umbilical, alimenta seu filho.

Assim que nasce, a criança recebe, após a limpeza, a primeira refeição - o leite materno, rico em nutrientes, vitaminas e tudo o de que necessita aquela nova vida, e assim por diante. Não vivemos sem nos alimentar, pois nosso organismo precisa se manter vivo e em pleno funcionamento.

Mas não é só essa a função do alimento. Além de nos sustentar, a comida nos dá imenso prazer, sobretudo quando estamos com fome ou mesmo diante de um prato de aspecto irresistível. Mas não paramos por aí: a comida é também parte da nossa identidade, pois nossos gostos, necessidades e prazeres são evidenciados pelo que comemos. Por isso, podemos falar de comida francesa, comida japonesa, comida brasileira; e, mais restritamente, podemos falar de comida baiana, comida mineira, comida pernambucana. E a comida acreana, onde está? Como é? O que a caracteriza?

Este livro que apresento a quem ele está abrindo à procura de uma receita simples, nutritiva e saborosa, é o retrato de dois importantes elementos da nossa vida: a necessidade da boa alimentação para o bom funcionamento do organismo e a nossa identidade.

Aqui, estão reunidas as melhores, mais simples e mais importantes receitas para a boa alimentação, que são feitas por centenas de acreanos e acreanas, que, em atos simples, construíram e ainda constroem a comida típica do Acre, a qual é o resultado das várias influências de comidas de outros lugares do Brasil e do mundo, visto que somos um povo de história recente, e, por isso, caminhamos ainda na formação da nossa idade cultural, linguística, geográfica, política e culinária.

Este livro, feito pelas centenas de mãos de pacientes, enfermeiros, médicos, técnicos em enfermagem, entre outros, é um retrato simples, mas fidedigno da comida acreana, de suas misturas, influências, sabores. Aqui, além do contato com essa face da nossa identidade, temos receitas escolhidas para alimentar bem, para contribuir com quem precisa de uma boa alimentação, sobretudo as grávidas, que necessitam de mais cuidados nessa fase linda de suas vidas. Para isso, as receitas são simples, como também são simples seus ingredientes e o modo de preparo dos pratos. A todos, que agora abrirão essas páginas ricas e saborosas e que se deliciarão até no preparo dos pratos, bom apetite! Ah! E boa leitura!

Sergio Santos

(Professor Mestre de Língua Portuguesa da Ufac e escritor)

Introdução

A Assistência ao Pré-Natal é uma das diretrizes do Ministério da Saúde que está incluído dentro do PAISM (Programa de Atenção Integral à Saúde da Mulher), e que trata especificamente da mulher no período gravídico e puerperal, que vai desde a concepção até o pós-parto, inserindo-se aí nos primeiros seis meses de aleitamento materno.

A humanização diz respeito à adoção de valores de autonomia e protagonismo dos sujeitos, de corresponsabilidade entre eles, de solidariedade dos vínculos estabelecidos, de direitos dos usuários e de participação coletiva no processo de gestão, a isso sendo priorizadas as relações favoráveis entre comunidade e clientela, com novas dimensões no cuidar, no prevenir, no tratar, e na promoção de mais saúde e mais bem viver.

O acolhimento, uma das características da Atenção Humanizada, compreende uma abordagem de cunho exclusivo a cada mulher que se inclua na Assistência ao Pré-Natal, sendo o contexto social em que ela se encontra inserido fator importante na prestação do cuidar, assim configurado em um processo de trabalho coletivo, multidisciplinar, e multissetorial.

Essa Atenção Obstétrica e Neonatal necessariamente precisa ser pautada na qualidade dos serviços que a compreendem e na humanização com que o binômio mãe-filho deve ser acolhida dentro dos Serviços de Saúde, particularmente na URAP Francisco Roney Rodrigues Meireles, que tem, ao longo dos últimos anos, desenvolvido ações específicas dirigidas a esse grupo populacional, na intencionalidade de, através do adequado pré-natal, da assistência ao recém-nato e dos cuidados com a criança nos primeiros anos de vida e da identificação dos riscos a que estão expostas, favorecer os encaminhamentos adequados, isentos de complicações e com redução dos agravos comuns a esse grupo populacional.

Nesse processo de construção da boa assistência na Atenção Primária podemos considerar uma prática necessária à implantação de uma rede efetiva de relações de interação multissetorial e plurifacetada embasada no diálogo e na escuta qualificada entre trabalhadores em saúde, usuários e comunidade, bem como cogestão, ambiência e clínica ampliada, entre outros.

Entendemos que é por meio de uma Atenção Primária (ou Básica), organizada para ser a Porta de Entrada do usuário no Sistema Único de Saúde e que, por assim ser, tem que representar algo mais do que uma Atenção Curativista, que por si só já esta obsoleta, posto que Atenção Primária hoje seja sinônimo de Prevenção, de Controle Social e de atuação tendo o Ser humano abordado de forma holística.

É sob essa nova ótica de cuidar na Atenção Básica que nos propomos a uma ação ampliada do assistir além dos limites ambientais, em parceria com os atores sociais diretamente ligados à clientela, que são os trabalhadores em saúde, a comunidade e, por que não, a própria paciente - foco primário da atenção de saúde dirigida, a gestante em seu estado de graça. Dentro dessa nova premissa é que nos detemos a implementar a Assistência Pré-Natal, com um enfoque direcionado para as necessidades alimentares da clientela, em consideração aos múltiplos saberes populares envolvidos e que passam, assim, a serem aliados na dimensão de bem cuidar, com a valorização do conhecimento popular, dos costumes regionais, do resgate da cultura alimentar familiar e da bagagem que há nas relações entre os atores sociais.

A estratégia metodológica construtivista nos possibilitou sistematizar o conhecimento existente e disperso, tendo como fator de ligação as relações interpessoais dos mais diversos segmentos sociais no mesmo espaço físico ambiental, porém, sem ordenamento cronológico temporal.

Conforme Matuí (1995), a abordagem construtivista tem no ser humano o elemento principal na construção do conhecimento, onde o sujeito histórico se funda ao objeto cultural, sendo os dois polos inseparáveis, e a interação entre sujeito e meio, tida como uma relação de interdependência mútua, que favorece a gênese contínua do conhecimento, como o entendemos.

Nessa jornada de construção do conhecimento, nos compete a ação de cooperação contínua de todos os atores sociais envolvidos, quase sempre no mesmo ambiente físico e, na maior parte, em tempo real.

Aqui podemos nos situar no mesmo espaço de transmissão e, por assim dizer, geração do conhecimento, com uma ampla circulação nos diferentes estratos sociais, com ambos os gêneros, nas mais diversificadas culturas que compõem a sociedade acriana. Porém, com resgate do saber dos antigos que aqui habitaram e que

se perpetuou no conhecimento acumulado por sua descendência, o que ficaria restrito ao círculo familiar, mas, por meio dessa distribuição do conhecimento, se mantém, divulgando a identidade cultural e alimentar da população do Acre.

Nossa intenção é a de resgatar os bons costumes e hábitos alimentares, que agora estão disponíveis para a população alvo, mas que, por várias questões anteriores (não saber cozinhar, não saber selecionar os alimentos para uso, desconhecer formas alternativas de consumo, ter preconceito e restrições alimentares, desconhecer as combinações favoráveis dos alimentos, não praticar o reaproveitamento econômico), não tinha como dispor, dentre outras formas de acesso, de uma alimentação mais saudável, mais tradicional, assim como, de disponibilizar à clientela um acervo regionalizado do cotidiano das famílias acrianas, pontuado pela relação de prazer entre comer e saber escolher o que comer.

A intencionalidade nessa ação é explicitamente resgatar uma ínfima fração do universo dos hábitos e costumes alimentares dos que vivem na Amazônia Ocidental, bem como registrar o saber acumulado pelos atores sociais que dividem esse mesmo espaço geográfico, mas que pertencem a grupos sociais distintos, a diferentes estratificações etárias, com histórias de vida e vivências distintas, oriundas de múltiplas culturas, e que aqui vieram, vivem e consolidam o povo do Acre, não deixando se perder tanto saber nas entranhas do tempo, e vir em auxílio dessas mulheres que são a base da sociedade e as formadoras das gerações futuras.

A riqueza alimentar na região amazônica é incontestável, as nuances de sabores são muitas vezes indescritíveis, os cheiros inconfundíveis, as tonalidades variadas, os preços acessíveis às múltiplas rendas familiares e o valor nutricional, em muitos casos, ainda estão sendo desvendados. Desde já, nos propiciam uma gama de escolhas e combinações, com a variedade que a gestante necessita nesse período tão cheio de oscilações e vontades gastronômicas.

Favorecer uma assistência à gestante mais humanizada, oferecer um atendimento mais centrado na redução dos agravos a que esse grupo populacional está exposto, promover maior interação entre comunidade, clientela e profissional de saúde, com foco na inter-relação humana positiva, estimular nessa gestante a adesão precoce e contínua ao pré-natal, preservar e divulgar a memória gastronômica dos que aqui habitam, e por fim resgatar os bons hábitos alimentares nas gerações vindouras compõem o alvo dessa construção sistematizada coletiva, dessa viagem em busca de viver melhor comendo bem, com o que se tem, em prol de melhor e mais qualidade de vida da gestante no Estado do Acre.

Princípios básicos de uma alimentação adequada

Uma dieta equilibrada e nutritiva, especialmente quando direcionada ao grupo materno fetal, deve ter cinco características:

- 1) Adequação: A alimentação deve ser apropriada às diferentes fases e condições de vida, às atividades, às circunstâncias fisiológicas e de doenças específicas, que podem ter seus sintomas minimizados se for seguida a dieta para cada situação.
- 2) Qualidade: Deve conter a variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do corpo. Os alimentos devem ser nutritivos e não apenas conterem calorias vazias e devem atender as alterações funcionais e fisiológicas de cada etapa do ciclo gravídico puerperal, assim como ao período crítico do aleitamento materno.
- 3) Quantidade: Deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades, sem comprometer os gastos adicionais de energia e o aumento no metabolismo da mulher nesse ciclo de geração de vida intra uterina e posterior lactação.
- 4) Harmonia: É o equilíbrio entre os nutrientes, com relação à quantidade e qualidade, e entre as necessidades calórico-proteicas diárias.
- 5) Variedade: É a oferta de uma gama de alimentos, os mais variados e diversificados, que satisfaçam os paladares, com sabores e odores agradáveis, com mais nutrientes.

A gestação é uma fase extremamente importante e que necessita de cuidados especiais, todos eles contemplados, na sua grande maioria, pela Assistência ao Pré-Natal e pelos cuidados que o compreendem,

normatizados pelo Ministério da Saúde. (Brasil, 2012)

A gestante passa a se preocupar mais com sua saúde, observando aspectos tais como: o aumento de peso, a escolha de alimentos adequados, a atividade física permitida, o uso de medicamentos, como deve ser o vestuário e calçados, a atividade laboral. Com relação ao quesito aumento de peso, o processo vai depender das condições iniciais da gestação. Se o peso estiver adequado na fase de concepção, o aumento previsto para todo período deve ser entre 9 a 12kg, sendo 3 kg reservados para a fase de amamentação. (Brasil, 2012)

Dietas restritivas não são recomendadas para mulheres que já iniciam a gestação com sobrepeso ou obesidade. Neste caso, é feita uma adequação das calorias, suprimindo guloseimas e carboidratos em excesso, mantendo as proteínas e outros nutrientes essenciais, redirecionando a dieta para um fracionamento mais rico em nutrientes e com menor teor calórico. A evolução do peso deve ser gradativa durante a gestação, com aumento de apenas 1,5 kg nas primeiras 12 semanas, e entre 250 a 400g, nas semanas subsequentes, em média. Para isso, não é necessário acrescentar inovações no cardápio, e sim, apenas, readequá-lo.

A nutrição exerce um papel importante durante a gestação. Não significa ter que comer por dois ou por três, antes, sim, comer com qualidade, sem excessos, seguindo orientações nutricionais e o bom senso, fracionando o volume total diário em 6 a 7 refeições, com um espaçamento de tempo de no mínimo três horas, consumindo todos os nutrientes necessários para si e conseqüentemente para o concepto.

Durante a gestação, há uma necessidade fisiológica aumentada de todas as vitaminas e minerais (ferros, cálcio, ácido fólico, vitamina A, C, D complexo B, magnésio, fósforo, entre outras). Quando a alimentação é pobre desses nutrientes, pode resultar em bebês com baixo peso ou prematuros, além de este consumir todos os nutrientes do organismo da mãe, ocasionando dessa forma um período gestacional com intercorrências desagradáveis.

Durante a amamentação, que hoje é preconizado como sendo um período mínimo de seis primeiros meses de vida do neonato, os cuidados continuam em relação à alimentação, hidratação, evitando alimentos fortes, industrializados e condimentados. As exigências nessa fase continuam focadas na qualidade de nutrientes e na periodicidade com que são ingeridos.

Orientação para uma boa alimentação na gestação

1) Procure manter a "dieta" de segunda a sexta-feira, de forma a implementar sua alimentação, mas tendo cuidado com os excessos de final de semana. Comer de "tudo", dentro dos limites de cada gestante, sem descuidar com as quantidades ingeridas.

2) Quando tiver vontade de beliscar, busque: Primeiro, beber 1 copo de água, depois escolha: Gelatina diet/light ou chocolate diet ou chá, frio ou quente, frutas secas, água de coco, ou refresco ou sorvete diet/light, ou iogurte diet/light. “*Diet*” se diabética, e “*light*” se precisar controlar o peso.

3) Alimentos que podem apresentar consumo livre: Chá ou café descafeinado (com adoçante), água de coco, cevada diet/light, limonada (com adoçante), gelatina diet/light, suco de melão ou melancia (sem açúcar) e hortaliças.

4) Quando sair para comer fora: Escolher pratos que acompanhem legumes e usar ingestão oral líquida durante as refeições com restrição, sendo dada preferência aos sucos naturais com adoçante, ou in natura.

5) No inverno, período aqui caracterizado como chuvoso, é possível substituir saladas cruas por uma excelente salada quente. Refogue verduras ou cozinhe no vapor, mas não por muito tempo, para não perder os nutrientes.

6) Temperos que emagrecem: Pimenta vermelha (3g/dia), gengibre (1 colher de chá/ dia) e vinagre de maçã (2 colheres de chá/dia) são alimentos termogênicos, capazes apenas de acelerar o metabolismo, podendo serem usados no período puerperal ou de amamentação.

7) Diuréticos naturais: Quem tem a tendência de reter líquidos, pode amenizar o problema incluindo salsa na dieta. Ela atua no organismo como um diurético natural, ajudando os vasos sanguíneos a eliminar o excesso de líquidos. Pode ser adicionada em sanduíches, sopas e chás.

- 8) Uva no lugar do vinho: Segundo pesquisas recentes, o suco de uvas vermelhas também funciona na prevenção de problemas cardiovasculares por ter uma carga de antioxidantes semelhantes ao do vinho tinto.
- 9) Comece pela salada: Pessoas que comem saladas antes do almoço consomem 12% menos de calorias do que se fossem direto ao prato principal, mas, não esqueça que o uso em demasia de molhos é prejudicial, além das pimentas vermelhas que não são recomendadas.
- 10) Frutas grelhadas: Para uma sobremesa deliciosa e de baixa caloria, grelhe suas frutas favoritas e acrescente canela.
- 11) Beba 2 litros de água por dia entre as refeições, pode ser simples, com gás, temperada com uma fruta.
- 12) Uma opção de fruta que não pode faltar diariamente é a maçã, pois protege o coração das doenças cardiovasculares.
- 13) Consuma peixe ou frango sem pele pelo menos 1 vez por semana.
- 14) Temperar a salada com 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem, adote salsa e temperos verdes para realçar o sabor dos alimentos.
- 15) Consuma alimentos integrais, que são ricos em fibras, retardam a absorção dos carboidratos e são mais nutritivos que os refinados.
- 16) Escolha sempre cores variadas de frutas e verduras, pois cada cor representa um tipo diferente de vitamina e esses pigmentos protegem nosso corpo de inúmeras doenças (vitaminas antioxidantes).
- 17) Consuma as carnes brancas e magras com mais frequência, como por exemplo, frango, peixe, atum sem óleo e carne de porco magra.
- 18) Retire toda a gordura visível das carnes antes de cozinhá-las, dispense óleo.
- 19) Para preparo das carnes, prefira grelhado, cozido, guisado, ensopado ou assado.
- 20) Use ovos cozidos e nunca fritos, no máximo 3 vezes por semana, pode ser substituído pela carne.
- 21) Procure não abusar da gordura ao preparar alimentos, dispensando-a sempre que possível.
- 22) Adote o uso do açúcar preto ou mascavo, quando na falta de adoçante.
- 23) Procure por alimentos da temporada, pois seu preço se torna mais atraente para aquisição.
- 24) Beba muita água durante o dia, mas não durante as refeições, pois atrapalha a digestão e distende o abdômen, dificultando a respiração e causando refluxo.
- 25) Evite doces como sobremesa, substitua por frutas.
- 26) Jamais fique em jejum. Coma a cada 3 a 4 horas, em doses fracionadas e variando nos sabores.
- 27) Evite açúcar branco, refinado e granulado, bem como a farinha branca.
- 28) Evite gorduras animais saturadas encontradas no leite integral, queijos amarelos, creme de leite, banha e pele de aves, substituindo-os por manteiga de soja ou azeite de oliva.
- 29) Coma verduras de folhas verdes escuras como brócolis, couve, espinafre, jambu, cebola de palha, chicória, hortelã, pois contêm bi flavonoides, substâncias que interferem no metabolismo das gorduras.

30) Adote a elaboração de sobremesas a base de frutas secas, desidratadas, em compotas ou in natura, por serem mais nutritivas.

31) O sal é um elemento de extremo cuidado na dieta da gestante e sua dose diária deve ser mínima, pois causa retenção de líquidos e aumento na pressão arterial.

A Pirâmide Alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que tem como objetivo orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. É um guia alimentar geral que demonstra como deve ser a alimentação diária para uma população saudável, acima de 2 anos de idade.

Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente. Na alimentação diária devemos incluir sempre todos os grupos recomendados para garantir os nutrientes que o nosso organismo necessita. Os alimentos que precisam ser consumidos numa quantidade maior estão na base da pirâmide e os que precisam ser consumidos em menor quantidade estão no topo da pirâmide.

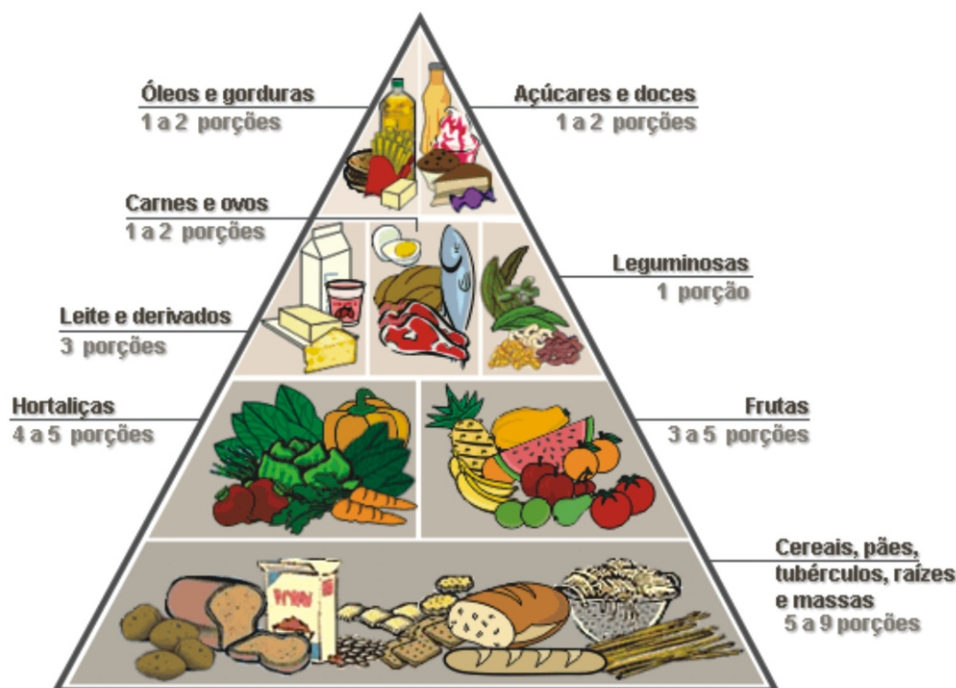
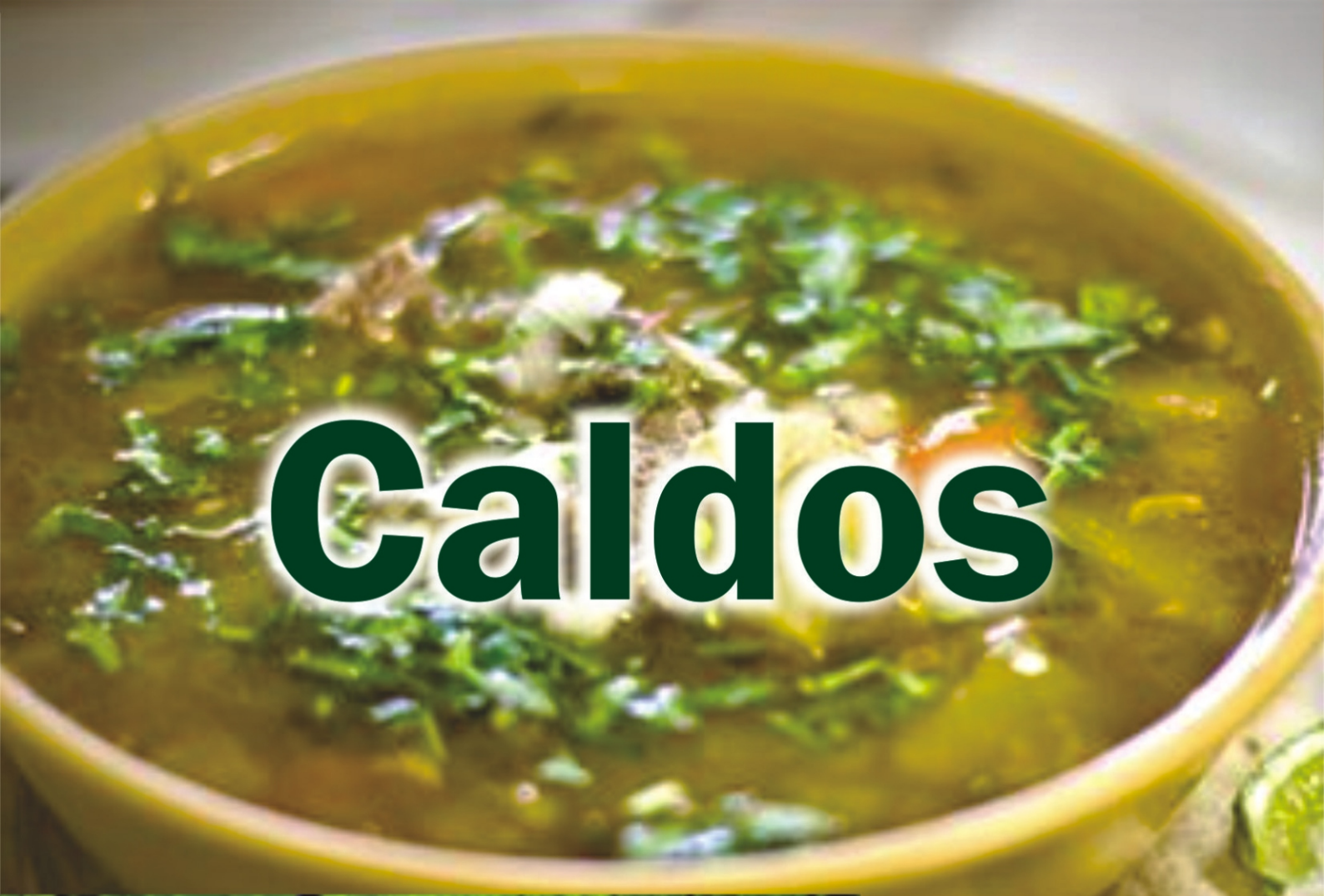


Figura 1: disponível em <http://www.planeta10.com.br/Kids/piramide-alimentar.gif>.

Principais nutrientes de cada grupo alimentar

- Pães, arroz, cereais, massas: carboidratos complexos (vitaminas do complexo B e fibras);
- Hortaliças e vegetais (vitamina A, vitamina C, folato, ferro, fibras);
- Frutas (vitamina A, vitamina C, potássio, folato, ferro, fibras);
- Leite, iogurtes e queijos (cálcio, proteína, vitamina A, vitamina D);
- Carnes, aves, peixes, ovos, feijão, nozes (ferro, zinco, vitaminas do complexo B, proteínas);
- Gorduras, óleos e açúcares (vitamina E, ácidos graxos essenciais, carboidratos. Atentar para o fato de serem ricos em calorias, devendo ser consumidos esporadicamente).



Caldos



01. CALDINHO DE FEIJÃO PRETO DA JOICE

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de feijão preto
- 1/2 lt de água
- 02 dentes de alho picado
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal, cominho e pimenta do reino a gosto
- 02 colheres (sopa) de cebolinha, picada
- 100 g de paio
- 300 g de coração de boi cortado em tiras, temperado e frito

Modo de preparo:

Lave o feijão e escorra, doure o alho no azeite e leve ao fogo alto, em panela de pressão, o feijão, o paio, o alho e a água, quando começar a chiar abaixe o fogo e cozinhe por mais 30 minutos (ou até o feijão estar macio). Após, espere esfriar e bata no liquidificador, temperando com o sal e pimenta. Coloque a cebolinha. Sirva com cebolinha e tomate maduro, sem sementes, bem picadinho, decorando com o coração frito.

02. CALDINHO DE MACAXEIRA DE DONA BERNEDETE

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 kg de macaxeira amarela
- 02 calabresas grandes picadas em quadradinhos
- 02 pedaços grandes de bacon picados em cubos
- 03 alhos grandes triturados ou bem picados
- 01 cebola grande triturada ou bem picada
- 03 tomates sem semente picados
- 1/2 pacote de sazón amarelo
- 1/2 pacote de sazón sabor do nordeste
- 03 tabletes de caldo de costela
- Cebolinha de palha a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a macaxeira, acrescente ao cozimento 2 tabletes de caldo de costela, dê uma pré-fritada na calabresa junto com o bacon com um pouco de óleo, acrescente junto a ela a cebola e termine de fritar, adicionando o alho e mais 1 caldo de costela, que será batido no liquidificador junto com a macaxeira, na água que a cozinhou. Junte a mistura com a fritura no fogo baixo sempre mexendo para que não grude no fundo da panela, acrescente o tomate e a cebolinha (a gosto), adicione aos poucos os temperos, sempre experimentando para ver se está bom de sal. Sirva com torradas.

03. CALDO DE CARIDADE DE COLONO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 02 ovos caipiras
- 01 litro de água
- 01 cebola média picada
- 02 dentes de alho triturados

- 01 colher de (chá) de colorau
- 01 colher (sopa) de nata pura
- 02 colheres (sopa) de farinha de macaxeira
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Coentro e cebolinha verde, picados a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes:em uma panela, exceto os ovos e a farinha, deixe ferver, acrescente os ovos e mexa bem, deixe cozinhar por uns 2 minutos, coloque a farinha e mexa para não empelotar, deixe mais um minuto e retire do fogo. Sirva puro e quente.

04. CALDO DE INHAME DA DORA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 08 inhames pequenos
- 01 cenoura média
- 100 g de bacon
- 400 g de carne moída (patinho ou acém)
- 03 cebolas médias
- 01 colher (sopa) de óleo de soja
- 01 colher rasa (café) de colorau
- 01 colher (chá) de alho picado
- 1/2 litro de água fervendo
- 01 laranja doce
- 01 cubo de caldo de carne
- 12 azeitonas verdes, sem caroço
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque o inhame para cozinhar no vapor, deixe até ficar bem mole e macio a ponto de amassar com um garfo e reserve, depois tempere a carne moída com sal, uma pequena quantidade da cebola picada e um pouco de pimenta do reino (se preferir tempero pronto, recomenda-se que a pimenta não esteja no mesmo, para que esta seja colocada à parte e em menor quantidade), corte a cenoura em cubinhos bem pequenos e deixe de molho dentro de uma vasilha com o suco de laranja. Coloque a água para ferver. Pique bem as cebolas (1 e 1/2) e a outra metade corte em rodela grossas, corte o bacon em pedacinhos e coloque em uma panela antiaderente, para fritar bem, e vá acrescentando a carne e deixe refogar, acrescentando um pouco de colorau para que não fique pálida. Logo que a carne estiver pronta, com um caldo escuro, reserve em outra vasilha. Na panela em que fez a carne, coloque o óleo e o alho para fritar, depois que o alho estiver bem moreninho, acrescente um pouco da água fervente e também dissolva o caldo de carne, coloque um pouco mais da cebola picada, coloque o inhame amassado dentro deste caldo e desmanche o mesmo até que fique um todo homogêneo. Verifique o sal e deixe engrossar um pouco além de checar a quantidade de água para não ficar muito ralo. Acrescente a cenoura e a carne e desligue o fogo após uns 3 minutos. Por fim, adicione o tempero verde, a cebola picada que sobrou e as rodela, e depois as azeitonas. Arrume levemente com uma colher e sirva na própria panela ou coloque em uma sopeira.

05. CALDO DE BATATA DA KATIA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 25 porções

Ingredientes:

- 01 kg de batata portuguesa

- 02 cebolas grandes
- 02 tabletes de caldo de frango
- 01 peito de frango médio
- Sal, alho, cominho e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Coloque a batata para cozinhar descascada com a cebola, após cozida, leve ao liquidificador e bata, e reserve. Cozinhe o peito de frango normalmente e o desfie. Leve a batata batida no liquidificador para a panela e coloque o caldo e acrescente um pouquinho de sal, se preciso, mexendo e completando o tempero, se necessário. Servir quente e, se desejar, polvilhar queijo ralado.

06. CALDO DE CABEÇA E RABO DE PEIXE

Tempo de Preparo: 35min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 kg de retalho de qualquer peixe, cabeça e rabo
- 01 cebola grande
- 02 tomates maduros picados
- 01 pimentão verde picado
- 06 pimentas de cheiro picadas
- 03 cenouras médias picadas
- 02 batatas médias picadas
- 01 chuchu médio cortado em cubos
- 01 xícara de cheiro verde picado
- 04 cubos de caldo sabor peixe com azeite de oliva
- 02 colheres de extrato de tomate
- 01 colher de café de colorau
- 01 pitada de pimenta do reino
- Azeite de oliva e sal a gosto

Modo de preparo:

Colocar tudo em uma panela de pressão e deixar em fogo baixo por 15 minutos após pegar a pressão, desligar o fogo e só abrir a panela quando sair toda a pressão. Separe o peixe e desfie à parte. No liquidificador, passe os outros ingredientes e coloque o peixe desfiado em uma panela junto com a mistura passada no liquidificador. Acrescentar, a gosto, um pouco de cheiro verde e azeite. Sirva bem quente.

07. CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA

Tempo de Preparo: 01h 30min

Rendimento: 30 porções

Ingredientes:

- 02 kg de macaxeira amarela
- 02 kg de acém sem pele
- 02 dentes de alho triturados
- 01 cebola grande cortada em cubos
- 01 colher de colorau
- Salsa, cebolinha, alecrim, sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão coloque a mandioca picada em pedaços para cozinhar junto com água a cobrir, coloque um pouco de tempero na água, deixe cozinhar por 25 minutos. Se possível, em outra panela de

pressão, coloque o acém picado em pedaços já temperado a gosto, com azeite que possa cobrir o fundo e, com parte da cebola picada, coloque o colorau junto com o azeite, o tempero, a cebola e a pimenta, acrescente água que cubra a carne e deixe cozinhar por 30 a 40 minutos, depois reserve um pouco da mandioca cozida para bater no liquidificador. Em uma panela grande despeje azeite que cubra o fundo, jogue a cebola, parte da salsa, da cebolinha e despeje parte da carne cozida alternando com a macaxeira em pedaços e aquela batida no liquidificador, se necessário coloque mais colorau, pimenta, tempero. Coloque um copo duplo de água e misture, acrescente o resto da salsa, da cebolinha e no final salpique com alecrim a gosto. Sirva quente.

08. CALDO DE CARNE COM OVOS

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 300g de carne moída
- 01 tomate médio picado
- 01 cebola média picada
- 01 Cheiro verde picado
- 04 ovos de galinha caipira
- 02 pimentinhas de cheiro picadas
- 02 dentes de alho pisados com sal
- 03 copos (americano) de farinha de macaxeira
- Tempero (colorau, pimenta do reino, sal) a gosto.

Modo de preparo:

Pise o alho com os temperos secos, corte o tomate, cebola, cheiro verde e pimentinhas em cubos pequenos, refogue o alho, os temperos cortados, em seguida a carne moída sempre mexendo até que absorva os condimentos. Acrescente 2 copos de água e deixe ferver. Após essa fervura vá acrescentando mais água aos poucos até que a panela encha, ou fique do tanto desejado. Nesse meio tempo, enquanto ferve, molhe a farinha em um recipiente até que a água passe um pouco do nível da farinha, deixe encharcar. Quando ferver, acrescente a farinha aos poucos sem parar de mexer, até que engrosse; assim que cozinhar acrescente o sal, os ovos, quebrando um a um, sem romper as gemas, espere que os ovos cozinhem (aproximadamente 3 minutos) e mexa mais uma vez, e estará pronto. Sirva com pedaços de pão de sal fresco e pimenta.

09. CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA DA CHAGAS

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 01 kg de carne moída de sua preferência
- 01 kg de mandioca cozida
- 02 cebolas médias
- 06 dentes de alho amassados
- 02 tabletes de caldo de carne
- Pimenta de cheiro a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne moída com alho amassado, cebola e pimenta de cheiro; coloque na panela para refogar bem, acrescente a macaxeira cozida com um pouco da água e bata no liquidificador, depois adicione o creme de macaxeira na carne que está sendo refogada, coloque os tabletes de caldo de carne e acrescente mais 1 litro de água, adicione sal a gosto, mexa o creme e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Por último coloque cheiro verde e sirva quente, acompanhado de queijo ralado, cheiro verde, molho de pimenta e torradas.

10. CALDO DE CARNE SIMPLES

Tempo de Preparo: 03h 40min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 02 kg de ossos bovinos
- 02 cebolas picadas
- 03 dentes de alho esmagados
- 02 maços de cebolinha de palha picada
- 06 cenouras em rodela
- 03 talos de salsão picados
- 01 maço de salsinhas picadas
- 03 lt de água
- Pimenta do reino preta, branca, rosa, verde, em grãos, a gosto
- Folhas de louro, tomilho e alecrim, a gosto
- Sal, colorau e cominho, a gosto

Modo de preparo:

Asse os ossos bovinos a 180° graus por cerca de 40 minutos e reserve. Refogue as cebolas em um pouco de óleo até ficarem douradas, misture todos os Ingredientes e ferva em fogo lento por no mínimo 3 horas, após esse tempo, prove e ajuste os temperos, se necessário, e continue a cozinhar em fogo lento, pois quanto mais cozido, mais forte ficará o sabor, deixe esfriar e escume a gordura formada na superfície. Sirva simples, em noite de chuva.

11. CALDO DE COSTELAS DA CARMEM

Tempo de Preparo: 02h 30min

Rendimento: 15 porções

Ingredientes:

- 03 kg de costela mindinha bovina picada em pedaços pequenos
- 02 kg de macaxeira picada em pedacinhos

Temperos:

- 01 cabeça de alho descascada e triturada
- 500g de cebola picadinha
- 03 folhas de louro desidratado
- 03 colheres de molho de soja (shoyo)
- 01 maço de cheiro verde picado
- ½ copo (americano) de vinagre
- ½ copo (americano) de vinho tinto seco
- Sávvia, alecrim, Ajinomoto, cominho, pimenta e sal a gosto.

Modo de preparo:

Pique a costela separando entre os ossos, em um pilão de temperos, amasse o alho com a pimenta, o cominho, acrescente o louro, a Sávvia, o alecrim, o Ajinomoto, o shoyo, o vinagre, o vinho tinto, misture bem acrescente as cebolas picadinhas, e em uma vasilha grande coloque a carne picada e os temperos, misture bem e deixe marinar por 1 hora. Em uma panela de pressão grande coloque óleo a gosto, a carne marinada e deixe cozinhar bem, acrescente as macaxeiras e cozinhe até desmanchar, por último o cheiro verde. Sirva bem quente com acompanhamento de torradas e molho de pimenta.

12. CALDO DE FRANGO DA NETE

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 14 porções

Ingredientes:

- 01 kg de macaxeira descascada e cozida
- 01 peito de frango temperado cozido e desfiado
- 03 colheres de sopa de óleo de soja
- 01 lata de molho pronto de tomate
- 01 cebola média picadinha
- 02 dentes de alho bem amassado
- 01 pimenta verde ou vermelha amassada
- Sal, colorau e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque um pouco de macaxeira e água o suficiente para bater, bata até virar um caldo grosso, bata a macaxeira aos poucos e reserve. Em uma panela, acrescente o óleo e leve ao fogo até aquecer, em seguida adicione a cebola e deixe refogar um pouco, e acrescente o alho amassado junto com a pimenta, misture bem, acrescente a macaxeira batida, depois o frango desfiado e o molho de tomate, se o caldo estiver muito grosso adicione mais água, acrescente a pimenta do reino e o sal a gosto, misture bem e deixe ferver por 5 minutos. Sirva com torradas, cebolinha picada e queijo ralado. Sirva com ovo de codorna cozido, salpique molho pronto de pimenta por cima, na hora de servir, utilize pão adormecido e faça as torradas, corte em fatias, passe manteiga e salpique orégano por cima e leve ao forno até dourar.

13. CALDO DE JERIMUM DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 kg de jerimum caboclo
- 01 cebola grande picada
- 300 g de carne seca desfiada (dessalgada)
- Cebolinha verde picada a gosto
- Queijo minas ralado grosseiramente
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o jerimum normalmente com os temperos, depois bata no liquidificador e reserve. Em outra panela, prepare (frite) a carne de sol com cebola, sal e pimenta. Quando estiver sem "umidade", acrescente o jerimum batido e espere levantar fervura, acrescente água se preferir um caldo mais líquido, acerte os temperos e sirva quente. Uma sugestão é colocar o queijo minas ralado no prato, o caldo por cima do queijo e por último a cebolinha verde pulverizada.

14. CALDO DE JERIMUM COM GENGIBRE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 cebola média picada
- 01 pitada de cravo da índia em pó
- 01 colher (sopa) rasa de gengibre fresco ralado
- 01 colher (chá) de azeite de oliva
- 02 talos de salsão picados
- 600 g de abóbora em cubos
- 01 litro de caldo de legumes

- ½ xícara (chá) bem rasa de creme de leite fresco

Modo de preparo:

Refogue a cebola, o cravo-da-índia e o gengibre no azeite de oliva, junte o restante dos ingredientes e deixe cozinhar até que o jerimum amoleça e o líquido reduza um pouco, espere ficar morno e bata no liquidificador, volte à panela com o creme de leite para aquecer e complete a prova de sabor. Sirva bem quentinho.

15. CALDO DE LEGUMES DA RAQUEL

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 cebola média picada
- 01 dente de alho amassado
- 01 cenoura média em cubos
- 01 chuchu pequeno em cubos
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 02 tomates, sem a pele, picados
- 03 talos de aipo cortados em rodelas
- 01 lt de água
- Sal colorau a gosto

Modo de preparo:

Coloque a manteiga em uma panela, quando derreter, junte a cebola e o dente de alho, depois os frite até dourarem, retire o dente de alho para não ficar com gosto demasiadamente acentuado, junte o aipo e os tomates, refogue-os até que os tomates se desmanchem, coloque água, sal e as cenouras em cubos e cozinhe durante 30 minutos. Sirva quente em noite de friagem.

16. CALDO DE MILHO VERDE COM FRANGO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 05 espigas de milho verde
- 01 litro de água (mais ou menos)
- 02 dentes de alho amassados
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200 g de peito de frango
- 01 cabeça de cebola picada
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Tempere o peito de frango com um dente de alho, sal e pimenta, cozinhe com a cebola picada, desfie e reserve, retire os grãos de milho das espigas e bata no liquidificador com a água, coe em peneira fina, tempere com alho e sal a gosto e leve ao fogo, mexendo sempre, até levantar fervura, acrescente o frango reservado e deixe ferver um pouco mais. Se a consistência estiver firme, acrescente mais água, acerte o sal e acrescente a salsinha picada. Antes de servir quente, polvilhe com mais salsinha.

17. CALDO DE MOCOTÓ DA ENFERMEIRA SOCORRO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 mocotó, cortado e lavado com limão.
- 01 cebola grande picada
- 02 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de coentro
- 03 colheres (sopa) de salsinha
- 02 colheres (sopa) de hortelã picada
- 01 colher (sopa) de extrato de tomate
- Pimenta malagueta ou pimenta vermelha a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar na panela de pressão o mocotó com a água e todos os temperos, deixe apurar o caldo até que os ossos se soltem, cozidos por igual, retire as rodela de ossos, tirando bem o restante de carne e, no caldo já apurado, junte o azeite. Sirva com farinha e molho de pimenta.

18. CALDO DE MOCOTÓ DA SANDRA

Tempo de Preparo: 02h 30min

Rendimento: 25 porções

Ingredientes:

- 01 mocotó de 1/2 kg a 2 kg, já cortado.
- 1/2 kg de macaxeira
- 03 cebolas grandes
- 01 pimentão grande
- 02 colheres (sopa) de colorau
- 02 colheres (sopa) bem cheias de tempero (alho, sal, e pimenta do reino)
- 03 dentes de alho amassados
- 03 colheres (sopa) de óleo de soja
- 01 colher (chá) de noz moscada moída ou raspada
- 01 colher (sopa) bem cheia de orégano
- 01 colher (sopa) de pimenta do reino moída
- 01 colher (sopa) de coentro moído, ou 3 a 4 ramos verdes
- 01 colher (chá) bem cheia de alecrim picadinho
- 02 colheres (sopa) de vinagre
- 02 colheres (sopa) de caldo de limão
- 05 folhas de hortelã-pimenta picadinha
- 03 folhas de louro
- 03 pimentas malaguetas amassadas
- 03 xícaras (chá) de cheiro verde picadinho (cebolinha, salsinha, coentro)

Modo de preparo:

Raspe com uma faca os pedaços de mocotó, regue com o vinagre e o limão, e lave em água corrente, depois reserve em uma panela de pressão untada com óleo. A seguir, bata no liquidificador, a cebola, o pimentão, 2 copos (americano) de água e leve ao fogo. Adicione o colorau, o alho amassado ou picadinho, o tempero caseiro, deixe dourar, coloque os pedaços de mocotó para refogar bem, regue com o pimentão e a cebola já batidos. Acrescente o coentro, a pimenta do reino moída e a pimenta malagueta amassada, a gosto. Adicione o alecrim, a hortelã-pimenta, o orégano, o alecrim, a noz-moscada e as folhas de louro. Complete com água até cobrir os pedaços e tampe a panela, deixe ferver na pressão por 90 minutos. Destampe a panela, coloque mais água, até cobrir os pedaços, volte a cozinhar por mais 1 h, até a carne ficar soltando dos ossos. Descasque a macaxeira, lave em água corrente, corte em pedaços e cozinhe em uma panela comum, por volta de 30 a 40 minutos, até que fiquem macias, reserve. Bata no liquidificador com 3 copos (americano) de água e de novo

reserve. Retire a carne dos ossos do mocotó e bata no liquidificador, Em seguida, coloque junto ao caldo que sobrou na panela, adicionando o creme de macaxeira, deixando ferver. Se ficar muito grosso, acrescente mais água e prove o sal, dosando o sabor. Pode servir em pequenas porções, bem quente com ovos de codorna cozidos, se assim o desejar.

19. CALDO DE PEIXE COM LEGUMES DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 04 ou 5 cabeças de peixe
- 01 tomate médio picado
- 01 cebola média picada
- 02 cenouras grandes picadas
- 02 batatas grandes picadas
- 05 pimentas de cheiro picadas
- 1/3 de repolho verde picado
- 01 lata de ervilha escorrida
- 100g de vagem picada
- 100g de proteína de soja
- 01 colher de amido de milho
- Sal, colorau e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as cabeças de peixe com o tomate, a cebola; coloque água até cobrir na panela de pressão, por 30 minutos, espere esfriar um pouco, passe em uma peneira, só vai usar o caldo. Nesse caldo, coloque os legumes picados, coloque mais água até cobrir os legumes e leve ao fogo na panela de pressão por 8 minutos depois de ferver. Deixe sair a pressão sozinha, abra a panela, coloque a ervilha escorrida, a soja, o amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água, acerte o sal e leve ao fogo até engrossar. Sirva com torradas de alho.

20. CALDO DE PINTO DO QUINARI

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 01 kg de macaxeira cozida
- 1/2 kg de peito de frango cozido com colorau e desfiado
- 01 cebola de cabeça batidinha
- 02 cubos de caldo de galinha
- 04 colheres de sopa de óleo
- 03 dentes de alho laminados
- Sal e pimenta do reino e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Bata a macaxeira com a própria água do cozimento no liquidificador e reserve. Refogue a cebola e o alho até dourar, acrescente o colorau, o caldo de galinha e o frango desfiado, sempre misturando bem. Despeje o caldo sobre o refogado, misture, acrescente o sal e pimenta a gosto, salpique cheiro verde, deixe levantar fervura e sirva a seguir.

21. CALDO MINUTO DE SOLTEIRO

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 tablete de caldo de costela
- 01 lt de água filtrada
- 01 batata picada
- 1/2 cebola picada
- 1/2 tomate picado
- 02 ovos caipiras
- Coentro e cebolinha picada a gosto
- Cebolinha de palha picada a gosto
- Sal e colorau a gosto

Modo de preparo:

Dissolva o tablete de caldo de costela na água. Após, misture a cebola, o tomate, o coentro, a batata, a cebolinha e o sal, deixe ferver durante 3 minutos. Após, junte os dois ovos, deixe ferver mais 1 minuto, mexendo bem devagar, ai é só servir com pão de massa fina amanteigada.

22. CALDO VERDE DA MARCINHA BAIANA

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 kg de batata
- 1/2 kg de calabresa defumada
- 250 g de bacon
- 03 colheres de sopa de óleo
- 02 cubos de caldo de bacon
- 01 cebola pequena
- 04 dentes de alho
- 01 molho de coentro picado
- 01 porção de couve (cortado bem fininho)
- 01 colher (chá) de pimenta do reino
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Descasque as batatas e leve para cozinhar, corte em cubinhos a calabresa e o bacon, pique todos os temperos (separadamente), depois frite a calabresa (reserve), frite o bacon (reserve), quando as batatas estiverem cozidas, bata com água no liquidificador até formar um caldo grosso (reserve), aqueça o óleo, frite a cebola, acrescente o alho, logo após os cubinhos de bacon e a pimenta cominho, despeje o caldo batido (batata) na panela do recheio e acrescente a calabresa e o bacon (fritos), mexa o caldo para não grudar na panela. Quando ferver, acrescente o sal (a gosto), o coentro, a couve e sirva com vinagrete, torradas e patê.

23. CALDO VEGETARIANO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de batata
- 02 lt de água
- 04 dentes de alho amassados
- 01 cubo de caldo de legumes
- 05 folhas de couve fatiadas
- 100 g de ervilhas sem salmoura

- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, cozinhe as batatas com a água, as ervilhas, os dois dentes de alho e o caldo de legumes. Deixe cozinhar por uns 10 minutos e, quando começar a ferver, desligue o fogo. Enquanto isso, refogue a couve com os outros 2 dentes de alho amassados e o azeite. Tempere a couve e reserve, bata no liquidificador o cozido de batatas, e leve para ferver, junte a couve na sopa, acrescente sal a gosto e sirva ainda quente.

24. PIRÃO DE OVOS DA SOCORRO PINTO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 04 ovos
- 01 tomate em rodela
- 01 cebola em rodela
- 01 pimentão em rodela
- 02 colheres (sopa) de manteiga
- 01 colher de (chá) de extrato de tomate
- 3/4 xícara (chá) de farinha de macaxeira
- 01 lt de água
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva, coentro e cebola de palha a gosto

Modo de preparo:

Leve ao fogo a água temperada com sal, pimenta e 1 colher de manteiga, quando ferver, coloque o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro, até que fiquem macios, mas não se desmanchem. Retire os tomates e a cebola da água e reserve em local aquecido. Quebre os ovos um a um no caldo fervente. Tome cuidado para não abrir as gemas e cozinhe, deixando as gemas ainda moles. Reserve junto com os legumes. Junte o restante da manteiga e o extrato de tomate no caldo e, em fogo baixo, despeje lentamente a farinha, mexendo bem e cuidando para não embolar. Mexa sem parar até levantar fervura, coloque o pirão em um refratário e, por cima, arrume os ovos e os legumes, regue com azeite e sirva a seguir com pão sírio.



Carnes brancas



1. ARRAIA DE BARRANCO

Tempo de Preparo: 02h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 kg de filés ou nadadeira de arraia limpas e
- 01 k de mamão verde cortado em pedaços sem casca e sem sementes
- 01 copo de leite de castanha peneirado
- 01 xícara de leite de gado fresco
- Caldo de legumes
- Massa de tomate a gosto
- Cebolinha de palha a gosto
- Chicória em tirinhas a gosto
- Sal a gosto
- Colorau a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe os filés ou nadadeiras da arraia em água, com 1/2 tablete de caldo de legumes e o sal a gosto. Depois de cozinhar, retire da água e deixe esfriar (se você usar as nadadeiras, depois de frito, retirar as cartilagens), desfiar o peixe, retornar à panela, e acrescente o molho de tomates, deixando ferver para o peixe se incorporar ao molho, acerte o sal. Por último, adicione o 1/2 talo de cebolinha de palha cortado em rodela.

Prepare o purê de mamão verde

Descasque os mamões e corte-os em pedaços médios, cozinhe-os em água com 1/2 tablete de caldo de legumes e sal a gosto. Ainda quente, esprema o mamão e retorne à panela, adicione o leite de gado e o leite de castanhas.

Montagem:

Em um refratário grande, passe margarina no fundo, e coloque o purê de mamão no fundo e por cima o molho de peixe, asse em forno médio, por 25 a 35 minutos. Recomendo acompanhamento de uma salada de alface, cenoura, tomate e arroz branco com pimenta.

2. BOLINHO DE PEIXE DA AURI

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 01 xícara de sobra de peixe assado ou refogado
- 01 xícara de cenoura em cubinhos cozida
- 1/2 cebola picada
- 01 ovo inteiro
- 03 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 03 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 01 colher (chá) de sal
- 01 colher (chá) de fermento em pó
- Salsa e cebolinha de palha a gosto

Modo de preparo:

Retire as espinhas do peixe, e desfie. Se o peixe for assado, acrescente 2 colheres (sopa) de leite líquido para umedecer, misture bem todos os ingredientes, deixando o fermento em pó por último, modele os bolinhos com as mãos molhadas para não grudar. Frite em óleo quente. Pode substituir a cenoura por batata ou vagem.

Se gostar, acrescente uma folha de coentro picada.

3. CAÇAROLA DE CODORNAS JORGE

Tempo de Preparo: 01h 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 04 codornas limpas
- 50g de manteiga
- Sal e pimenta
- 01 colher (sopa) de azeite
- 01 cebola picada
- ½ lt de vinho tinto
- 01 cálice de conhaque
- Orégano, louro, salsa a gosto

Modo de preparo:

Asse as codornas em forno quente até que comecem a corar, mas que não estejam cozidas por todo. Derreta a manteiga com a cebola picada, junte as codornas e termine de cozinhar por cerca de 6 a 8 minutos. Retire as codornas e mantenha-as quentes. Junte o azeite à frigideira, o vinho e o conhaque. Mexa bem, e sirva ainda quente.

4. CALDEIRADA DE MANDI DA TIA ESTER

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 kg de mandi tratado e limpo
- ½ kg de tomate bem maduro
- ½ kg de batatas
- ½ kg de repolho
- 03 cebolas grandes
- 06 colheres de azeite
- 04 dentes de alho amassados
- 01 copo de vinho branco seco
- 100ml de vinagre
- 01 vidro de leite de coco
- 01 pimentão vermelho
- 01 pimentão verde
- 01 pimentão vermelho
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Limpar o peixe e cortá-lo em 3, 4 ou mais pedaços (dependendo do tamanho), colocar um pouco de sal, e deixar à parte. Em uma panela, colocar as 6 colheres de azeite, por o alho amassado para corar, acrescentar a cebola, os tomates (sem pele e sementes), o vinagre, o vinho branco, pimenta do reino, as pimentas amassadas e deixar ferver até cozinhar bem, até quase desmanchar. Ir acrescentado água aos poucos para não ficar muito aguado e deixar cozinhar as batatas descascadas e o repolho. Quando a batata estiver quase cozida, colocar água fria na panela e acrescentar o peixe, o pimentão verde e vermelho (tampar a panela). Quando levantar fervura, desligar (senão o peixe desmancha), servir a seguir. Para quem goste, no final, na hora que levantar fervura, pode acrescentar um vidro de leite de coco. Acompanha arroz branco.

5. CALDEIRADA DE SURUBIM DA TARCILIA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 kg de surubim
- ½ kg de tomate bem maduro
- ½ kg de batatas
- ½ kg de repolho
- 03 cebolas grandes
- 06 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 04 dentes de alho amassados
- 01 copo de vinho branco seco
- 100 ml de vinagre branco
- 01 pimentão vermelho
- 01 pimentão verde
- 03 pimentas olho de peixe amassadas
- 03 pimentas de cheiro amassadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 01 frasco pequeno de leite de coco

Modo de preparo:

Limpe o peixe e corte em 3, 4 ou mais pedaços (dependendo do tamanho). Coloque um pouco de sal, e deixe à parte. Em uma panela, coloque as 6 colheres (sopa) de azeite e o alho amassado, para dourar. Acrescente a cebola, os tomates (sem pele e sementes), o vinagre, o vinho branco, pimenta do reino, as pimentas amassadas e deixe ferver até cozinhar bem, até quase desmanchar. Vá acrescentando a água aos poucos para não ficar muito aguado e deixe cozinhar as batatas descascadas e o repolho. Quando a batata estiver quase cozida, coloque água fria na panela e acrescente o peixe, o pimentão verde e vermelho (tampar a panela). Quando levantar fervura, desligue (senão o peixe desmancha). Sirva a seguir com farofa e arroz branco.

6. CALDEIRADA DE TAMBAQUI DA CÁSSIA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 kg de tambaqui cortado em pedaços
- 03 tomates sem sementes, cortados em 4
- 03 cebolas cortadas em 4 pedaços
- 15 pimentas de cheiro cortadas em rodela
- 01 maço de cheiro verde (coentro) picadinho
- 01 maço de cebolinhas picadinhas
- Colorau ou massa de tomate a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Limão para preparar o peixe a gosto

Modo de preparo:

No dia anterior, lave bem o peixe com água fria, Coloque-o em uma vasilha banhando-o com sumo (caldo) de limão e sal, tampe a vasilha e coloque na geladeira. No dia seguinte, passe o peixe apenas uma vez na água para tirar o excesso do limão e do sal e em uma panela grande, coloque o peixe, o tomate, a cebola, a pimenta de cheiro e parte do coentro e da cebolinha e coloque água o suficiente para cobrir o peixe, depois acrescente o azeite a gosto, 1 colher de sobremesa de suco de limão e o colorau ou extrato de tomate. Coloque o sal aos

poucos, pois, durante a fervura, o sal que está no peixe vai soltando no caldo. Ferva por aproximadamente 20 minutos, após os 20 minutos, apague o fogo. Coloque o resto do coentro e da cebolinha e sirva, a seguir, com arroz branco e pirão.

7. CALDEIRADA DE TUCUNARÉ DE MAYRA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 02 tucunarés médios limpos
- 01 limão
- 05 dentes de alho amassados
- 02 cebolas cortadas em cubos pequenos
- 02 pimentões cortados em cubos pequenos
- 02 tomates cortados em cubos pequenos
- 01 maço de cheiro verde picado
- ½ Kg de batatas cozidas cortadas ao meio
- 03 ovos cozidos inteiros
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Corte cada tucunaré em pedaços médios, lave-os e tempere-os com sal e limão. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue o alho e a cebola, até dourar ligeiramente. Junte as verduras restantes. Mexa um pouco. Junte os pedaços de peixe e mexa cuidadosamente para misturá-los com as verduras, refogando-os por mais um pouco. Junte a água e deixe ferver por 25 minutos. Acrescente as batatas, os ovos cozidos e por último o cheiro verde.

8. COSTELA DE TAMBAQUI GRELHADO

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 250 gramas de costela de tambaqui limpa
- 02 dentes de alho
- 01 limão
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em um recipiente, tempere a costela com alho, limão e sal. Grelhe com azeite extra-virgem até que fique bem dourado e crocante. Sirva com arroz branco, farofa de farinha de macaxeira e molho de tucupi.

9. COSTELAS DE TAMBAQUI AO MOLHO DE ACEROLA DA LÚCIA

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 kg de costela de tambaqui
- Suco de 1 limão
- 04 dentes de alho amassados
- 01 cebola média picada
- 02 colheres de salsa picada

- 01 colher de chicória picada
- 04 colheres de azeite de oliva
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Molho de acerola

- 250g de polpa de acerola
- 03 colheres (sopa) de azeite
- 50g de manteiga
- 01 dente de alho picado
- 01 cebola picada
- 02 colheres (sopa) de salsinha picada
- Pimenta dedo de moça sem as sementes, picadas a gosto
- 1/4 xícara (chá) de mel

Modo de preparo:

Tempere o peixe com o limão, o alho, a pimenta e o sal. Em uma forma refratária, coloque o azeite, a cebola e a salsinha. Coloque o peixe e leve forno pré-aquecido a 180C, por 20 minutos. Em uma panela, aqueça o azeite e derreta a manteiga. Refogue o alho, a cebola, a salsinha e a pimenta. Acrescente a polpa de acerola e mexa. Adicione o mel e deixe reduzir, em fogo baixo, por 15 minutos, até engrossar. Passe por uma peneira. Sirva o peixe ainda quente com o molho de acerola e arroz com jambu.

10. COSTELINHA DE PORCO NA PANELA DE PRESSÃO DE LEANDRO

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- ½Kg de costelinha de porco magra
- 02 cebolas grandes fatiadas
- 02 tomates picados
- 02 cenouras picadas em palitos
- Azeite, sal, alho, pimenta do reino e limão a gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne com limão, pimenta e sal. Cubra o fundo da panela de pressão com a cebola por baixo, os outros Ingredientes e ponha ½ copo de água, tampe a panela e leve ao fogo. A partir do momento que começar a pressão deixe em fogo baixo por 30 minutos, depois desligue e deixe a pressão sair naturalmente, coloque numa forma e leve ao forno só para dourar a carne, menos de 10 minutos. Sirva com batata assada e arroz branco.

11. COZIDO DE PEIXE DO RIBEIRINHO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de peixe de couro em postas
- 380ml de água
- 02 tomates médios cortados em rodela
- 01 cebola média cortada em rodela
- 02 dentes de alho espremidos
- 03 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 03 colheres (sopa) de leite de coco
- 01 pimentão cortado em rodela

- 1/2 colher de colorau
- Pimenta do reino e sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Após lavar os peixes com limão, reserve-os. Primeiro, doure o alho em uma colher de azeite, depois que o alho já estiver dourado, acrescente a cebola e o pimentão. Quando a cebola começar a murchar, adicione o tomate, mexa um pouco. Logo após, adicione o peixe e mexa um pouco para que o peixe absorva bem o tempero. Após o peixe ter aderido ao tempero, adicione as outras duas colheres de azeite de dendê e o leite de coco, mexa mais um pouco e acrescente a água. Quando o peixe estiver quase cozido, adicione o cheiro verde, e bom apetite.

12. CURIMATÃ COM HORTELÃ E ORÉGANO

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 curimatã inteiro de 1kg e 1/2 a 2kg limpos
- 03 dentes de alho picados
- 02 colheres (sopa) de hortelã picada
- 01 xícara de chá de vinho branco seco
- 01 colher (chá) de orégano
- Sal grosso e pimenta do reino a gosto
- Folhas de hortelã para enfeitar

Modo de preparo:

Retirar a espinha do peixe pelas costas e limpá-lo. Faça três cortes diagonais sobre o peixe, dos dois lados. Prepare uma pasta com o alho, a hortelã, o orégano, o sal grosso e a pimenta do reino, amassando muito bem todos os ingredientes num pilão. Esfregue esse tempero por dentro e por fora do peixe, tendo o cuidado de fazer penetrar bem através dos cortes. Pré-aqueça o forno em temperatura alta (200°). Coloque o peixe numa forma refratária e despeje o vinho branco por cima. Cubra a forma com papel alumínio, feche bem as beiradas e asse no forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até o peixe ficar firme e opaco. Deixe esfriar. Se desejar, retire a pele para servir, e corte em pedaços. Enfeite com as folhas de hortelã.

13. DOBRADINHA ACRIANA DA EDITHE

Tempo de Preparo: 02h 30min

Rendimento: 14 porções

Ingredientes:

- 04 kg de bucho bovino em tiras finas
- 06 tomates picados
- 02 cebolas picadas
- 500g de linguiça calabresa fatiada
- 500g de feijão branco de praia
- 04 limões
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- Chicória a gosto
- Cominho a gosto
- 01 lata (130 g) de extrato de tomate

Modo de preparo:

Retire toda a gordura do bucho, corte em tiras e leve para ferver em água e suco de 2 limões (após espremer o suco, coloque também os limões), escorra e lave o bucho (o suficiente para retirar todo o cheiro) e reserve. Fritar a cebola em pouco óleo e acrescentar os tomates, até que murchem, e vá acrescentando o bucho, o feijão branco de praia (não precisa deixar de molho), adicione o sal e pimenta, o cominho, coloque água o suficiente e o extrato de tomate e cozinhe na pressão por mais ou menos 1 hora e 15 minutos; assim que pegar pressão, abaixar o fogo. À parte, frite a calabresa em um fio de óleo e o cheiro verde, a pimenta e a chicória. Quando, por fim, estiver cozido, sirva com arroz, salada de folhas verdes, e farinha de macaxeira.

14. DOURADO ASSADO DA TIA ESTHER

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 kg de dourado (inteiro)
- 02 cebolas médias picadas
- 01 molho de cheiro verde
- 100g de azeitonas verdes
- 02 folhas de louro
- 01 limão
- 01 alface pequena
- 02 ovos cozidos
- Manteiga e azeite a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Depois do peixe limpo, escamado e bem lavado, temperar com sal, cebola picada, cheiro verde, alho e louro. Esfregar, com estes temperos, o peixe por dentro e por fora. Um pouco antes de ir para o forno, regar bem com o caldo do limão. Na hora de ir para o forno, regar bem com manteiga, azeite e com o tempero em que esteve antes. Arrumar o dourado de barriga para baixo num tabuleiro forrado com fatias grossas de cebola ou batatas cruas. Enquanto assa, regar com o caldo do tabuleiro. Se secar, colocar mais azeite. Depois de assado, colocar num prato, enfeitar com alface, ovos cozidos e azeitonas. Servir ainda quente.

15. DOURADO ASSADO COM ABACAXI

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 dourado de 02kg limpo
- 03 dentes de alho
- 02 pimentões vermelhos
- 03 tomates
- 01kg de camarão limpo
- 01 abacaxi médio
- Cheiro verde e cebolinha, picados
- Azeite de oliva

Modo de preparo:

Limpe bem o peixe sem escama. Amasse o alho com sal e pimenta do reino. Banhe o peixe com um pouco de azeite (por dentro e por fora). Pique o pimentão, o tomate, a cebola e o cheiro verde. Misture com o camarão e recheie o peixe com esses ingredientes e costure sua barriga. Talhe o peixe em uma lateral (a de cima), no espaço de 4 centímetros de distância. Coloque rodela de abacaxi descascadas nos talhos, leve ao forno até

dourar. Sirva com arroz e farofa.

16. ENSOPADO DE PACU DA LICE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 kg de peixe cortados em pedaços
- 01 cebola grande em cubos
- 03 tomates maduros em cubos
- 01 tablete de caldo de legumes
- 01 vidro de leite de coco
- 02 colheres de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa, cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela coloque o azeite, acrescente uma camada do peixe em postas e faça outra camada de cebola e uma camada de tomate. Fazer assim até terminar o prato com uma camada de tomate, acrescente em seguida o caldo de legumes dissolvido em 1 xícara de água quente, acrescente o sal e pimenta a gosto, mas lembre-se de que no caldo de legumes já tem um pouco de sal. Cozinhe tudo tampado. Após uns 35 minutos vai ter um bom caldo, acrescente então o leite de coco de uma vez só e junte também a salsa e a cebolinha, tampe novamente e baixe o fogo para que o leite de coco engrosse e esteja pronto para servir com arroz, salada e pimenta.

17. ENSOPADO DE PEIXE DO BASTOS

Tempo de Preparo: 35min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 peixe tambaqui (ou de sua preferência) em postas
- 02 limões para lavar o peixe
- 02 tomates maduros grandes
- 01 cebola grande em rodelas
- 01 pimentão verde ou vermelho (pode ser os dois)
- 01 ou 2 maços de cheiro verde com coentro
- 06 pimentas de cheiro picadas
- 01 caixa de creme de leite ou leite de coco
- Pimenta do reino, corante, açafrão e sal a gosto

Modo de preparo:

Lave o peixe com o limão, salgue e reserve. Coloque tomate, cebola e pimentão em uma panela grande com um pouco de óleo. Assim que o tomate estiver mais molinho acrescente o peixe e deixe refogar, deixe o peixe soltar um pouco da água que tem nele, depois acrescente um pouco mais de água, não deixe ensopar (uma dica é colocar a água um pouco abaixo do volume do peixe), cubra e deixe cozinhar. Quando estiver pronto, acrescente o cheiro verde, a pimenta de cheiro e o creme de leite; deixe ferver por 3 minutos e está pronto para servir.

18. ESCABECHE DE TUCUNARÉ

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 kg de tucunaré

- 01 kg de tomate (bem maduro)
- 04 cebolas grandes
- 02 pimentões grandes
- 02 limões
- 02 colheres de alho picadinho
- 01 colher de açafraão
- 200ml de massa de tomate
- Cheiro verde (cebolinha e coentro)
- Sal a gosto
- Farinha de trigo para empanar
- Ovo para empanar
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

Comece pelo molho, refogue o alho, a cebola, o açafraão, o tomate e os pimentões, até que todos fiquem bem cozidos, acrescente a massa de tomate e o cheiro verde, até que fique um molho consistente. Tempere o peixe com sal, alho, limão e reserve. Depois empane os pedaços de peixe, passando no ovo, depois pela farinha, frite em óleo bem quente e depois que estiverem todos fritos coloque-os em uma travessa e jogue o molho por cima. Atenção: não é para ficar de molho e sim somente com uma camada de molho por cima. Sirva com arroz branco e salada de folhas.

19. FILÉ DE JACARÉ COM BANANAS DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01kg de filé de jacaré (cauda, lombo, dorso)
- 05 colheres (sopa) de cebola
- 03 colheres (sopa) de alho
- 05 colheres (sopa) de cebolinha
- 05 colheres (sopa) de salsinha
- 01 colher (sopa) de vinagre (25ml)
- 25g de sal
- 08 bananas pacovan fatiadas e fritas
- 01 lata de molho de tomate
- 01 vidro de leite de coco
- 300g de queijo
- Orégano e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma assadeira coloque os filés, por cima faça uma camada de banana e outra de queijo, coloque o molho de tomate e o leite de coco, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio para gratinar por trinta minutos. Sirva com arroz branco e salada fria.

20. FILÉ DE PEIXE DA MADRECITA

Tempo de Preparo: 25min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01kg de filé de peixe
- 01kg de batatas cozidas cortadas em rodela
- 01 lata de molho de tomate
- 200g de mussarela

- 01 lata de massa de tomate
- Sal, pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Em um refratário médio coloque as batatas cozidas de tal forma que elas cubram o fundo, coloque os filés de peixe temperados com sal por cima das batatas, depois misture o molho de tomate e distribua essa mistura por cima dos filés; repita a operação, terminando com o molho; leve ao forno quente (200°) por 15 minutos. Retire, coloque a mussarela, leve ao forno novamente para gratinar. Sirva com arroz branco.

21. FILHOTE ARROZ DE JAMBU**Tempo de preparo:** 30min**Rendimento:** 04 porções**Ingredientes:**

- 04 postas de filhote de peixe de 250g cada
- 02 limões
- 01 pimenta de cheiro
- 03 dentes de alho socados
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1/2 xícara (chá) de água
- 01 colher (sopa) de azeite
- 1/3 xícara (chá) de alfavaca, chicória, e coentro picados
- Sal a gosto

Arroz de jambu

- 03 maços de jambu
- 03 xícaras (chá) de água fervente com sal
- 01 xícara (chá) de arroz
- 01 colher (sopa) de óleo
- 01 colher (sopa) de azeite
- 02 dentes de alho cortado em lâminas
- 1/2 cebola média picada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Faça o peixe: Lave o peixe em água e limão. Faça uma vinha d'alho com o suco de 1 limão, a pimenta de cheiro, o alho, o sal, o vinho, a água, a alfavaca, a chicória, o coentro e o azeite. Envolve as postas do peixe nessa mistura e deixe na geladeira por 30 minutos. Seque as postas em papel absorvente. Em uma frigideira antiaderente, aqueça um pouco de azeite e doure o peixe dos dois lados. Reserve.

Faça o arroz de jambu: Separe as folhas de jambu com os talos mais tenros e lave-as em água corrente. Escalde levemente o jambu com a água fervente com sal. Escorra e reserve a água. Pique o jambu e reserve. Refogue o arroz com o óleo e adicione duas xícaras de chá da água em que o jambu foi cozido. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Refogue o jambu e acrescente o arroz. Acerte o sal e sirva com o filhote.

22. FRANGO GUIADO À NEGUINHA**Tempo de Preparo:** 30min**Rendimento:** 05 porções**Ingredientes:**

- 01 frango cortado sem pele para guisado
- 01 batata grande cortada em cubos
- 01 cheiro verde cortado em pedaços pequenos
- 01 cebola cortada em cubos

- 04 pimentas de cheiro cortadas em pedacinhos
- 1/2 colher de molho de tomate
- 02 colheres grandes de margarina
- Sal, pimenta do reino, orégano a gosto.
- Colorau a gosto

Modo de preparo:

Coloque a panela no fogo; após esquentar a panela, coloque as 2 colheres de margarina. Espere derreter, em seguida, coloque a cebola e o alho. Depois que estiverem transparentes, coloque o restante dos Ingredientes menos o frango. Deixe que aqueçam um pouco. Após, pode colocar o frango e deixe que aqueça um pouco, mexendo bem; em seguida, tampe a panela e deixe cozinhar na própria água por uns 20 minutos e está pronto para que sirva.

23. FRIGIDEIRA DE PEIXE DA ALICE

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 04 postas de surubim em rodela
- 04 colheres de azeite de oliva
- 01 xícara de azeitonas picadas
- 06 tomates picados
- 01 cebola picada
- 08 alcaparras grandes
- Suco de 01 limão
- Pimenta a gosto

Para decorar:

- 01 colher (sopa) de azeite
- 01 cebola roxa cortada em gomos
- 01 tomate vermelho cortado em gomos
- 02 colheres (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo:

Tempere as postas de surubim com o sal e o suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o azeite e frite, em fogo baixo, a cebola e os tomates. Adicione metade das azeitonas e, por cima, as postas de peixe. Coloque o restante das azeitonas sobre as postas e também as alcaparras. Acerte o sal e tampe a frigideira. Deixe cozinhar por 10 minutos, ou até que a carne esteja cozida e macia, e tempere com pimenta a gosto. Para decorar, em uma frigideira, aqueça o azeite e frite a cebola e o tomate. Arranje as postas no prato, coloque as cebolas com os tomates por cima e polvilhe a salsinha.

24. GALINHA COM PIRÃO DE PARIDA

Tempo de preparo: 50min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 galinha caipira limpa e cortada em pedaços
- 04 dentes de alho socados com sal a gosto
- 03 colheres de sopa de manteiga
- 05 colheres de sopa de extrato de tomate
- 250g de farinha seca
- 500g de batatas
- 01 cebola grande
- 02 tomates

- Pimentão a gosto
- Óleo para refogar

Modo de preparo:

Tempere a galinha com pimentão, tomate, cebola, extrato de tomate e alho socado com sal. Refogue bem e coloque água o suficiente para fazer o pirão, mais ou menos 1 litro. Quando estiver fervendo, retire a metade do caldo e reserve. Ponha as batatas descascadas e cortadas ao meio, na galinha. Deixe cozinhar tanto a galinha quanto as batatas.

Pirão: Ponha o caldo reservado para ferver. Coloque a farinha em um pouco de água fria. Quando o caldo estiver fervendo, ponha a farinha e misture. Coloque a manteiga, sempre mexendo, até soltar do fundo da panela.

25. GALINHA PICANTE DA ENFERMEIRA MUSTAFA

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 03 colheres de sopa de azeite de oliva
- 230g de galinha crua picada
- 02 dentes de alho picado
- 01 colher de chá de raiz de gengibre picada
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- 1/2 xícara chá de palmito da região
- 01 xícara de chá de repolho picado
- 125ml de caldo de galinha
- 01 colher de chá de maizena
- 02 colheres de sopa de molho de soja
- 340g de massa de ovo

Modo de Preparo:

Aqueça o óleo numa frigideira grande, frite a galinha até dourar. Junte o alho, o gengibre e os flocos de pimenta, deixando fritar durante cerca de 1 minuto. Junte o palmito, o repolho, o caldo de galinha, cozinhando em fogo baixo durante cerca de 5 minutos. Misture a maizena com o molho de soja. Adicione à galinha e cozinhe em fogo baixo até o molho engrossar. Ferva 2 litros de água com sal e cozinhe a massa. Escorra e coloque numa travessa. Cubra com a galinha e sirva.

26. ISCAS DE PIRARUCU NA TAPIOCA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 300g de pirarucu fresco cortado em iscas
- ½ xícara de pó de farinha de macaxeira
- ½ de xícara de farinha de tapioca
- 02 xícaras de óleo de soja
- 01 limão cortado em rodela
- 02 ovos inteiros
- Cebolinha de palha picada a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Suco de 01 limão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Tempere as iscas de pirarucu com o suco de limão e o sal. Deixe descansar no tempero por 5 minutos. Lave as iscas com água corrente. Tempere com o sal e pimenta do reino e reserve. Em uma tigela, bata os ovos. Em outra, coloque a farinha de trigo e, em outra, a farinha de tapioca. Passe as iscas pelos ovos, na farinha de trigo, e, em seguida, na farinha de tapioca. Em uma panela, esquente o óleo e frite as iscas até dourar. Escorra-as em papel toalha, decore com a cebolinha e o limão em rodela e sirva com pimenta.

27. JACARÉ A PASSARINHO DE PAULO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 04 dentes de alho
- 01 cebola picada
- 01 copo de óleo de soja
- 300g de carne de jacaré (descongelado)
- 02 tomates e sal a gosto

Modo de preparo:

Amasse o alho e pique a cebola, corte a carne em cubos, acrescente o alho e sal até dar o ponto dourado; coloque o óleo no fogo; quando estiver bem quente, coloque a carne e refogue bem; tire do fogo quando estiver bem dourado, pique o tomate e coloque no prato espalhado de maneira que a carne frita fique toda em cima dos tomates, doure bem a cebola e coloque por cima da carne, e sirva como petisco.

28. LOMBO AO MOLHO DE MARACUJÁ

Tempo de Preparo: 02h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02kg de lombo de porco magro
- 01 litro de suco de maracujá
- 01 litro de água
- 02 xícaras de açúcar granular
- 01 cebola grande
- 01 colher de sopa de manteiga
- 02 dentes de alho triturados
- Sal a gosto
- Pimenta do reino

Modo de preparo:

Em um jarro misture a água filtrada, com o suco de maracujá e o açúcar cristal e reserve. Pegue o lombo, retire o excesso de gordura e deixe-o de molho em água com o suco de um limão, por 10 minutos. Depois escorra a água, fure o lombo com uma faca de ponta. Temperá-lo apenas com sal e pimenta a gosto. Na panela de pedra, coloque a manteiga e a cebola picada em rodela, frite-as até que fiquem "queimadas nas beiradas", coloque o lombo e pingue o suco de maracujá aos poucos até que ele fique cozido, secando enquanto cozinha por completo, e com um caldo grosso, sirva com farofa e arroz.

29. MATRINHÃ ASSADA DE YASMIN

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 matrinchã inteira com escamas
- 01 seleta de legumes
- 03 tomates picados
- 01 lata de milho verde
- 01 copo de requeijão
- 100g de maionese
- 02 limões
- Cheiro verde bem picado

Modo de preparo:

Abra o peixe sem tirar as escamas, lave-o bem e dê umas furadinhas na carne com uma faca, depois esprema o suco dos limões sobre o peixe e deixe por uns 5 minutos. Depois salgue com sal fino, pode cobrir bem de sal que não vai ficar salgado. Em uma vasilha coloque o requeijão e a maionese, pique os tomates e misture junto, coloque o milho e a seleta de legumes junto, misture a salsa e cebolinha e coloque um pouquinho de sal e mexa para misturar bem. Em seguida, com uma colher, recheie o peixe aberto em cima de uma grelha, deixe-o bem recheado e leve ao braseiro bem quente, tampe-o com um papelão sem deixar encostar-se ao recheio. Com o calor, vai dar uma gratinada no peixe e vai ficar maravilhoso. Quando estiver borbulhando o recheio, experimente, já deve estar pronto. Sirva-o com arroz branco e salada.

30. MATRINCHÃ COM FAROFA DE BANANA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 matrinchã de 2,5kg limpo
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 02 xícaras (chá) de óleo
- 04 bananas cortadas em cubos pequenos
- 01 xícara (chá) de manteiga
- 01 cebola média picada
- 01 limão cortado em rodela
- 04 xícaras (chá) de farinha de macaxeira
- Suco de dois limões

Modo de preparo:

Tempere o peixe com o suco de limão e o sal. Deixe descansar por 15 minutos. Reserve. Em uma panela, esquente o óleo e frite as bananas aos poucos, depois reserve, enquanto escorre o excesso do óleo. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e refogue a cebola por 2 minutos. Junte a banana e a farinha de mandioca aos poucos, mexendo cuidadosamente. Cozinhe por 1 minuto. Recheie o peixe com a farofa e feche-o com palito de dente e barbante, para não vazar o recheio. Coloque o peixe em uma assadeira com 1/4 xícara (chá) de azeite e leve para assar em forno alto, pré-aquecido por 1 hora. Vire o peixe na metade do tempo, para assar do outro lado. Disponha o peixe em uma travessa e sirva.

31. MIÚDOS À MODA FRANCISCA

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 300 g de fígado bovino
- 01 coração de bovino pequeno
- 01 cebola pequena picada
- 02 dentes de alho picado

- 02 pimentas de cheiro picadas
- 01 xícara de óleo de soja
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Pegue o coração e limpe bem a gordura com água quente, corte em pedaços pequenos de aproximadamente de 5 cm, tempere a gosto e leve para fritar em óleo de soja em fogo brando. Corte o fígado sem pele e sem nervura, corte de igual tamanho com o coração, tempere e reserve. Depois de ter fritado bem o coração, vá acrescentando aos poucos o fígado e deixe fritar em conjunto. Vá, aos poucos, adicionando a cebola, as pimentas, até que chegue ao ponto desejado. Sirva quente com arroz e salada.

32. MOQUECA DE SURUBIM

Para quem desconhece, o surubim é um peixe de água doce, abundante nos rios da Amazônia e é um dos peixes mais saborosos que existe.

Tempo de Preparo: 02h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- Peixe:

- 06 postas ou rodela grandes de surubim
- 02 tomates grandes cortados em rodela
- 02 cebolas médias cortadas em rodela
- 01 pimentão verde grande cortado em rodela
- 1/2 maço de coentro em folhas (sem os talinhos)
- 02 dentes de alho fatiados bem fininhos
- 1/2 garrafinha de leite de coco
- 01 cubinho de caldo de peixe
- Manjerição e salsa secos a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e limão a gosto

Pirão:

- 01 xícara de chá de farinha de macaxeira bem fininha ou peneirada
- 01 copo grande do caldo do cozimento do prato principal

Modo de preparo:

Coloque o coentro em 1/2 litro de solução de água com uma colher (de sobremesa) de vinagre e reserve. Lave as postas de peixe e retire a pele (reserve), tempere as postas com sal e limão a gosto e reserve; depois, fatie os tomates com pele (em fatias médias), a cebola (em fatias grossas), o pimentão (em fatias médias) e o alho (bem fininho) e reserve; depois, separe as folhinhas de coentro dos talos e reserve. Em uma panela redonda em forma de caldeirão, preferentemente de pedra, unte o fundo com azeite e disponha as postas (sem pele) lado a lado. Faça sobre as postas duas camadas nesta ordem: pimentão, cebola, tomate, salpique o alho fatiado e as folhas de coentro, rasgadas com as pontas dos dedos. Derreta o caldo de peixe em um pouco de água à parte (uma xícara de café) e regue tudo com azeite, em abundância, o caldo do peixe e com o leite de coco e cozinhe em fogo baixo até levantar fervura. No meio do cozimento, se perceber que o caldo está muito ralo, coloque as peles do peixe dentro da panela para engrossar. Quando estiver pronto, com uma concha de feijão, retire cerca de 300ml (um copo grande) do caldo e reserve. Depois, com as mãos bem limpas e secas, esfregue entre as palmas um punhado de ervas finas e secas e salpique sobre o prato. Tampe a panela, tire do fogo, e a mantenha tampada, enquanto leva à mesa para servir.

Pirão: Em uma panela à parte, deixe abrir fervura do caldo do cozimento do peixe que foi reservado e vá acrescentando aos poucos a farinha de macaxeira, misturando sem parar, até que tudo alcance a consistência

de pirão, acrescente água e deixe abrir fervura novamente. Sirva o mais rápido possível e só destampe a panela do prato principal assim que começar a servir, acompanhado de pirão, arroz branco, molho pronto de pimenta vermelha e meias bandinhas de limão.

33. MUQUECA DE SARDINHA DO ENFERMEIRO ANDRÉ

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01kg de batatas grandes em rodela grossas
- 03 latas de sardinha em óleo
- 02 cebolas grandes em rodela grossas
- 04 tomates vermelhos em rodela grossas
- 01 pimentão verde em rodela médias
- 02 maços de cheiro verde picados
- 500ml de leite de coco
- 300ml de azeite de dendê

Modo de Preparo:

Em um refratário médio, untado com manteiga, vá dispondo os ingredientes já cortados em camadas, na seguinte ordem:

1ª camada - as batatas em rodela cruas, por toda a superfície do refratário;

2ª camada - as sardinhas por sobre as batatas;

3ª camada - o pimentão cortado em rodela;

4ª camada - os tomates cortados em rodela;

5ª camada - as cebolas cortadas em rodela grossas.

E assim até que complete a disposição dos ingredientes, lembrando-se de polvilhar sal a gosto a cada camada completada. Por último, misturar o leite de coco ao azeite de dendê e despejar pelo refratário, cobrindo tudo e, após, levar ao forno para assar por 30 minutos. Pode polvilhar com orégano ou enfeitar com azeitonas pretas ou verdes. Servir bem quente, com arroz branco e salada fria.

34. OVAS DE PEIXE SABOROSAS DA ENFERMEIRA SOCORRO

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 500g de ovas frescas de peixe
- 01 cebola cortada bem miudinha
- 01 maço de cheiro verde cortadinho
- 01 limão
- Sal a gosto
- Azeite para fritar

Modo de preparo:

Lave as ovas com muito cuidado para não estourarem, reserve com suco de um limão. Aqueça o azeite com cuidado, deite as ovas na panela, ou frigideira, frite até que dourem e vá acrescentando a cebola, o cheiro verde e os temperos, até que se complete a fritura. Decore em um refratário com limão e sirva com arroz quente e salada de folhas.

35. OVOS DE CODORNA COM AZEITE DE OLIVA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 24 porções

Ingredientes:

- 02 dúzias de ovos de codorna
- Azeite de oliva
- Sal a gosto
- Cheiro verde
- Folhas de hortelã inteiras

Modo de preparo:

Cozinhe os ovos, descasque em água fria e coloque em uma tábua. Salpique cheiro verde e sal, e misture regando com azeite de oliva, terminando por decorar as laterais com as folhas de hortelã, sirva como petisco ou acompanhamento de saladas frias.

36. PACU NA MANTEIGA DE GISELE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 03 pacus médios
- 01 copo de requeijão
- 03 tomates
- 01 cebola
- Vinagrete a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal e manteiga a gosto
- Temperos a gosto

Modo de preparo:

Cortar o peixe no sentido do comprimento, passar o sal. Em seguida, passar a margarina e levar para assar durante 30 minutos em forno pré-aquecido. Retirar o peixe do forno, remover as espinhas (que ficam saltadas para fora, facilitando a remoção), passar então o requeijão, acrescentar o vinagrete. Se desejar, volte ao forno para gratinar. Bom apetite.

37. PACU RECHEADO COM FAROFA MOLHADA

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 pacu médio (2,5 kg)
- 02 tomates inteiros picados
- 01 cebola média picada
- 02 limões
- Salsinha à vontade
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Farofa pronta de macaxeira

Modo de preparo:

Abra o peixe pela barriga, coloque sal e reserve por 10 minutos. Pique o tomate, cebola, salsinha e tempere com azeite, vinagre e um limão; coloque a farofa e faça uma farofa fria com os ingredientes, reserve e recheie o peixe por completo com a farofa. Esprema o limão por cima da farofa já dentro do peixe e coloque em brasa por 25 minutos dos dois lados, até que as escamas comecem a soltar por completo, quando estará pronto. Sirva

quente, com molho de pimenta e arroz branco.

38. PATO AO MOLHO DE SOJA DE ANE

Tempo de Preparo: 02h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 pato médio, de 1,5 kg, limpo e fresco
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 01 pitada de pimenta do reino preta
- 02 dentes de alho picados
- 1/2 litro de caldo de galinha
- 1/4 xícara (chá) de molho de soja
- 1/4 xícara (chá) de mel

Modo de preparo:

Limpe o pato, fure-o um pouco com um garfo e tempere por fora com sal, pimenta e alho; coloque o pato numa panela grande, que vá ao forno, ou uma panela de barro vitrificado, ou numa assadeira alta com tampa, junte o caldo de galinha até a altura de uns 2 cm, tampe a panela e leve ao forno pré-aquecido, moderado, por 1 hora, até que o pato fique cozido e meio assado, mas totalmente sem cor. Retire da panela e coloque numa assadeira, depois misture a soja ao mel e pincele o pato com essa mistura. Volte ao forno. Depois de uns 15 minutos, pincele de novo, repetindo a operação em intervalos. Quando o pato pegar uma cor bem escura, quase laqueado, tire do forno e sirva bem quente, com arroz branco, farofa e vinagrete.

39. PATO ASSADO POR LÚCIA

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 maço de cheiro verde
- 01 cebola picada
- 200g de manteiga
- 01 pato novo limpo
- 03 limões
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cominho a gosto
- Colorau a gosto

Modo de preparo:

Depois de limpar o pato, lave com limão e, depois, tempere com sal, cheiro verde, cebola picada, colorau, cominho, e pimenta do reino a gosto. Na hora de assar, tire o cheiro verde e passe a manteiga sobre todo o pato, levando-o ao forno quente, regando de vez em quando com o próprio molho, até assar completamente. Sirva com arroz, farofa e batatas assadas.

40. PATO NO MOLHO DO TUCUPI

O mais famoso dos pratos da região norte é o pato no tucupi. É facilmente encontrado nos cardápios de restaurantes regionais em Rio Branco, e servido durante o ano inteiro. Além dos ingredientes que dão nome à iguaria, o preparo também exige folhas de jambu e muitas pimentas-de-cheiro.

Tempo de preparo: 03h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 patos médios (+ ou - 3 kg cada)
- 06 litros de tucupi
- 06 maços de jambu
- 01 maço de alfavacas
- 01 maço de chicórias
- 07 cabeças de alho
- 21 pimentas de cheiro
- 05 limões
- 1/2 litro de vinagre de vinho branco ou vinho branco
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Lavar os patos em água corrente. Em um recipiente, preparar a "vinha d'alho" com o suco dos limões, 3 cabeças de alho socadas, o vinagre de vinho branco, 1 pimenta de cheiro, sal e água a gosto. Temperar os patos na "vinha d'alho" e deixar descansar de um dia para o outro na geladeira. Assar os patos em forno médio por aproximadamente 90 minutos. Em uma panela, colocar para ferver o tucupi com 3 pimentas de cheiro, 2 cabeças de alho, alfavaca, chicória e sal a gosto. Após os patos esfriarem, cortá-los em pedaços. Em uma panela, colocar 2 litros do tucupi já temperado e ferver os patos em pedaços, até ficarem bem macios. Desossar e tirar a pele dos patos já macios.

Modo de Preparo do Jambu: Catar o jambu, separando as folhas com os talos mais tenros. Lavar em água corrente. Em panela com água fervente e sal a gosto esquentar levemente o jambu. Escorrer e reservar.

Modo de Servir: Em uma panela grande, colocar os pedaços de pato e cobri-los com o jambu e o restante do tucupi que não foi usado, para amaciar os patos. O molho de pimenta de cheiro: as pimentas que restarem devem ser amassadas, com sal a gosto e um dente de alho socado, completando com um pouco de tucupi quente. O pato no tucupi é servido com arroz branco, farinha d'água de mandioca e molho de pimenta. Normalmente usa-se prato fundo e colher de sopa.

41. PEIXADA DE SERINGAL

Tempo de Preparo: 04min

Rendimento: 30 porções

Ingredientes:

- 01kg de filé filhote sem couro
- 02 xícaras e meia (chá) de água
- 02 cubos de caldo de peixe
- 02 mamões verdes médios cortados em cubos médios
- 03 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 04 pimentas verdes cortadas em pedaços
- 04 pimentas de cheiro vermelhas cortadas em pedaços
- 01 maço de cebolinhas cortadas
- 04 folhas de chicória picadinhas

Modo de preparo:

Em uma panela, ferva a água e dissolva os cubos de caldo de peixe, acrescente os mamões verdes e o extrato de tomate, cozinhe por 10 minutos ou até os mamões ficarem macios, junte as pimentas, a cebola e o peixe, cozinhe por 5 minutos, ou até o peixe ficar macio, sirva em seguida, com arroz torrado ou pirão de farinha escaldado.

42. PEIXE COM CASTANHAS DO BRASIL

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 kg de filés filhote
- 200g de camarão sem casca
- 20 castanhas do Brasil picadas
- 03 dentes de alho amassados
- 01 cebola cortada em rodela finas
- Sumo de 02 limões
- Sal, colorau, pimenta do reino e estragão a gosto

Modo de preparo:

Tempere os filés com sal, pimenta do reino e alho, regue com sumo de limão e polvilhe o estragão, coloque em uma assadeira coberta com papel alumínio, untado com azeite e, sobre cada filé, disponha alguns camarões, cubra com rodela de cebola, deixe pegar o gosto por pelo menos 1 hora e cubra com papel alumínio. Asse por 20 minutos, retire o papel alumínio e polvilhe a castanha, e volte ao forno por mais 10 minutos. Sirva com salada de folhas, arroz e vinagrete.

43. PEIXE DE AÇUDE FRITO DA MARIDETE

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 500g de peixe de açude (tilápia, cará, piau, tambaqui)
- 01 cebola pequena cortada em rodela
- 01 limão cortado em rodela
- Suco de 03 limões
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Amido de milho (maizena) ou pó de farinha de macaxeira
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

Deixe o peixe descansar por meia hora no suco dos limões, após, coloque sal e pimenta a gosto, passe no amido ou na farinha, apertando os pedaços de peixe para que o amido fique bem firme, frite em óleo quente, coloque o peixe em papel toalha após fritar para ficar mais sequinho, decore com rodela de limão e cebolas e sirva com arroz.

44. PEIXE NA FOLHA DE BANANEIRA INDÍGENA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 tambaqui de 02 kg, limpo e com escamas
- 02 pimentas malaguetas trituradas
- 03 colheres de coentro picado
- 300g de camarão sem casca
- 01 xícara de azeite de dendê
- 04 tomates picados
- 02 cebolas picadas
- Suco de 1 limão
- Sal e colorau a gosto
- Coentro a gosto

Modo de preparo:

Tempere o peixe com sal, o limão e o coentro. Coloque sobre uma folha de bananeira, embrulhe e leve ao forno moderado (180°), pré-aquecido, até que, enfiando um garfo, a carne se solte em lascas. Enquanto isso prepare o molho: coloque o azeite de dendê em uma frigideira, acrescente o tomate, a cebola e o coentro e refogue por 3 minutos, mexendo, junte o camarão, a pimenta e refogue por 2 minutos. Tempere. Se ficar um molho muito grosso, acrescente um pouco de água. Sirva com o peixe.

45. PEIXE FRITO DE POBRE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 500 g de mapará seco
- Suco de limão, alho, e sal a gosto
- Farinha macaxeira para fritar
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

Corte os pedaços de mapará e deixe de molho para tirar o sal por 30min, depois escorra, retirando o excedente da água e reserve, tempere com o suco de limão, alho, e o sal a gosto, passe na farinha de trigo e frite em óleo quente até dourarem bem, escorra sobre papel toalha e sirva pirão, farofa ou arroz branco.

46. PIAU CABOCLINHO

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 300g de piau em pedaços
- 05 dentes de alho fatiados
- 01 tomate picado
- 01 cebola picada
- Gengibre a gosto
- Hortelã grande a gosto
- Sal e óleo a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande e funda, que caiba o peixe inteiro, refogue a cebola, o alho, quando estiverem dourados, acrescente o gengibre, o tomate e o hortelã picadinho, pegue o piau bem retalhado, com os cortes próximos e temperado a gosto, leve à frigideira com o sumo do próprio peixe fervendo, deixe dar uma cozida leve de um lado para virar do outro. Sirva quente.

47. PINTADO AO MOLHO DE DAVI

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01kg de pintado ou de filhote
- 02 pitadas de açafreão
- 03 dentes de alho triturados
- 03 tabletes de sazón vermelho
- 02 colheres de sopa de salsa picada
- 02 colheres de sopa de cheiro verde picado

- 100ml de azeite de oliva
- 200ml de vinagre moscatel
- 250ml de leite de coco
- Sal, colorau e orégano a gosto

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes e tempere o peixe, deixe descansar na geladeira por 4 horas, depois leve ao forno médio em um refratário e cubra com papel alumínio por 30 min, sirva acompanhado de arroz com couve e pimenta.

48. PIRÃO DE TILÁPIA DA LIZ

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 04 carcaças de tilápia
- 04 colheres de azeite de dendê
- 01 cebola grande picada
- 04 dentes de alho picados
- 02 tomates picados
- 02 cenouras raladas
- 01 colher de café de pimenta calabresa
- 02 folhas de louro
- 01 sazón vermelho
- Farinha de macaxeira torrada
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Colocar as carcaças de tilápia em uma panela e acrescentar água até cobri-las, levar ao fogo e, assim que abrir fervura, deixar por 10 minutos, retirar a carne das carcaças, separando as espinhas e reservar a água da panela. Em outra panela, fritar a cebola e o alho no azeite de dendê, quando a cebola e o alho estiverem dourados, acrescentar a carne do peixe que foi separada, o tomate picado e a cenoura ralada. Depois disso, colocar as folhas de louro, a pimenta calabresa a gosto, o sazón e o sal, colocar a água que foi utilizada para ferver o peixe e deixar ferver por 10 minutos. Logo depois se acrescenta a farinha de macaxeira, aos poucos, e vai mexendo lentamente até o ponto desejado, que possa ser mais ou menos firme, desligue a panela, acrescente o cheiro verde e tampe a panela, aí é só servir, e bom apetite.

49. PIRARUCU AO LEITE DE CASTANHA

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01kg de pirarucu salgado
- 01kg de castanha do Brasil
- 02 cebolas grandes picadas
- 01 pimentão verde picado
- 02 dentes de alho triturados
- 01 maço de cheiro verde
- 01kg de batatas cozidas inteiras
- 04 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta-de-cheiro a gosto

Modo de preparo:

Coloque o pirarucu de molho em bastante água para retirar o sal, de um dia para o outro, trocando várias vezes a água, após a retirada do sal, escale o pirarucu, que já deve estar cortado em quatro postas de 250g cada, aí faça um refogado com o azeite, as cebolas, o alho e o pimentão, torne a refogar bem e adicione 3 copos de água, deixe cozinhar em fogo brando. Corte as castanhas em pedacinhos e bata no liquidificador com um copo de água, depois coe em peneira fina para extrair todo o leite e, se este estiver muito grosso, junte um pouco mais de água e reserve. Coloque o leite de castanha em um vasilhame e deixe descansar por algum tempo. Facilita muito preparar o leite de castanha antes de começar a preparar o pirarucu. Assim que o peixe estiver cozido e todo o molho secar, junte o leite de castanha, prove o sal e tempere a gosto, juntando também a pimenta de cheiro picadinha. Quando o leite de castanha ferver, o prato estará pronto para servir. Arrume em uma vasilha com as batatas cozidas e acompanhe com arroz branco ou com farinha de macaxeira.

50. PIRARUCU COM AMEIXA E AMENDOIN

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 04 postas (filés) de pirarucu (500g)
- 01 colher (sopa) de azeite de oliva
- 04 colheres de sopa de suco de limão
- 01 litro de água fervente
- 01 tomate grande (gratinar para servir de guarnição)
- 02 batatas médias (doré para guarnição)
- 01 e ½ colher (chá) de sal
- 03 dentes de alho picados
- Tempero picante a gosto

Para o molho:

- ½ colher (chá) de açúcar
- 02 colheres (chá) de margarina s/ sal
- 10 ameixas secas (sem caroços)
- 02 colheres de sopa de água
- 02 colheres (chá) de amido de milho (se preferir, use trigo diluído)
- 04 colheres de amendoins triturados (para o molho de ameixas)

Guarnição:

- 01 tomate grande maduro
- 02 batatas médias
- 01 colher rasa (chá) de sal
- 250ml de água
- 01 colher (chá) de margarina
- 01 colher (chá) de cheiro verde
- Cebolinha para decorar

Modo de preparo:

Corte o filé de pirarucu em postas grossas, colocando a água em uma panela junto com o suco de limão, com 1 colher de sopa de sal, depois deixe ferver, e coloque as postas de pirarucu até ferver novamente por 2 minutos, então, escorra a água das postas e tempere com azeite, alho e temperos picantes a gosto, levando a grelhar as postas em uma chapa ou frigideira antiaderente, até dourar, em seguida coloque-as em um refratário com azeite e leve ao forno para gratinar por 20 min.

Molho: Pique as ameixas, derreta a margarina em uma frigideira e acrescente as ameixas, o açúcar e deixe ferver, acrescente o amido, e de novo deixe ferver por 1 minuto, para engrossar o molho. Coloque o molho sobre as postas e os amendoins.

Guarnições: Corte as batatas em rodela grossas e cozinhe em água e sal, por 10 minutos. Depois de feito, escorra-as. Nisso, derreta a margarina em uma frigideira e envolva as batatas cozidas, em seguida arrume em um refratário e reserve. Corte o tomate em rodela grossas, coloque-as no mesmo refratário das batatas, regue-as com azeite e cheiro verde. Leve o ao forno para gratinar por 20 minutos em fogo de 200°C. Arrume as postas em porções, regue com o molho e os amendoins triturados, e decore com as guarnições do seu agrado.

51. PIRARUCU DE CASACA DA ENFERMEIRA MUSTAFA

Tempo de Preparo: 01 e 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 500 g de pirarucu seco
- 02 bananas pacovan fatiadas e fritas
- 500g de farinha de Cruzeiro do Sul, bem torrada
- 300g de uvas passas sem caroço
- 100g de ameixas pretas sem caroços
- 02 ovos cozidos
- 100g de azeitona verde
- Tomate, pimentão, cebolinha, coentro, óleo e azeite a gosto

Modo de Preparo:

Na véspera, colocar o pirarucu de molho em água. No dia, lavar, escaldar e assar. Após esfriar, cortar em fatias finas. Fazer uma farofa com as ameixas, passas, farinha e um pouco de azeite, sem levar ao fogo. Refogar o tomate, o pimentão, a cebolinha e o coentro. Em um prato refratário, colocar camadas de farofa, pirarucu, o refogado, e a banana frita. Enfeitar com os ovos, azeitonas e assar em forno brando. Sirva com arroz branco e molho de pimenta.

52. PIRARUCU SECO AO CREME DE LEITE DE CASTANHA DA TIA SULTER

Tempo de preparo: 23h

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 400g de pirarucu seco
- 02 colheres (sopa) de sal
- 06 dentes de alho picado
- 01 cebola roxa picada
- 01 cebola branca cortada em rodela
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 400g de castanhas da Amazônia
- 02 xícaras (chá) de água morna
- 02 colheres (sopa) de óleo de castanha da Amazônia
- 03 colheres (sopa) de tomate picado
- 06 pimentinhas verdes picadas
- 06 folhas de chicória picadas
- 05 folhas de alfavaca rasgadas
- 01 pimenta-dedo-de-moça
- 04 maxixes cortados em pedaços
- 2/3 xícara (chá) de vagens em pedaços
- 02 batatas doces cortadas em rodela
- 08 batatas tipo bolinha
- 01 colher (sopa) de salsinha picada
- 01 colher (sopa) de coentro picado

- 01 banana pacovan (banana da terra)
- Cheiro verde picado a gosto
- Azeite de castanha da Amazônia a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Deixe o pirarucu de molho na geladeira por 1 dia, com água suficiente para cobri-lo. Coloque a água a cada 4 horas durante esse período. Na última troca, junte o suco de limão e o sal. Deixe de molho por 10 minutos. Lave em água corrente. Junte metade do alho, a pimenta do reino, o sal e o azeite, deixe marinar por 1 hora. Asse-o na brasa e reserve. Bata as castanhas com a água morna e esprema com a ajuda de um pano. Reserve o leite. Adicione 1 colher (sopa) de goma e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o restante do alho, a cebola roxa, o tomate e a pimentinha verde. Junte o peixe, o leite de castanha, a chicória, a alfavaca, a pimenta, os maxixes, as vagens, a batata doce, as batatas, a salsinha e o coentro. Junte os legumes. Por último, acrescente a banana. Cozinhe por mais 10 minutos. Tire do fogo, salpique com salsinha e coentro e regue com azeite de castanha. Em uma travessa, disponha o peixe e os legumes e finalize com um fio de azeite de castanha. Sirva com arroz branco e farinha d'água.

53. PIRARUCU VERMELHO DO LUÍS

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01kg de pirarucu fresco
- 03 cebolas médias
- 01 maço de chicória picada
- 01 litro de pomarola peneirada
- 01 cabeça de alho descascada
- 03 colheres de sopa de sal
- 01 kg de mussarela fatiada
- 01 pacote de farinha de rosca de 500 g
- 03 pimentas cheiro
- pimenta do reino a gosto
- 02 copos de leite
- 01 litro de óleo
- 01 vidro de azeitonas sem caroço
- 02 copos americanos de água

Modo de preparo:

Amasse o alho com o sal e a pimenta de cheiro, reserve esse tempero. Lave bem o peixe e corte em postas, depois, tempere com o tempero reservado e acrescente pimenta do reino a gosto, reserve por 30 minutos, pegue o leite e coloque em uma vasilha e a farinha de rosca em outra vasilha, empane o peixe, passe no leite, depois na farinha, frite em óleo quente, depois de bem douradinho retire do fogo e coloque em papel toalha para absorver o óleo. Enquanto o peixe frita, pegue as cebolas, corte em pequenos cubos, coloque para dourar. Acrescente um pouco do tempero que você fez e deixe dourar, acrescente a pomarola e a água. Após ferver, reserve. Pegue o peixe frito, coloque em uma assadeira média e, por cima do peixe, acrescente a metade do molho e a mussarela, como se fosse uma lasanha. Coloque o restante do molho por cima e espalhe as azeitonas. Coloque em forno a 180°C por cerca de 10 minutos, até o queijo derreter.

54. POSTAS DE JACARÉ GUISADO DO RAIMUNDO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01kg de carne de jacaré fresca
- 03 tomates batidos no liquidificador
- 01 cebola média cortada em pedaços pequenos
- 02 maços de cheiro verde
- 04 pimentas doces
- 03 dentes de alho amassados
- 01 colher (sopa) de maizena
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

A carne de jacaré é toda comestível, no entanto aqui usaremos apenas o rabo, que deve ser cortado em fatias de aproximadamente cinco centímetros e temperado com parte da cebola, o alho, um fio de óleo, uma pitada de pimenta do reino e sal. Depois, deixar repousar no tempero por 15 minutos aproximadamente. Em uma panela refogar a cebola e o tomate, colocar a carne e fritar um pouco. Adicionar um copo de água, deixando cozinhar, e sempre observando com garfo o cozimento da carne, até que fique ao dente, aparentando peixe cozido. Acrescentar o cheiro verde, a pimenta doce cortada em miúdos e uma colher de maizena dissolvida em uma xícara de água, para engrossar o caldo (se necessário). Servir com arroz branco, farinha de macaxeira, vinagrete e limão.

55. SARDINHAS TEMPERADAS DA SARAH

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 02kg de sardinhas frescas, limpas, sem cabeça e sem rabo
- 01 cebola grande picada
- 03 dentes grandes de alho amassados
- 02 copos (tipo americano) de vinagre de álcool (branco)
- 01 copo (tipo americano) de óleo de soja, canola ou girassol
- 01 colher (sopa) de sal
- 01 colher (sopa) de extrato de tomate (opcional)
- 01 colher (sopa-rasa) colorau (opcional)
- Ervas finas ou orégano (opcional)

Modo de preparo:

Numa panela de pressão de 4,5 litros, coloque a cebola, o alho, o vinagre, o óleo, o sal, o extrato de tomate e o colorau, sempre manuseie a panela de pressão com cuidado, sem deixá-la muito cheia, misture e coloque as sardinhas dentro da panela, arrumando-as, chegando até a boca da panela, leve ao fogo a panela tampada, depois que pegar a pressão, deixe de 45 a 50 min (depende do tamanho da sardinha), tire a pressão da panela e um pouco do caldo, deixe esfriar por 15 min e retire as sardinhas cuidadosamente para não quebrar e sirva com verduras e arroz branco.

56. SURUBIM AO MARACUJÁ DE MADALENA

Tempo de preparo: 02 h

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 600g de filés de surubim limpo e cortados em postas
- 04 dentes de alho amassados
- 01 colher (sopa) de azeite
- 1/2 colher (sopa) de colorau
- 01 colher (chá) de extrato de tomate
- 1/2 colher (chá) de cominho

- 1/2 colher (chá) de louro em pó
- 1/4 xícara (chá) de coentro picado
- Suco de 02 limões
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Molho de maracujá:

- 50ml de suco de maracujá
- 1/3 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Coloque os filés de peixe em uma bacia com água suficiente para cobri-los. Adicione o suco de 1 limão e sal. Deixe de molho por 15 minutos. Retire, escorra e reserve. No liquidificador, bata o alho, o azeite, o colorau, o extrato de tomate, o cominho, a pimenta, o louro, o coentro e o restante do suco de limão. Deixe os filés no tempero por 20 minutos. Retire-os e leve para grelhar por 2 minutos de cada lado, ou até dourar.

Molho de maracujá:

No liquidificador, bata o maracujá com a água. Coe e reserve. Em uma panela, junte o suco e o açúcar e deixe cozinhar por 45 minutos ou até engrossar. Em um prato, arrume os filés e cubra com o molho.

57. SURUBIM COZIDO

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01kg de batatas cozidas (não cozinhar muito)
- 01 kg de surubim sem pele
- 01 kg de tomates sem pele
- 02 pimentões verdes picados
- ½ Kg de cebola picada
- Pimenta e azeite a gosto
- Cebolinha de palha a gosto
- Salsa a gosto
- azeitonas verdes a gosto
- Chicória picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Temperar o peixe a gosto e colocar 2 colheres (sopa) de caldo de limão. Colocar na panela, em camadas, depois de uma hora que estiver temperado, da seguinte forma:

1ª camada: tomate em rodela

2ª camada: peixe

3ª camada: batata

4ª camada: cebola

5ª camada: cheiro verde, pimentão em rodela

6ª camada: azeitonas

Repita as camadas sucessivamente. Regar com azeite. Cozinhar em fogo brando até cozinhar e servir quente com arroz e molho de pimenta.

58. TAMBAQUI NO TUCUPI DE ÂNGELA

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 04kg de tambaqui limpo e cortado em pedaços
- 01kg de camarão seco graúdo
- 02 litros de tucupi
- 06 maços de jambu
- 500ml de limão
- 100g de alho picado
- 500g de cebola cortada em rodela
- 02 maços de cheiro verde picados
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o tucupi com o alho, corte as verduras picadinhas. Coloque suco de limão e pimenta do reino a gosto. Tempere o tambaqui com limão, sal, alho, pimenta do reino. Asse até dourar. Acrescente o jambu no tucupi e no peixe.

59. TAMBAQUI RECHEADO COM GENGIBRE

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 tambaqui de 05 kg
- 01 cebola picada
- 02 tomates picados
- 02 pimentões picados
- 02 bananas picadas
- Farinha de milho a gosto
- Gengibre picado a gosto
- Salsinha picada a gosto
- Coentro picado a gosto
- Noz moscada a gosto
- Água ou óleo para umedecer
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Abra, tire o espinhaço e limpe o tambaqui, talhando a carne para cortar as espinhas menores, sem cortar o couro. O peixe está pronto para ser recheado. Junte farinha de milho, cebolas, tomates, pimentões, gengibre, salsinha, coentro, sal, noz moscada, e para umedecer a farofa, coloque óleo, água ou alguma bebida a gosto. A farofa não deve ficar nem muito seca nem muito úmida. Coloque junto com a farofa as bananas. Elas conservam o calor, e servem para assar o peixe de dentro para fora. Recheado o tambaqui, ele é amarrado com barbante. Passe bastante sal na escama, que faz a vez do papel alumínio. O sal por fora não interfere no sabor, só serve para manter a temperatura. Deixe cerca de 40 minutos na brasa. Depois é só retirar a escama e servir.

60. TATU AO LEITE DE CASTANHA A LA TEREZINHA

Tempo de preparo: 03h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 tatu de 2 Kg limpo e cortado em pedaços
- 01 Kg de castanha do Brasil descascada
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Colorau a gosto

Modo de preparo:

Com o tatu em uma panela ponha água e ferva por uns dez minutos, depois lave e escora bem antes de temperar com o sal, a pimenta e o colorau, dando início ao refogado da carne em fogo brando. No liquidificador, bata as castanhas aos poucos com litro e meio de água, depois passe na peneira e vá, aos poucos, derramando sobre o tatu, cobrindo-o e deixando cozinhar até que a carne esteja mole e que se forme um caldo denso. Sirva quente com arroz branco e molho de pimenta.

61. TATU RECHEADO DO ALISON

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 200g de cebola picada
- 50g cenoura descascada
- 100g extrato de tomate
- 02 latas de fundo claro
- 150g de linguiça
- 100ml de óleo
- 02g de sal temperado
- 02kg de carne de tatu
- 500g de tomate

Modo de preparo:

Fazer um corte longitudinal no centro da peça de tatu. Rechear o tatu com cenoura crua e linguiça. Fechar com palitos. Temperar com sal e reservar por 6 horas. Levar ao fogo uma caçarola com óleo, para brasear o tatu. Juntar cebola e refogar bem. Acrescentar extrato de tomate, adicionando tomate picado (sem pele, sem semente). Cozinhar em fogo lento, juntando aos poucos, a parte clara da carne de tatu, até que a mesma esteja completamente macia. Retirar os palitos. Servir com arroz e salada.

62. TILÁPIA ASSADA DE FORNO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 tilápia grande, limpa e sem escamas
- 01 tomate maduro cortado em rodela
- 01 cebola picada em rodela
- 02 batatas médias
- 02 bananas médias
- Suco de 01 limão
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

Coloque o peixe em um tabuleiro forrado com papel alumínio, lave bem o peixe com o suco do limão, tempere-o por dentro e por fora com seu tempero preferido, e banhe-o com bastante azeite de oliva, coloque as rodela de batata, a cebola e o tomate ao redor do peixe, salpique a salsa nas batatas e cubra o peixe com as duas abas do papel alumínio. Asse o peixe em forno pré-aquecido em 200°C durante 30 minutos. Sirva com arroz e vinagrete.

63. TILÁPIA FRITA COM LIMÃO

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 02 tilápias grandes limpas
- 03 dentes de alho socados
- 02 xícaras de óleo de soja
- 01 xícara de pó de farinha de macaxeira
- 01 colher de chá de pimenta do reino
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Faça pequenos cortes no dorso do peixe no sentido contrário da espinha, corte os peixes em pedaços e reserve. Em um recipiente, misture o limão, o sal, a pimenta do reino e o alho. Passe o tempero por dentro e por fora do peixe e deixe marinando por 30 minutos. Coloque o pó da farinha de macaxeira em um prato e passe as tilápias, empanando-as. Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite os peixes. Quando dourarem, retire e deixe sobre o papel toalha, para escorrer. Sirva com rodela de limão e arroz branco.

64. TRAÍRA CROCRANTE AO DENTE

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 peixes traíra (300g cada), limpos e tratados
- 500ml de óleo de soja
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Flocos de milho (cuscuz mais grosso) a gosto

Modo de preparo:

Primeiro faça leves cortes com uma faca na lateral dos peixes para absorver os temperos e quebrar as pequenas espinhas, tornando mais fácil o processo de fritura, depois leve o peixe a um refratário onde vai ser temperado com os temperos, reserve por 10 minutos. Corte os peixes em rolos, depois polvilhe com os flocos de milho, para absorver a umidade das postas, quando estiverem revestidos e secos, frite em óleo bem quente, enxugue o excesso em papel toalha e decore em um refratário com folhas verdes e limão cortado em me metades.

65. TUCUNARÉ AO FORNO DE EDITE

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 tucunaré com aproximadamente 2 kg
- 02 colheres (sopa) de azeite
- 02 batatas pré-cozidas cortadas em rodela
- 04 rodela de limão
- 02 colheres (sopa) de salsinha picada
- 02 dentes de alho picados
- 01 copo (americano) de vinho branco
- 01 folha de louro picada
- 02 tomates cortados em rodela
- 01 maço de chicória picada
- 01 cebolinha cortada em rodela
- 02 colheres (sopa) de farinha de rosca

- Sal a gosto

Modo de preparo:

Limpe o peixe e faça cortes transversais. Numa assadeira de alumínio coloque o tomate, a cebola, a batata, o azeite e o sal. Misture o alho, a salsinha e o louro. Passe no peixe e coloque na forma. Regue com vinho branco e azeite, leve ao forno por aproximadamente 20 minutos. Em seguida, arrume a assadeira novamente, trocando os tomates de lugar, colocando-os por cima do peixe. Acrescente algumas rodela de limão (dentro dos cortes), e leve ao forno por mais cinco minutos. Adicione a farinha de rosca e sirva com arroz e vinagrete.

66. TUCUNARÉ NA BRASA DO MÁRIO TOMÉ

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 tucunaré de 02kg
- Sal grosso
- Sal fino
- Pimenta do reino
- Suco de limão

Modo de preparo:

Limpe bem o interior do peixe. Lave bem. Deixe a cabeça e as escamas. Regue com limão e reserve, faça talhos em ambos os flancos com uma faca afiada. Tempere a carne do peixe do lado de dentro com o sal fino, a pimenta e o suco de limão. Os talhos devem receber, na ordem, o suco de limão, a pimenta e o sal grosso. Deixe o peixe absorver o tempero por pelo menos 30 a 45 minutos. Leve então a churrasqueira numa grelha que permita você facilmente virar o peixe. Em fogo brando, ele deverá estar pronto, dependendo do tamanho do peixe, em aproximadamente 45 minutos. Vire o peixe constantemente até assar. Sirva com arroz e farofa.



1. BIFE À MODA ACRIANA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01kg de bife alcatra fatiado
- 01 colher de sobremesa de colorau
- 03 dentes de alho triturados
- 01 cebola picadinha
- 01 pimentão picadinho
- 03 colheres (sopa) de óleo de soja
- 01 colher de chá de pimenta do reino
- Manjeriçã, páprica e salsa a gosto

Modo de preparo:

Lave o bife em água corrente. Tempere com o sal, a páprica picante, manjeriçã e o alho (já frito). Depois coloque os bifes já temperados na frigideira com o óleo. Deixe cozinhar por 10 minutos. Em seguida, despeje a cebola, o pimentão, a salsa e cozinhe até que os bifes fiquem macios. Agora é só saborear com um bom arroz, salada e purê ou polenta.

2. BIFE DE FÍGADO DA LUISA

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 fígado bovino fatiado
- 03 limões
- 01 cebola fatiada em rodela
- 01 maço de cheiros verde picado
- 03 dentes de alho amassados
- 03 colheres (sopa) de óleo de soja
- 03 pimentas de cheiro cortadas em rodinhas

Modo de Preparo:

Corte o fígado em fatias médias de bife e coloque de molho no limão, no sal e no alho, por 30 minutos. Esquente o óleo, coloque os bifes de fígado para fritar de ambos os lados e acrescente as cebolas, as pimentas e cheiro verde por cima dos bifes, deixe fritar e ficar com molhinho sem grudar no fundo da panela. Sirva com arroz branco e purê de batatas.

3. BOLINHO DE SOBRAS À MODA ANA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 20 miniporções

Ingredientes:

- 300g de sobras de arroz cozido
- 05 colheres de sopa de trigo
- 03 ovos inteiros
- Cheiro verde picado a gosto
- Cebola picada a gosto
- Pimenta de cheiro picada a gosto

Modo de Preparo:

Em uma vasilha de vidro misture bem todos os ingredientes, até formar uma massa uniforme. Molde com as mãos bolinhos de aproximadamente cinco cm de diâmetro. Frite em óleo bem quente até que fiquem bem dourados e crocantes. Deixe que escorra o excesso de óleo em papel toalha e sirva decorado com fatias de limão e molho de pimenta, ou como complemento em uma refeição.

4. BOLO DE CARNE A LA MARTA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 20 miniporções

Ingredientes:

- 01kg de carne moída temperada a gosto
- 02 pacotes de creme de cebola
- 01 xícara de coca-cola para gratinar
- Bacon a gosto

Modo de Preparo:

Corte o bacon em pedaços pequenos e reserve. Abra a carne moída como se fosse uma massa, acrescente o creme de cebola, o bacon e amasse tudo junto, unte uma forma com óleo, disponha na forma de uma bola e leve ao forno. Quando estiver quase assada, derrame a coca-cola por cima para gratinar. Sirva com salada e arroz branco.

5. CAPIVARA A LÁ ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02kg de carne de capivara fresca
- 02 cebolas grandes
- 03 dentes de alho
- 03 limões
- 1/2 litro de óleo
- Cominho a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Primeiro corte a carne, depois lave com limão rapidamente, e escorra a seguir. Tempere com alho, pimenta, cominho e sal, deixar descansar uns 15 minutos. Coloque uma panela com óleo no fogo, deixe esquentar um pouco e coloque a carne, frite aos poucos, adicione um pouco de água quando for necessário até que ela fique ao dente, não muito mole, corte a cebola e acrescente à carne, já pronta. Sirva com arroz e farofa.

6. CARNE DE SOL DA ACADÊMICA TEREZA

Tempo de Preparo: 24h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01kg de carne patinho/alcatra/colchão mole
- 02kg de sal grosso

Modo de Preparo:

Corte a carne em postas de bifês de 2 a 3cm e reserve. Forre uma forma larga e funda com 1kg de sal grosso e disponha os bifês uniformemente sobre essa camada de sal. Cubra completamente os bifês com 1kg de sal

grosso restante e envolva a forma com um guardanapo de tecido, bem vedado e deixe reservado por 12h em temperatura ambiente. Após esse período leve a forma ainda coberta e deixe na geladeira por mais 12h. Depois desse período, retire a carne dessa forma, elimine os cristais grandes do sal e, por fim, guarde esses bifês em embalagem plástica ou filtro de plástico e guarde na geladeira até que vá usar.

7. CHARUTO DE COUVE DO ROBERTO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras (chá) de arroz cru
- 400g de carne moída
- 10 azeitonas sem caroço cortadas em rodelas
- 02 ramos de coentro picados
- 03 dentes de alho picados
- 01 cebola picada
- 01 tomate picado
- 02 colheres (sopa) de cominho
- 02 colheres (sopa) de azeite para refogar a carne.
- 01 caixa de molho de tomate de manjeriço
- Folhas de couve grandes

Modo de preparo:

Em um refratário junte todos os ingredientes e misture bem com as mãos até que fique uma massa uniforme. Reserve. Pegue as folhas de couve e retire os cabinhos mais grossos com uma faca (ou amasse-os com um martelinho para carne e leve-os ao banho-maria para amolecer por 3 minutos). Colocar 3 colheres da massa dentro da couve, fazer uma trouxinha e amarrar para não abrir. Coloque-as em uma panela com o molho, leve ao fogo para cozinhar por uns 20 minutos, com apenas 50ml de água jogada por cima.

8. CHARUTO DE REPOLHO DE DORA

Tempo de Preparo: 02h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 repolho grande
- 700g de carne moída de primeira
- 04 xícaras de arroz cru
- 01 cebola picada
- 01 tomate picado
- 03 dentes de alho picado
- 01 lata de pomarola peneirada
- 200ml de água
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo:

Separe as folhas do repolho tirando a parte do meio (talo). Coloque as folhas para cozinhar em água fervendo até que elas fiquem moles, reserve. Em uma vasilha misture o arroz, a carne moída, a cebola, o alho, o sal. Amasse bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Abra a folha em uma superfície e coloque a mistura de arroz e carne, enrole como se fosse um charuto. Coloque-os em uma panela um do lado do outro, nunca em cima, misture a pomarola com a água e coloque sobre os charutos até que estejam cobertos. Deixe cozinhar por mais ou menos 30 minutos sem mexer. Sirva quente com pimenta.

9. ESCONDIDINHO DANADO DE BOM DA TEREZA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01kg de macaxeira
- 500g de carne de sol
- 02 cebolas grandes
- 04 colheres de sopa de manteiga
- 02 ovos
- 200g de queijo de coalho fatiado
- 01 copo de requeijão
- 01 colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

Purê: Cozinhe a macaxeira na pressão por uns 20 min, depois coloque a macaxeira em uma tigela e retire todos os talinhos, depois acrescente a manteiga, o sal, os ovos e faça um purê amassando com uma colher de pau até que fique homogêneo e reserve. Unte a seguir uma forma grande e funda com manteiga e disponha uma camada do purê uniformemente.

Carne: Escalde a carne, no mínimo duas vezes, depois corte em cubinhos, então bata no liquidificador junto com a cebola e leve para refogar bem em uma frigideira, com as duas colheres de manteiga. Despeje, assim que ficar refogada, sobre a camada de purê e, sobre essa camada de carne, o queijo, e depois despeje sobre o queijo o requeijão. Finalize cobrindo tudo com mais uma camada de purê e leve ao forno por 30 minutos.

10. LÍNGUA ASSADA À MODA DONA ODETE

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01kg de língua bovina
- 02 folhas de louro
- 03 dentes de alho
- 01 cebola grande picada
- 01 fio de óleo
- 01 colher de sobremesa de colorau
- 05 pimentas de cheiro picadas
- ½ k de batatas
- Suco de 02 limões
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, coloque a língua, após ter retirado toda a crosta e limado bem de nervuras e peles, deve estar bem lavada no suco de limão. Adicione as folhas de louro, sal, colorau e pimenta do reino. Cubra com 4 dedos acima da carne com água - deixe por 35 minutos após começar a apitar. Retire a língua e depois de corte-a em fatias grossas, reserve. Na panela que ficou o molho, adicione as batatas cortadas em cubos ou rodela nesta água e deixe cozinhar. Pode deixar ficar muito cozida. Adicione em uma panela o óleo, as cebolas e o cheiro verde. Após dourá-los, adicione a língua fatiada para ser refogada e acrescente a batata já cozida. Se quiser, pode adicionar um pouco do caldo da panela de pressão para um molho mais consistente e deixe ferver um pouco para apurar. Sirva com arroz branco, farofa e salada fria.

11. PACA ASSADA DE JULIA

Tempo de Preparo: 15h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 paca de 5kg
- 01 ramo de alecrim
- 01 ramo de hortelã
- 01 ramo de salsa
- 02 talos de chicória
- 20 dentes de alho
- 10 pimentas de cheiro
- 14 grãos de pimenta do reino triturados
- 01 garrafa de vinho branco seco
- 01 colher de sobremesa de sal
- 01 colher de sopa de colorau
- 50ml de azeite de oliva

Modo de preparo:

A paca deve ser limpa e eviscerada, sem pelo e patas, aberta longitudinal, do pescoço até o ventre e banhada com suco de limão, sendo reservada. Coloque todos os demais ingredientes num liquidificador e bata bem, despejando o molho sobre a paca aberta, depois deixe em repouso no molho por 12 horas, coberto com papel alumínio. Aí é só por para assar por duas horas em forno brando, até assar. Retire o alumínio e deixe dourar por mais 1 hora, sempre regando com o molho, sirva com uma bela farofa ou um baião de dois.

12. PICADINHO DE CARNE DE RAQUEL

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de patinho ou coxão moído
- 03 batatas médias cortadas em cubinhos
- 02 cenouras cortadas em cubinhos
- 02 macaxeiras cortadas em cubinhos
- 01 cebola média cortada em cubos
- 01 colher de café cheia de sal
- 03 dentes de alho picado
- 01 colher de sopa de extrato de tomate (ou 1 tomate batido)
- 01 colher de manteiga
- 01 colher de sopa de colorau
- Salsa e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Coloque a carne moída, a cebola, o sal, salsa cebolinha, o alho, o extrato de tomate e a manteiga em uma panela, as verduras picadas e refogue bem, deixando cozinhar na própria água por 30 minutos. Após esse tempo, apague e polvilhe com cebolinha picada. Sirva com arroz e purê.

13. RABADA DE BOI NO TUCUPI

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 colher (sopa) de óleo
- 01 cebola média picada
- 04 dentes de alho picados a gosto
- 02 rabos de boi limpos e cortados nas juntas
- 01 macho de cheiro verde picado
- 05 pimentas de cheiro picadas
- 01 litro e meio de água fervente
- 01 tablete de caldo de carne
- 01 litro de tucupi
- 01 colher (chá) de glutamato monossódico
- 01 litro e meio de água com sal a gosto
- 03 maços de jambu lavados
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cebolinha e coentro picado a gosto

Modo de Preparo:

Refogue em uma panela de pressão, óleo, cebola, alho e acrescente os rabos de boi. Deixe dourar um pouco e tempere com sal, pimenta do reino, cheiro verde e pimentas de cheiro. Junte a água fervente, o tablete de caldo de carne e tampe a panela. Cozinhe por 45 minutos (após pegar pressão). Abra a panela e retire o excesso de óleo. Adicione o tucupi, o glutamato monossódico e deixe ferver. Numa outra panela coloque a água com sal e ferva. Escalde o jambu e reserve. Próximo da hora de servir junte o jambu na rabada.



1. CHÁ ACALMA BEBÊ

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- Camomila (em flor ou em saquinho)
- Mel a gosto

Modo de preparo:

Fazer o chá, se for de saquinho, colocar água fervente sobre o saquinho e deixar em infusão, se estiver em flor, ferver as florezinhas com água. Esperar amornar e adoçar com mel. Servir para o bebê. Acalma.

2. CHÁ CURA ANEMIA DE PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 01 porção

Ingredientes:

- 01 xícara de mastruz
- 01 xícara de leite
- 01 gema de ovo
- 01 colher de sopa de mel de abelha

Modo de preparo:

Bata o ovo com o mel e depois acrescente os demais ingredientes, ingerindo a mistura às colheradas durante o dia. Não tomar em jejum. Recomenda-se, não usar o chá com mel com crianças menores de 2 anos, neste caso substituir por açúcar.

3. CHÁ CURA AZIA DE PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 01 porção

Ingredientes:

- 01 xícara de folhas de lima
- 300ml de água

Modo de preparo:

Em uma panela, ponha as folhas de lima para ferver e deixe apurar bem, depois coe e beba de 8 em 8 horas ou até que a azia passe. Não pode adoçar.

4. CHÁ CURA CÓLICA DE PARIDA DE PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de catinga de mulata triturada
- 300ml de água

Modo de preparo:

Por as folhas na água fervendo e tampar, deixando esfriar e ingerindo depois como água natural. Pode substituir a catinga de mulata por arruda.

5. CHÁ CURA GASTRITE DE PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 500ml de água
- 01 xícara de catinga de mulata
- 01 xícara de arruda palha de alho verde
- 01 xícara de erva doce

Modo de preparo:

Em uma panela ponha todos os ingredientes para cozinhar, depois deixe esfriar e coe bem, depositando o líquido concentrado em uma garrafa e ingerir uma colher de sopa três vezes ao dia até que fique bom.

6. CHÁ CURA INSÔNIA DE PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 01 porção

Ingredientes:

- 01 talo de alface com raiz
- 100 ml de água

Modo de preparo:

Cortar bem miudinho a raiz e o talo da alface, colocar em uma vasilha e por a água fervendo, depois tampar e deixar ficar morno para beber, beber esse preparado duas vezes ao dia por dez dias ou até que a insônia acabe.

7. CHÁ DE AMENDOIM

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 l de leite
- 01 lata de leite condensado
- 02 xícaras de água
- 50g de amendoim descascado

Modo de preparo:

Bata o amendoim com a água no liquidificador na função pulsar, junte com os demais ingredientes, leve ao fogo até ferver e sirva puro.

8. CHÁ DE ARRUDA

Tempo de preparo: 10 min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 10g de sementes de arruda
- 300 ml de água
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Ferva a água com as sementes por dez minutos, depois deixe esfriar, coe e adicione açúcar quando for beber ainda morno.

9. CHÁ DE CIDREIRA CAIPIRA

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 lt de água
- 04 talos com folhas de capim cidreira
- 03 cravos da índia
- 03 pedaços de canela em pau
- 01 rodela de limão
- 01 fatia de maçã
- 03 acerolas

Modo de preparo:

Em uma chaleira, ferva a água, coloque os talos, o cravo e a canela. Apague o fogo após ferver. Acrescente os outros ingredientes, deixe em infusão por 5 minutos e sirva. Decore com as acerolas.

10. CHÁ DE ERVA CIDREIRA

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 200ml de água
- 05g de erva cidreira
- Açúcar a gosto se necessário

Modo de preparo:

Deixe a erva doce em emulsão por 20 min, depois coe e adoce se necessário. Ingerir frio.

11. CHÁ DE FOLHAS SORTIDAS

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 03 talos e folhas de hortelã verde
- 1/2 maço de salsa verde
- 04 folhas de cenoura com talo
- 03 folhas de alfavaca
- 02 talos de couve fresco
- 03 folhas de chicória fresca
- 02 xícaras de suco de abacaxi
- Mel a gosto

Modo de preparo:

Deixe o suco de abacaxi reservado, misturado com o mel. Misture bem as folhas e talos e macere bem, de modo a extrair uma medida de sumo diluído em água. Misture com o suco de abacaxi que ficou reservado, acrescente cubos de gelo e está pronto para ingerir. Esse chá é rico em vitaminas naturais e deve ser ingerido logo após seu preparo.

12. CHÁ DE FRUTAS

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 litro e meio de água
- 1/3 de um abacaxi
- 01 laranja
- 01 maçã
- Canela a gosto
- Cravo a gosto

Modo de preparo:

Ferver a água com a casca do abacaxi, a laranja espremida, a canela, o cravo, coar e juntar o abacaxi bem picadinho, a maçã bem picadinha. Volte ao fogo por mais 20 minutos. Sirva frio ou quente.

13. CHÁ DE GENGIBRE

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 medida e meio litro de água
- 02 colheres de sopa de gengibre
- 01 rodela de limão sem casca
- 04 colheres de açúcar
- Cravo a gosto
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Caramelizar o açúcar, junte o gengibre, o cravo, a canela e o limão, depois, junte a água e deixe ferver por 15 minutos, Coar e servir bem quente.

14. CHÁ DE HORTELÃ E LIMÃO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 300ml de água
- ½ xícara de folhas secas de hortelã
- 01 xícara de folhas secas de alfavaca
- 03 colheres de folhas secas de erva cidreira
- 02 colheres de cascas secas de limão
- Mel a gosto

Modo de preparo:

Ponha a água para ferver e quando atingir o ponto de ebulição (formação de bolhas), acrescente o restante dos ingredientes e deixe esfriar tampado. Depois é só coar, adoçar e ingerir morno. Tem a função de aliviar os sintomas nos resfriados e ajuda na digestão lenta.

15. CHÁ DE HORTELÃ E PIMENTA

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 300ml de água
- 01 xícara de folhas secas de hortelã e pimenta
- 01 xícara de folhas secas de alfavaca
- 01 cravo

Modo de preparo:

Ponha todos os ingredientes na água e leve ao fogo até ferver. Depois deixe esfriar, coe e sirva ainda morno. É benéfico como depurativo.

16. CHÁ DE MARACUJÁ

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 litro de água
- 10 colheres de açúcar
- 05 cravos-da-índia
- 02 paus de canela
- 01 maçã cortada em pedaços
- Semente e polpa de um maracujá

Modo de preparo:

Caramelizar o açúcar e reservar. Acrescentar todos os outros ingredientes e deixar ferver por 15 minutos. Tomar bem quentinho.

17. CHÁ DO OLHO DA GOIABEIRA

Tempo de preparo: 15min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 06 folhas com talo bem novos da goiabeira
- 300ml de água
- 02 folhas de hortelã verde

Modo de preparo:

Ponha para ferver as folhas juntas e depois de 10 min apague o fogo e cubra, quando esfriar pode ser dado aos poucos, em goles, para quem está com diarreia. Não pode ser adoçado, e não pode passar de 06h de preparo. O ponto certo de beber é quando está travoso.

18. CHÁ ENERGÉTICO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 03 paçocas rolha
- 01 e 1/2 xícara de água

- 03 colheres de açúcar
- 1/2 xícara de leite condensado
- 02 e 1/2 xícaras de água

Modo de preparo:

Bata a paçoca no liquidificador com uma 1/2 xícara de chá de água e reserve. Em uma panela, queime o açúcar e acrescente 2 1/2 xícaras de chá de água, formando uma calda rala. Acrescente o leite condensado, a paçoca batida e mexa até levantar fervura. Sirva bem quente.

19. CHÁ GELADO

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 07 porções

Ingredientes:

- 02 litros de água
- 05 saquinhos de chá mate leão
- Suco de um limão grande
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Prepare o chá antecipadamente e coloque para gelar. Bata no liquidificador o chá gelado, o açúcar e o limão. Segundos antes de servir, bata novamente, até ficar espumosa, uma delícia. No verão é uma ótima opção para fugir dos refrigerantes

20. CHÁ MUITOS SABORES

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 700ml de água
- 05 dentes de cravo
- 01 pauzinho de canela
- 03 galhinhos de menta ou folhas de hortelã
- 01 pedaço de gengibre fresco
- Casca de 01 abacaxi maduro

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes numa vasilha e levar ao fogo por cinco minutos, ou ao fogo até ferver. Colocar dentro do bule galhos de menta ou hortelã, coar a mistura e servir.

21. CHÁ PARA TER LEITE MATERNO DE PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 300ml de água
- 01 xícara de folha de algodoeiro

Modo de preparo:

Em uma panela, bote as folhas de algodoeiro para ferver na água, depois deixe esfriar e beba pela manhã e pela tarde, sempre que sentir os seios sem leite. Só pode ser ingerido pela parida que está dando de mamar nos seis

primeiros meses de vida da criança.

22. CHÁ SARA ENJOO DE GESTANTE DO PADRE PAOLINO

Tempo de preparo: 10min

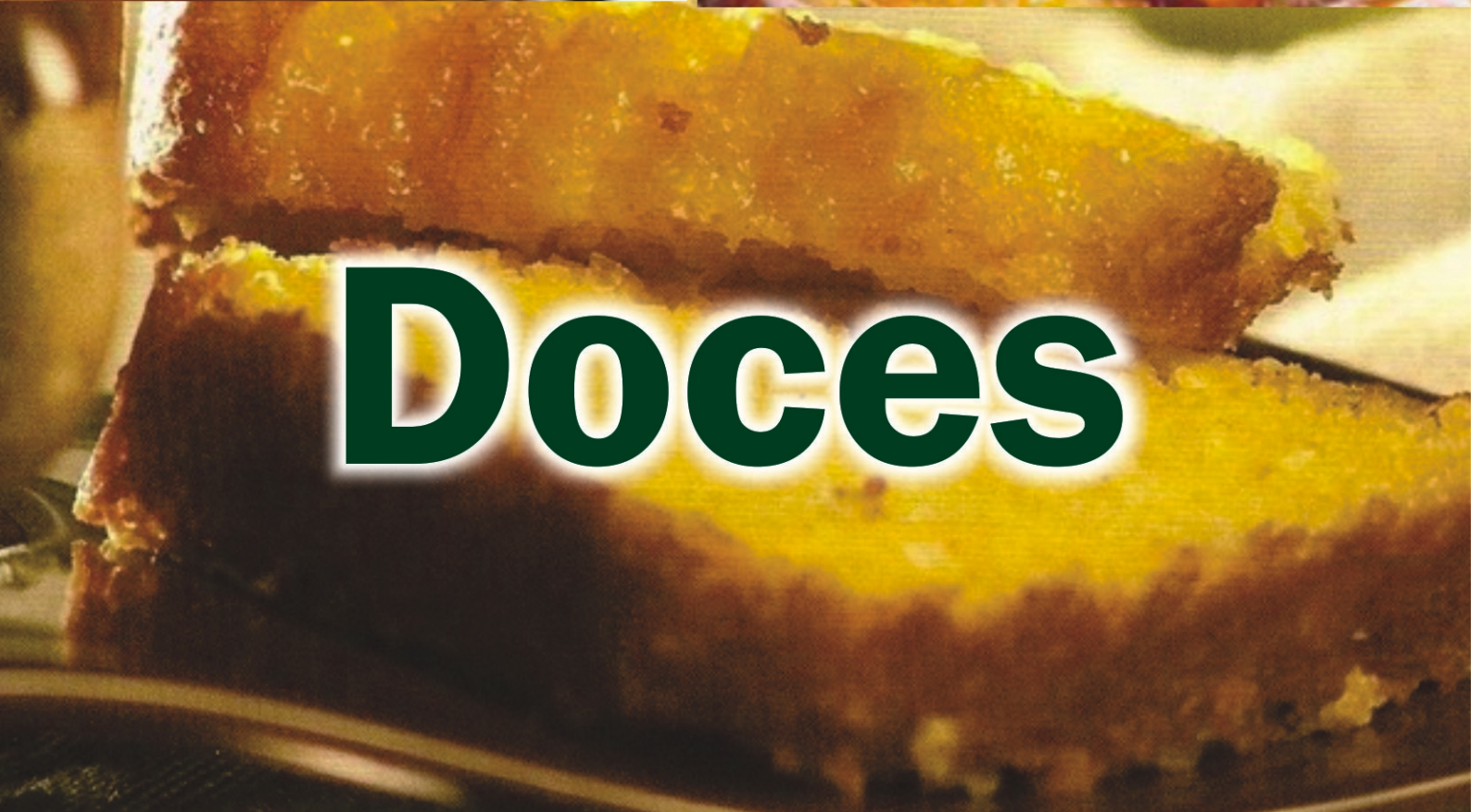
Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 04 folhas de erva cidreira frescas
- 200ml de água
- 01 pitada de sal

Modo de preparo:

Ferva bem os ingredientes, cor e deixe esfriar, bebendo toda vez que apresentar o enjoo.



Doces



1. BOMBOM ABERTO DA FISIOTERAPEUTA MARIZA

Tempo de Preparo: 03h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

1ª parte (brigadeiro mole):

- 01 lata de leite condensado
- 01 colher de manteiga
- 01 copo de leite de gado

2ª parte (cobertura de chocolate):

- 01 barra de chocolate ao leite de 200g
- 01 lata de creme de leite sem soro

3ª parte:

400g de frutas de sua preferência, cortadas para decorar, aqui usaremos morangos e uvas passas.

Adicional: Raspas de chocolate branco e preto para decorar.

Modo de Preparo:

Derreta a barra de chocolate em banho-maria ou no micro ondas e acrescente o creme de leite, misturando devagar até obter uma massa homogênea e reserve. Em um refratário, comece a organização do prato da seguinte forma:

1ª camada: forrar a superfície do refratário médio com o brigadeiro mole, que foi batido no liquidificador até ficar bem cremoso.

2ª camada: Polvilhar as frutas escolhidas, aqui o morango e as uvas passas, uniformemente.

3ª camada: Cobrir quase completamente as frutas semi-imersas no brigadeiro mole e decorar essa última camada com raspas de chocolate branco e preto e por fim levar à geladeira por duas horas, antes de servir.

2. AÇAÍ DO CALADINHO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 400g de açaí fresco
- 100g de granola
- 100g de castanhas do Brasil trituradas
- 05 colheres de xarope de guaraná
- 02 bananas prata cortadas em rodela

Modo de Preparo:

Leve todos os ingredientes, fora a granola e as castanhas, ao liquidificador e bata até que se forme um creme espesso, homogêneo, sirva em uma tigela de louça, cubra com a granola, polvilhe com as castanhas e sirva gelado.

3. ARROZ DOCE DA VOVÓ LOURDES

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 01 lt e meio de leite de gado
- 01 lata de leite condensado
- 02 xícaras de arroz (já lavado)
- 03 xícaras de açúcar
- Canela em pau (quantidade a gosto)

Modo de preparo:

Em uma panela bem grande para que o leite ferva e não derrame, cozinhe o arroz no leite, juntamente com a canela, e 20 minutos depois, mexer de tempos em tempos, acrescentar o açúcar, deixar mais 20 minutos e, logo em seguida, acrescente o leite condensado, deixando por mais 20 minutos. Colocar em uma linda travessa, deixar esfriar e servir.

4. BANANADA DA NAZARÉ

Tempo de preparo: 02 h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 dúzia de banana-nanica ou banana maça
- 01 colher (sopa) de adoçante culinário
- 05 gotas de limão

Modo de preparo:

Descasque as bananas e pique-as. Coloque-as em uma panela antiaderente média. Leve ao fogo baixo e mexa até os pedacinhos começarem a derreter. Junte as gotas de limão. Mexa sempre para não grudar no fundo da panela. Quando a mistura estiver bem escura (cerca de 2 horas no fogo), acrescente o adoçante, mexa mais um pouco e desligue o fogo, reserve em um refratário e deixe na geladeira até esfriar.

5. BEIJU DE FOLHA DA MARIDETE

Tempo de preparo: 25min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- ½ lt de leite de coco
- 500g de tapioca
- 200g de coco ralados
- Sal e açúcar a gosto

Modo de Preparo:

Misturar a tapioca, o sal, o açúcar, o coco ralado e o leite de coco, aos poucos, até obter uma massa consistente. Deixar descansar por 1h. Lavar folhas de bananeira, cortar em quadrados de 20 cm e passar em água quente. Colocar a massa nas folhas e embrulhar em forma de canudos, amarrando com linha. Leve ao forno médio por 30 minutos. Sirva com café ou chocolate quente.

6. BOLINHO DE FUBÁ DA VOVÓ LOURDES

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 400g de fubá de milho
- 300ml de água fervendo
- 100g de coco ralado
- 04 colheres de açúcar refinado
- 01 colher de fermento em pó
- 05 ovos frescos
- 01 pitada de sal
- Óleo de soja para fritura
- Pedacinhos de queijo tipo mussarela

Modo de Preparo:

Em uma panela rasa, ponha a água para ferver e acrescente ao fubá, mexendo bem até cozinhar. Deixe esfriar e vá adicionando os demais ingredientes, sempre misturando bem a massa resultante e, aos poucos, prepare as bolinhas e coloque no seu interior pedacinhos de queijo, em seguida, os frite em óleo e deixe escorrer, sirva ainda quente com café e leite.

7. BOLINHO CHUVISCO DA TARDE

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 02 ovos inteiros
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 02 colheres (sopa) de manteiga
- ½ colher (chá) de sal
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 01 xícara (chá) de leite
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Óleo de soja para fritar
- Açúcar e canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Numa tigela, junte os ovos, a manteiga, o açúcar e o sal e misture muito bem. Acrescente, alternadamente, à mistura o leite e a farinha de trigo. Mexa sempre com uma colher. Junte o fermento e misture bem. Em uma panela média, coloque bastante óleo. Leve ao fogo alto para aquecer. Quando o óleo estiver quente, abaixe o fogo. Com 2 colheres (sobremesa), modele os bolinhos. Encha uma das colheres com a massa. Passe de uma colher para a outra, até que a massa fique com um formato arredondado. Com cuidado, coloque pequenas porções de bolinhos no óleo quente. Deixe fritar até que os bolinhos fiquem dourados. Com uma escumadeira, retire os bolinhos. Coloque sobre um prato forrado com papel-toalha. Num prato fundo, coloque açúcar e canela em pó e misture bem. Passe os bolinhos por essa mistura até envolvê-los completamente. Sirva a seguir.

8. BOLO AMAZÔNIA

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01/2 xícara (chá) de manteiga amolecida
- 3/4 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 01 ovo ligeiramente batido
- 02 bananas pequenas esmagadas
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo
- 01 colher (chá) de fermento em pó

Cobertura:

- 01 colher (sopa) de mel
- 1/2 xícara (chá) de açúcar de confeitado peneirado
- 01 a 02 colheres (chá) de água fria
- 1/2 xícara (chá) de castanhas do Brasil picada

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em temperatura média (170°) e unte com óleo uma forma para pão de 1 litro, forre o fundo com papel manteiga e unte o papel. Coloque a manteiga, o açúcar, o ovo e as bananas esmagadas em uma vasilha grande, peneire a farinha e o fermento em pó e bata com uma colher de pau por 1 a 2 minutos, até

misturar bem os ingredientes, coloque a mistura na forma e alise a superfície. Asse no forno por 1 hora e 15 minutos, até dourar e ficar firme ao toque. Esfrie o bolo por 10 minutos, desenforme e, cuidadosamente, retire o papel manteiga. Torne a virar o bolo para cima sobre uma grade e deixe esfriar completamente.

Cobertura: Com uma colher de metal grande, misture o mel com o açúcar e adicione água apenas o suficiente para obter uma consistência grossa que dê para despejar. Coloque um prato embaixo da grade onde está o bolo e despeje a cobertura sobre o bolo com uma colher, deixando escorrer pelos lados. Deixe secar por 10 minutos e espalhe a castanha da Amazônia picada. Espere o bolo secar antes de cortar.

9. BOLO CREMOSO DE MACAXEIRA DA SUELI

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 16 porções

Ingredientes:

- 800 gramas de macaxeira ralada
- 03 ovos de galinha caipira
- 02 xícaras de leite de coco
- 03 colheres de sopa de manteiga
- 01 xícara e meia de açúcar

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. A seguir, coloque a mistura em uma assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos, até que doure e que, ao enfiar um palito de dente na massa, ele saia limpo. Sirva frio com café e leite.

10. BOLO DE CAROÇO DE JACA DA CELINA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01kg de caroço de jaca cozido, descascado e triturado
- 200g de manteiga
- 01 xícara de açúcar refinado
- 08 ovos de galinha caipira
- 01 colher de sopa de fermento
- 01 pitada de sal

Modo de Preparo:

Bata a manteiga com o açúcar, o sal, o fermento e as gemas, até que forme uma massa uniforme; acrescente devagar as gemas e, por último, as claras batidas em neve. Leve para assar em uma forma untada em forno pré-aquecido por 30 min, deixando ficar até que fique dourado. Desenforme e sirva com suco gelado.

11. BOLO DE CHOCOLATE DA MARCELA

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 140g de manteiga amolecida
- 01 xícara de açúcar
- 04 ovos inteiros
- 01 pitada de sal
- 250g de farinha com fermento
- 200g do creme de chocolate da preferência
- 03 colheres de sopa de cacau em pó.

Modo de preparo:

Bater bem a manteiga com o açúcar. Acrescentar os ovos um a um. Adicionar a farinha, o cacau e a pitada de sal. Encher até o meio a forma e dispor umas colheradas do creme de chocolate e, por fim, deitar o resto da massa por cima. Levar ao forno uns 30 min. Convém confirmar com o palito (se não sair molhado, é porque já está assado).

Cobertura:

- 01 lata de leite condensado
- 3/4 de um tablete de chocolate
- Chocolate granulado para enfeitar.

Modo de preparo:

Levar ao lume o leite condensado com o chocolate partido aos bocados, retirar quando o chocolate estiver todo derretido e espalhar por cima do bolo (convém fazê-lo quando o bolo estiver frio). Espalhar por cima o granulado, e pronto para comer.

12. BOLO DE LEITE DA EDNA

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 litro de leite de vaca frio
- 06 xícaras de farinha de trigo
- 07 xícaras de açúcar branco
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 02 ovos inteiros

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea e colocar em uma forma untada com manteiga e enfarinhada. Assar em fogo baixo por 1 hora e ½, até que seja dado o ponto de pudim molhado, e dourado.

13. BOLO DE PUPUNHA DA ENFERMEIRA SOCORRO

A pupunha é o fruto da pupunheira, uma palmeira típica da região amazônica. Sua casca apresenta cores variáveis, do vermelho ao amarelo. A polpa é amarela alaranjada, fibrosa, e oleosa. Nos hotéis da região norte do Brasil a pupunha é encontrada nas mesas de café da manhã, onde pode ser provada com um pouco de manteiga e um fio de melaço. Outra opção é saborear o bolo de pupunha, ótimo acompanhamento para uma xícara de café.

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 medidas de copo de requeijão de pupunha cozida e amassada
- 02 medidas de copo de requeijão de leite
- 04 gemas
- 04 claras em neve
- 01 colher (sopa) de manteiga
- 02 copos (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 01 pitada de sal

Modo de preparo:

Bater a pupunha e o leite no liquidificador. Em uma tigela, bater bem a manteiga com o açúcar. Ir juntando as gemas, uma de cada vez. Juntar a pupunha com o leite a essa mistura. Mexer com colher de pau. Juntar a farinha de trigo. Misturar. Por último, acrescentar as claras em neve e incorporar à mistura delicadamente. Colocar a massa em uma forma untada com manteiga e levar ao forno médio por aproximadamente 30 minutos. Decore com pedaços de pupunha cozida ao entorno do bolo já feito.

14. BOMBOM DE CUPUAÇU DA MARIA DAS GRAÇAS

Tempo de preparo: 24h

Rendimento: 50 bombons

Ingredientes:

- 03 latas de leite condensado
- ½ kg de polpa de cupuaçu
- ½ kg de açúcar cristal
- ½ kg de chocolate ao leite para a cobertura

Modo de Preparo:

Colocar o leite condensado no fogo médio até começar a soltar do fundo da panela e dar ponto de enrolar. Após esfriar, retirar 1/2 colher de sopa da massa de leite condensado, achatá-la com os dedos e passar o açúcar. Recheá-la com 1 colher de chá de doce de cupuaçu. Fechá-la formando uma bolinha. Passá-la no açúcar novamente e deixá-la secar de um dia para o outro. No dia seguinte, derreter o chocolate em banho-maria e mergulhá-la os bombons. Deixá-la secar e enrolá-la em papel laminado.

15. BRIGADEIRO FRIO DA ACADÊMICA WILLY

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 30

Ingredientes:

- 400g de leite em pó
- 200ml de leite de coco
- 200g de coco ralado
- 30 cravos inteiros para decorar

Modo de Preparo:

Em uma vasilha de vidro funda, coloque todos os ingredientes, menos o coco ralado, e misture bem com as mãos, socando a massa até que fique consistente, permitindo que seja moldada em formatos diversos (bolinhas, minifrutadas). Então, é só passar no coco-ralado e decorar com cravo. Reserve na geladeira até que vá servir.

16. CARAMBOLAS ESTRELADAS DA ROÇA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 10 carambolas grandes
- 400g de açúcar
- 240ml de água
- 02 lascas de canela

Modo de Preparo:

Ferver o açúcar com a água, até formar uma calda. Cortar as carambolas em fatias transversais (as estrelas). Acrescentar as estrelas de carambola. Deixar apurar por cerca de 15 minutos (ou até menos, para não deixar amolecer demais ou perder a forma de estrela) e acrescentar a canela para dar um gosto mais exótico.

17. COMPOTA DE CUPUAÇU DA DAIANE

O cupuaçu é considerado por muitos como a fruta símbolo da Amazônia. No Mercado Novo de Rio Branco-AC, é comum ver senhoras sentadas em suas bancas de venda com as frutas dispostas em embalagens congeladas. É possível ver sobre uma caixa de isopor as polpas da fruta, suculentas e carnudas. Há várias maneiras de conhecer o gosto do cupuaçu: in natura, batido no liquidificador com água ou leite, em bombons, ou como doce, servido em uma imponente compota de cristal.

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 cupuaçu, aproximadamente 800 g de polpa
- 04 xícaras de chá de açúcar
- 04 xícaras de chá de água
- Cravo a gosto
- Canela em rama a gosto

Modo de preparo:

Despolpar o cupuaçu e escaldar. Escorrer bem a polpa. Numa panela funda, colocar a água e o açúcar. Cozinhar até formar uma calda fina de caramelo. Esfriar. Juntar a polpa do cupuaçu, o cravo e a canela. Cozinhar em fogo baixo até o doce apresentar coloração caramelada e textura de uma geleia. Esfriar e guardar em uma compota.

18. CREME DE ABACAXI À MODA ALMADA

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 abacaxis médios cortados em cubos
- 01 lata de leite condensado
- 02 latas de creme de leite
- 02 colheres de açúcar
- ½ pacote pequeno de maizena
- 01 pitada de sal

Modo de preparo:

Coloque o abacaxi cortado em uma panela e deixe cozinhar por um período de 5 minutos, e reserve (se o abacaxi não estiver maduro acrescente duas colheres de açúcar). Em outra panela faça o mingau da maizena com sal e água, em ponto de papa. Bata no liquidificador o creme de leite e o leite condensado até o ponto de ficar cremoso. Em um refratário coloque o mingau, o abacaxi e vá acrescentando a mistura do liquidificador, até que adquira o ponto de sobremesa, sem danificar os cubos da fruta. Decore com creme de chantilly e deixe resfriar na geladeira por umas três horas antes de servir.

19. CREME DE GRAVIOLA DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 04 polpas de graviola (reserve 100g para desfilar)

- 01 lata de leite condensado
- 04 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 01 lata de creme de leite sem soro
- 04 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o leite condensado com o açúcar e as polpas de fruta, por aproximadamente 8 minutos. Em seguida, ainda com o liquidificador ligado, acrescentar o creme de leite sem soro. Bater por mais ou menos 2 minutos. Por último, o leite em pó e bata mais uns 3 minutos. Ao terminar, a consistência deve ficar bem cremosa e um pouco firme. Despejar em uma travessa de inox e levar ao congelador para gelar. Quando estiver começando a congelar, retire do congelador e bata novamente no liquidificador para quebrar os cristais de gelo. Novamente, coloque na travessa de inox, leve ao congelador para gelar. Sirva decorado com pedaços de graviola desfiados.

20. CREME DE MARACUJÁ DA ENFERMEIRA SOCORRO

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 lata de creme de leite
- 01 lata de leite condensado
- 200ml de suco de maracujá
- ½ xícara (chá) de água
- 03 claras batidas em neve com raspas de limão
- 01 pacote de gelatina de maracujá
- 05 colheres (sopa) de açúcar
- Sementes de maracujá in natura

Modo de preparo:

Coloque o creme de leite, o leite condensado, o suco de maracujá e a água no liquidificador. Bata bem e coloque em uma forma. Leve ao congelador por 15 minutos. Com as claras batidas em neve e o açúcar, faça um suspiro. Junte raspa de limão, a gosto. Prepare a gelatina em metade do recomendado e reserve na geladeira. Retire o creme do congelador, espalhe sobre ele a gelatina já quase endurecida, distribuindo-a em uma fina camada que cubra todo o creme e leve à geladeira até que a fique consistente, depois retire e espalhe o suspiro sobre ele e, sobre o suspiro, as sementes de maracujá. Leve novamente ao congelador até a hora de servir.

21. CREME MISTO A LA FERNANDO

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 15 porções

Ingredientes:

Calda:

- 01 xícara de açúcar, cozinhar até ficar em ponto de calda, para forrar o refratário com ela, reservando.

Primeira camada:

- 01 lata de leite condensado
- 01 mesma medida de leite de vaca fresco
- 03 gemas sem pele (reserve as claras)

Modo de preparo:

Misture tudo e leve ao fogo brando até que fique em ponto de papa, despeje em cima da calda de caramelo e reserve.

Segunda camada:

- 03 colheres de sopa de chocolate ao leite em pó
- 02 colheres de sopa de maizena
- 01 lata de leite de gado (medida do leite condensado)

Modo de preparo:

Misture bem e leve ao fogo até ficar em ponto de papa, acrescente, como segunda camada ao conteúdo que está já reservado no refratário.

Terceira camada:

- 01 lata de creme de leite sem soro
- 01 xícara de açúcar branco

Modo de preparo:

Bater bem no liquidificador e por sobre as camadas, e reserve.

Quarta camada:

Bata as claras em neve com 02 colheres de açúcar, e umas raspas de casca de limão verde, até que fique em ponto de neve, decore por sobre as camadas e enfeite com ameixas secas. Reserve na geladeira por 30min e sirva frio, com suco.

22. CUSCUZ DE TAPIOCA DA ENFERMEIRA LÊNIA

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 20min

Ingredientes:

- 01 pacote de farinha de tapioca (flocos graúdos)
- 02 cocos secos ralados
- 01 litro de leite fresco
- 01 frasco de leite de coco de 200ml
- 01 pitada de sal
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Juntar a farinha de tapioca, a metade do coco fresco ralado em lascas médias e o sal. Em uma vasilha, coloque a metade dessa mistura e reserve o restante. Ferva o leite de gado, juntamente com o leite de coco já adoçado, a gosto, com o açúcar. Em um refratário disponha a metade da mistura seca e adicione a metade do leite fervendo, depois jogue o restante da mistura seca sobre a já umedecida e de novo adicione o restante do leite, abafe e deixe que o leite seja absorvido pelo período de uns 15 minutos aproximadamente. Após esse tempo decore sobre a massa o restante do coco ralado, cubra e reserve na geladeira por no mínimo 03h (pode ser servido com cobertura de leite condensado). Sirva gelado, acompanhado por suco ou chá.

23. DELÍCIA GELADA DA FISIOTERAPEUTA DANY

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

1ª parte:

- 02 pacotes de gelatina a gosto (aqui usaremos a de morango)
- 200g de morangos em pedaços

2ª parte:

- 01 lata de creme de leite
- 01 lata de leite condensado

3ª parte:

- 02 pacotes de gelatina de morango

Modo de Preparo:

1ª parte: Prepare a gelatina como de costume e reserve em um refratário de médio tamanho, que possa ser levado à geladeira até que esteja quase no ponto, nesse momento acrescente o morango, para que fique ligeiramente imerso na gelatina e de novo leve à geladeira para endurecer.

2ª parte: Bata no liquidificador o creme de leite, o leite condensado, até obter uma mistura bem cremosa, e acrescente sobre o reservado na geladeira, e de novo deixe gelar.

3ª parte: Prepare os últimos pacotes de gelatina como de rotina e leve para gelar. Antes de endurecer, despeje esse preparado sobre o conteúdo do refratário e leve para a geladeira por umas duas horas, antes de servir.

24. DOCE DE MELANCIA DA ANA MARIA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 400g de açúcar
- 01 copo e meio de água
- Cascas frescas de ½ melancia
- Cravo a gosto

Modo de Preparo:

Corte a parte branca da casca da melancia em cubinhos, dispense a parte verde e reserve numa panela, coloque o açúcar, a água e os cravos. Misture antes de levar ao fogo e depois não mexa mais. Ferva a calda até adquirir consistência e ficar amarelada (cerca de 10 a 15 minutos); adicione a parte branca da melancia já cortada em cubinhos e deixe ferver em fogo brando por cerca de 20 minutos, até que os quadradinhos fiquem transparentes e brilhantes. Leve à geladeira por 04h antes de servir.

25. DOCE DE CHUCHU DO MÁRCIO

Tempo de preparo: 02 h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 03 chuchus duros
- 03 copos de açúcar
- 01 pacote de coco ralado (200g)
- Canela em pau
- Cravo-da-índia

Modo de Preparo:

Rale o chuchu e deixe escorrer um pouco, depois coloque o açúcar na panela, deixando ficar caramelizado. Jogue todos os ingredientes dentro da panela, mexendo sempre, durante 15 minutos, até que se dê o ponto desejado. Coloque em um recipiente. Após esfriar coloque na geladeira.

26. DOCE DE JERIMUM COM CASTANHAS DO CABOCLLO

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 1kg de jerimum cortado aos cubos
- 800g de açúcar
- 02 cascas de limão
- 01 pau de canela

- 200g de castanhas em lascas (Castanha do Brasil)

Modo de preparo:

Por o jerimum na panela com o açúcar, as cascas de limão e o pau de canela. Levar ao lume brando por 1h. Mexer de vez em quando para não grudar. Desligar o lume, retirar o pau de canela e a casca de limão e triturar a compota. Acrescentar as castanhas. Se quiser um pouco mais de consistência leve de novo ao lume uns 10 a 15 min. Deixar esfriar e por na geladeira até o outro dia. Servir como sobremesa.

27. DOCE DE LEITE DO CID

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 litros de leite de gado
- 04 xícaras de açúcar (750g)

Modo de preparo:

Coloque o leite e o açúcar em uma panela grande de fundo largo. Leve ao fogo médio, mexendo sempre com uma colher de pau, até ferver (por cerca de 15 minutos). Diminua o fogo e continue mexendo até obter um doce marrom claro, de consistência cremosa (por cerca de 45 minutos). Passe o doce para um refratário, deixe esfriar bem e sirva às colheradas em pratos de sobremesa com fatias de queijo branco.

28. DOCE DE LIMÃO DA ZECA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 03 limões grandes
- 1/2 kg de açúcar
- 65g de manteiga sem sal
- 03 ovos

Modo de Preparo:

Coloque o açúcar em uma panela com a manteiga, a raspa dos limões e o suco dos mesmos. Bata bem e leve ao fogo. Ferva durante 10 minutos e deixe esfriar. Em separado, bata muito bem os ovos inteiros e misture com a calda já fria. Leve ao fogo novamente até engrossar, mexendo com movimentos de vai-e-vem. Espere esfriar para consumo.

29. DOCE DE MAMÃO DA ANTÔNIA

Tempo de Preparo: 60min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 mamão médio verde
- 02 xícaras de açúcar
- 1/2 coco ralado fresco
- 50g de cravo-da-índia

Modo de preparo:

Descasque o mamão e rale na parte mais grossa, deixe de molho, coloque o açúcar para dourar em uma panela

e depois de dourado vá acrescentando o mamão e o cravo. Deixe cozinhar e acrescente o coco, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Dê o ponto ao gosto. Deixe esfriar e guarde na geladeira. Sirva com creme de leite ou chantilly como cobertura.

30. GELATINA À MODA ALMADA

Tempo de preparo: 06h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 05 pacotes de gelatina de vários sabores
- 01 pacote de gelatina sem sabor
- 01 lata de leite condensado
- 02 latas de creme de leite

Modo de preparo:

Prepare a gelatina de cada sabor com menos água que o recomendado e reserve na geladeira por seis horas, após esse período corte a gelatina em cubos de mesmo tamanho e acondicione, em um vasilhame de vidro transparente, misturando as cores sem desfazer os cubos que foram cortados. Ponha a gelatina sem sabor em uma vasilha rasa e adicione 40ml de água apenas para dissolver e amolecer ligeiramente a massa, depois junte com o leite condensado e o creme de leite e bata no liquidificador por três minutos, em seguida, despeje esse preparado sobre a gelatina que foi acondicionada na vasilha e deixe descansar na geladeira por três horas antes de servir como sobremesa ou lanche da tarde.

31. GELATINA DA ENFERMEIRA ALINE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de gelatina verde
- 01 pacote de gelatina amarela
- 01 pacote de gelatina vermelha
- 01 lata de creme de leite sem soro
- 01 lata de leite condensado
- Cobertura de sorvete a gosto

Modo de Preparo:

Prepare as gelatinas separadamente, utilizando apenas 250ml de água e reserve na geladeira até que endureçam. Bata no liquidificador a gelatina amarela, o leite condensado, o creme de leite sem soro, e reserve em um refratário. Corte as gelatinas restantes em cubos pequenos e distribua-as sobre o creme amarelo. Leve à geladeira por 03 horas, depois sirva com a cobertura de sorvete a gosto.

32. PANQUECA DOCE DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado
- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 lata de creme de leite
- 01 colher de sobremesa de fermento em pó
- 01 colher de sobremesa de fermento em pó
- Manteiga (para untar a frigideira)
- 01 ovo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma massa homogênea. Coloque manteiga numa frigideira até derreter, coloque um pouco da massa e frite dos dois lados. Coloque a cobertura que desejar (cereja com leite condensado, brigadeiro, beijinho de coco, creme de leite com morango, doce de leite com amendoim).

33. PUDIM DE ABACAXI DE MARIAH

Tempo de Preparo: 25min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 pacotes de gelatina de abacaxi
- 01 lata de leite condensado
- 01 lata de creme de leite
- 01 vidro de leite de coco
- 01 abacaxi médio descascado
- 01 xícara de açúcar
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo:

Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem e deixe esfriar reservado. Nesse meio tempo, pique o abacaxi e cozinhe com 1 xícara de açúcar por 15 minutos e reserve. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, o leite de coco e metade do abacaxi cozido, junte a gelatina e torne a bater bem. Coloque a outra metade do abacaxi cozido no fundo da forma para decorar, com as folhas de hortelã inteiras e arrumadas. Coloque em forma para pudim e leve à geladeira para ficar firme, deixe resfriar por umas três horas antes de servir com suco.

34. PUDIM DE AÇAÍ DE SENA

A querida fruta dos amazônidas não possui polpa e sim um enorme caroço revestido com uma fina película arroxeadada. Da sua raspagem é que se faz o chamado "vinho" de açaí, também conhecido como polpa. O açaí pode ser consumido misturado com açúcar em tigelas ou acompanhando peixe e farinha de mandioca, na hora do almoço. Outra opção é prová-lo como sorvete, ou na forma de pudim.

Rendimento: 08 porções

Tempo de preparo: 30min

Ingredientes:

- 300 ml de polpa de açaí
- 01 lata de leite condensado
- 04 ovos
- 01 pitada de sal
- 01 xícara de chá de água
- 1/2 xícara de chá de açúcar

Modo de preparo:

Bater no liquidificador a polpa de açaí, o leite condensado, os ovos e uma pitada de sal. Numa panela, formar uma calda de caramelo em ponto de fio, usando a água e o açúcar. Numa forma de pudim, colocar o caramelo. Cobrir com a mistura de açaí. Levar ao forno em banho-maria até firmar. Deixar o pudim esfriar, antes de tirá-lo da forma.

35. PUDIM DE CASTANHA DE NÚBIA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 02 latas de leite condensado
- 02 xícaras (chá) de leite
- 100g de castanhas picadas
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 05 ovos
- Castanhas do Brasil em lascas para decorar

Modo de Preparo:

No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, os ovos e as castanhas. Com o açúcar, caramelize uma forma com furo central e coloque o pudim. Asse em banho-maria em forno preaquecido a 200°, durante 1 hora. Deixe esfriar, desenforme, decore com as castanhas em lascas e leve para resfriar por 3 horas, antes de servir.

36. PUDIM DE COCO E MANGA

Tempo de preparo: 45min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 06 ovos (claras e gemas separadas)
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de leite
- 01 e xícara e meia (chá) de leite de coco
- 02 envelopes de gelatina em pó incolor sem sabor (24g)
- 01 xícara (chá) de creme de leite fresco batido em chantilly
- 02 mangas-rosa ou mangas-massa cortadas em fatias
- 01 pimenta dedo de moça picada e sem sementes
- 04 colheres de coco-ralado

Modo de preparo:

Bata bem as gemas com uma xícara de açúcar. Aqueça juntos o leite e o leite de coco. Acrescente aos poucos as gemas e cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar. Deixe a gelatina hidratar em meio copo de água por cinco minutos. Junte as gemas, mexendo. Deixe esfriar. Misture o creme de leite batido. Bata as claras em neve e misture também. Molhe a forma (vazada, com buraco no centro) com água gelada, coloque o pudim, cubra com filme plástico e deixe gelar por quatro horas. Junte o açúcar restante com quatro colheres (sopa) de água e cozinhe até que a cor fique caramelo-claro. Junte a pimenta picada. Para servir, mergulhe a forma em água fervente por alguns segundos e desenforme. Distribua a manga ao redor, regue com a calda e polvilhe com coco-ralado. Leve à geladeira por mais 30min e depois sirva.

37. PUDIM DE CUPUAÇU DA MARIA DAS GRAÇAS

Tempo de preparo: 01h 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 500g de polpa de cupuaçu
- 01 colher de sopa de manteiga
- 500g de açúcar granulado

- 04 ovos de galinha
- ½ xícara de chá de farinha de trigo

Modo de Preparo:

Corte com a tesoura a polpa de um cupuaçu grande. Leve ao fogo com bastante água, até ferver. Coe e pese a polpa. Adicione o mesmo peso de açúcar. Leve ao fogo e mexa sem parar, até dourar. Retire do fogo e misture a manteiga. Deixe esfriar e misture os ovos e a farinha de trigo. Leve ao forno em forma caramelada. Desenforme ainda quente. Sirva com suco gelado.

38. PUDIM DE MACAXEIRA DO ROBERTO

Tempo de preparo: 02h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 500g de macaxeira ralada
- 300g de queijo ralado
- 300g de coco-ralado
- 02 xícaras de açúcar
- 01 xícara de manteiga
- 02 colheres de fermento em pó
- 01 colher de canela em pó
- 01 copo de leite de gado
- 04 ovos

Modo de preparo:

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com trigo e reserve. Bata as claras em neve, junte as gemas e torne a bater bem. Misture a macaxeira, o queijo, o coco, a manteiga, o açúcar, o leite, a canela e o fermento, continuando a bater bem a massa resultante, depois, despejar esse conteúdo na forma untada, e leve para assar em forno bem quente, por até 30 minutos, ou até dourar bem, deixe esfriar e desenforme, cubra com calda grossa de caramelo e reserve na geladeira. Sirva gelado com suco cítrico.

39. PUDIM DE TAPIOCA DA RITA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 750ml de leite morno
- 01 lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de tapioca
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de coco-ralado fresco
- 03 ovos inteiros
- 03 gemas separadas
- 01 colher (sopa) de manteiga derretida
- Laranja em gomo picada para enfeitar
- Folhinha de hortelã para enfeitar (opcional)

Modo de preparo:

Hidrate a tapioca com leite morno e deixe por 1 hora, adicione todos os ingredientes e leve a assar em forminhas untadas com manteiga e açúcar, em banho-maria a 200°C, tampado. Deixe em geladeira. Reservando. Montagem: Desenforme e sirva com laranja em gomo picada e enfeite com folhinha de hortelã.

40. RECEITA DE TAPIOQUINHA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- ½ kg de goma de tapioca peneirada
- Manteiga a gosto
- Leite de coco a gosto
- Coco fresco ralado a gosto
- Uma pitada de sal

Modo de preparo:

Numa frigideira de 21cm de diâmetro, coloque uma camada fina de tapioca até cobrir o fundo da frigideira. Coloque no fogo até que as bordas desgrudem dos lados. Vire e deixe cozinhar do outro lado. Retire da frigideira, passe um pouco de manteiga. Sirva quente com suco.

41. SALADA DE FRUTAS DA DIANA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 maçãs descascadas e cortadas em cubinhos
- 01 mamão caboclo médio descascado, limpo e em cubinhos
- 01 abacate médio sem casca e cortado em cubos
- 08 bananas maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 10 ameixas pretas sem caroço
- 20 uvas verdes cortadas ao meio
- 200ml de suco de laranja
- 01 lata de leite condensado
- 01 lata de creme de leite

Modo de preparo:

Em um refratário de vidro, disponha as frutas já cortadas, o leite condensado, o creme de leite, misture devagar para não quebrar as frutas e vá aos poucos dispondo o suco de laranja, depois cubra e leve à geladeira para esfriar e sirva com cobertura de chantilly.

42. SALAME DE CUPUAÇU DA MARIAZINHA

Tempo de preparo: 50min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 500g de cupuaçu descarado
- 250g de castanha da Amazônia laminada
- 01kg de açúcar
- ½ lata de leite condensado

Modo de Preparo:

Misture o açúcar e o cupuaçu e leve ao fogo. Quando começar a abrir fervura, adicione o leite e as castanhas. Continuar mexendo até dar o ponto de doce. O ponto certo é quando ficar na cor marfim. Após o ponto, deixe esfriar e vá preparar o salame. Com as mãos untadas de manteiga, modele em forma de bastões e enrole em papel laminado ou papel bala e reserve na geladeira por um dia, antes de servir, como sobremesa ou durante o lanche.

OBS.: o suspiro se faz batendo as claras até que fique em ponto de neve.

43. TORTA DE LIMÃO-TANGERINA À MODA SANTA

Tempo de preparo: 06h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

Massa:

- 03 xícaras de farinha de trigo
- 04 colheres de manteiga
- 300ml de leite de gado

Suspiro:

- 04 claras
- 02 colheres de açúcar refinado
- 01 colher de chá de suco de limão

Recheio:

- 02 latas de leite condensado
- 01 xícara de suco de limão-tangerina
- 02 claras em neve batidas em açúcar refinado

Modo de preparo:

Faça a massa e forre um refratário por igual, leve ao forno para assar. Depois de assada, reserve. Depois, prepare o leite condensado em uma vasilha e acrescente o suco de limão, devagar, misturando bem para não talhar, depois ponha dentro do refratário com a massa assada e de novo leve ao forno para endurecer um pouco mais. Faça um suspiro à parte e cubra a mistura, levando de novo ao forno para dourar por uns 10 min. Quando esfriar, leve à geladeira e sirva frio, como sobremesa ou no lanche da tarde.

44. TORTA GELADA DE BANANA DO MARCELO

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 04 bananas pacovã, maduras cortadas em fatias e fritas
- 01 lata de creme de leite
- 01 lata de leite condensado
- 100g de canela em pó
- 200g de maizena
- 01 pitada de sal
- 04 gemas de ovo sem pele, com 05 gotas de limão
- 02 colheres de manteiga
- 04 claras em neve

Modo de preparo:

Prepare em uma panela a maizena, o leite condensado, o sal, e as gemas de ovo, e faça um mingau até que fique em ponto consistente, depois de frio acrescente aos poucos o creme de leite, deixando-o cremoso. Depois de pronto, reserve. Em um refratário, unte com açúcar polvilhado com canela e disponha uma camada de banana frita, sobre essa camada, uma de mingau, depois outra de banana e assim vá até completar. Cubra tudo com as claras em neve, polvilhe canela sobre as claras e leve para a geladeira por 04h. Sirva com suco, ou como sobremesa.



Farofas



1. FAROFA ACRIANA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 100g de bacon picado
- 100g de linguiça calabresa defumada
- 02 colheres sopa de manteiga
- 01 cebola picada
- 03 xícaras (chá) de farinha de macaxeira de Cruzeiro do Sul
- 03 colheres (sopa) de salsinha picada
- 02 ovos cozidos
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Numa panela de tamanho adequado à quantidade, coloque o bacon picado para fritar, sem óleo (o bacon já tem gordura própria). Acrescente a calabresa na panela. Quando o conteúdo estiver dourado, junte a manteiga e a cebola picada e refogue por alguns minutos, até que a cebola esteja transparente. Tempere com sal a gosto. Junte a farinha de macaxeira e mantenha no fogo, mexendo bem até que a farinha ganhe uma coloração típica da farofa (dourada). Um pouco antes de tirar do fogo, junte a salsa e mexa por mais um minuto, com cuidado para não deixar queimar a farinha. Retire do fogo, junte os ovos picados.

2. FAROFA AMARELA DA ASSISTENTE SOCIAL SARA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de azeite de dendê
- 02 cebolas picadas
- 02 dentes de alho amassados
- 01kg de farinha de mandioca torrada
- Sal e salsa picada a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola e o alho. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca e tempere com o sal. Mexa e polvilhe a salsa. Sirva com porções de linguiça calabresa.

3. FAROFA CROCANTE DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 04 colheres (sopa) de óleo
- 03 xícaras (chá) de arroz cozido
- 01 colher (sopa) de azeite
- 04 colheres (sopa) de margarina
- 01 cebola cortada em cubos
- 1/2 xícara (chá) de folhas de manjeriço picadas
- 1/4 de xícara (chá) de tomilho picado
- 1/4 de xícara (chá) de salsa picada
- 03 xícaras (chá) de farinha de milho
- Sal e pimenta dedo-de-moça picada a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande antiaderente, aqueça o óleo, coloque o arroz e frite, mexendo sempre até dourar totalmente e começar a pipocar. Reserve em uma panela, aqueça o azeite e a margarina, refogue a cebola e misture as ervas, junte a farinha de milho, o sal e a pimenta, mexa bem até ficar uma farofa úmida, desligue o fogo e misture o arroz. Sirva em seguida.

4. FAROFA DE BANANAS

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 08 colheres (sopa) de margarina
- 06 bananas-da-terra maduras cortadas em rodelas
- 100g de coco-ralado
- 02 cebolas cortadas em cubos
- 03 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- ½ pimenta pequena dedo-de-moça picada
- Salsa picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira grande, aqueça duas colheres (sopa) de margarina. Junte as rodelas de banana e o coco-ralado e deixe dourar. Reserve. Na mesma frigideira, sem lavar, derreta o restante da margarina, doure a cebola e misture bem a farinha de mandioca. Tempere com o sal, a pimenta, junte a banana e o coco reservados. Desligue o fogo, salpique a salsa e sirva em seguida.

5. FAROFA DE CARNE SECA DA ASSISTENTE SOCIAL SARA

Preparo: 30 a 45min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 500g de carne seca dessalgada e desfiada
- 04 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 01 colher (sopa) de margarina
- 02 cebolas picadas
- 02 dentes de alho picados
- 03 xícaras (chá) de jerimum cozido em cubos
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 02 e xícaras (chá) e meia de farinha de macaxeira
- Salsa picada a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o azeite e derreta a margarina. Doure a cebola e o azeite, junte os cubos de jerimum, a carne seca desfiada, o sal e a pimenta. Refogue por 2 minutos. Junte a azeitona, a farinha de macaxeira e a salsa. Misture levemente e desligue o fogo. Sirva em seguida com arroz e feijão.

6. FAROFA DE CASTANHA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras (chá) de manteiga
- 02 cebolas picadas
- 200g de fígado de galinha cozido e cortado em cubos
- 200g de coração de galinha cozido em cubos
- 100g de ameixa-preta sem caroço picada
- 400g de castanha do Brasil picadas
- 500g de farinha de macaxeira
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Derreta, em uma panela, metade da manteiga e refogue a cebola até começar a dourar. Junte o fígado, o coração de galinha e a ameixa. Mexa por dois minutos. Acrescente a castanha e adicione a farinha de mandioca aos poucos. Incorpore o restante da manteiga e mexa até obter uma farofa úmida. Se necessário, ponha mais manteiga. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe cheiro verde e sirva quente ou na temperatura ambiente.

7. FAROFA DE CEBOLINHA DE PALHA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 colheres (sopa) de margarina light
- 02 colheres (sopa) de azeite
- 01 alho picado
- 01 maço de cebolinha picada
- 02 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
- 03 colheres (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Numa panela, aqueça a margarina e o azeite. Depois refogue a cebolinha de palha, mexendo por cerca de três minutos. Adicione a farinha, aos poucos, e mexa por mais três minutos. Tempere a gosto, acrescente a salsa e sirva em seguida.

8. FAROFA DE CENOURA DA RAQUEL

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 03 cenouras grandes raladas.
- 250g de bacon frito
- 250g de linguiça frita
- 01 colher (café) de tempero "alho e sal"
- 01 colher (café) de colorau
- 03 colheres chá cheia de farinha
- 01 ovo
- 02 colheres de chá de óleo

Modo de preparo:

Rale a cenoura, frite o bacon, a linguiça e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, o tempero, o colorau, espere o alho dourar um pouco e jogue o ovo, mexa bem para o ovo ficar mexido, jogue a cenoura e vá mexendo

delicadamente até ver que ela cozinhou um pouco (amaciou), jogue o bacon, a linguiça e vá mexendo delicadamente para misturar. Desligue o fogo e jogue a farinha misturando delicadamente. Depois de pronto, jogue cebolinha de folha em cima, é só servir.

9. FAROFA DE CUSCUZ DE NINA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de cuscuz de 250mg
- 250g de carne do sol
- 250g de calabresa Josefina
- 04 ovos (opcional)
- 01 pimentão
- 01 tomate
- 01 cebola
- Coentro e cebolinha

Modo de preparo:

Corte a carne do sol e a calabresa em cubinhos, pique o pimentão, o tomate, a cebola, o coentro e a cebolinha, coloque o cuscuz para cozinhar normalmente, frite a carne do sol e a calabresa e acrescente aos poucos o tempero picado. Quando estiver frito, jogue os ovos e frite-os na mistura, jogue o tempero em rodela, esfalele o cuscuz e misture aos ingredientes da panela (como uma farofa mesmo). Sirva quente.

10. FAROFA DE FÍGADO DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 300g de farinha de mandioca crua
- 60g de manteiga
- 30ml de óleo de girassol (soja)
- 50ml de leite
- 100g de fígado bovino limpo em bife
- 02 dentes de alho espremidos
- 01 cebola bem picada
- 20g de folhas de salsa
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Depois, tempere o bife com sal e pimenta, frite-o em uma frigideira com o óleo e, em seguida, passe num processador. Em outra frigideira, ponha metade da manteiga e frite a cebola, o alho e o fígado batido. Acrescente o resto da manteiga e ponha a farinha aos poucos, sempre mexendo. Verifique o sabor, tempere com sal e pimenta e deixe esfriar. Coloque a salsa, misture e sirva ou guarde em um recipiente fechado na geladeira.

11. FAROFA DE JACARÉ DA BENIGNA

Tempo de Preparo: 01h 20min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01kg de carne de jacaré
- 01 colher sopa de corante

- 03 colheres de sopa de óleo
- 01 xícara (chá) de cebola picadinha
- 02 colheres de sopa de pimentão picadinho
- 03 colheres de sopa de milho verde (em conserva)
- Farinha de mandioca
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, ferva a carne do jacaré até que ela fique no ponto em que você enfia o garfo e ele não prenda (cerca de 50 minutos). Quando estiver pronto, retire do fogo e deixe esfriar. Lembre-se de apertar a carne para que não fique água por dentro. Desfie a carne do jacaré e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola, o alho e o pimentão e doure. Logo após coloque o corante e a carne do jacaré, depois a pimenta, o coentro e sal a gosto. Mexa e coloque o milho. Coloque aos poucos a farinha de mandioca até o ponto de farofa, desligue o fogo e sirva. Uma delícia com arroz branco.

12. FARROFA DE OVO CAIPIRA DA MARILZA

Rendimento: 06 porções

Tempo de preparo: 10min

Ingredientes:

- 06 ovos de galinha caipira
- 04 colheres de sopa de manteiga
- ½ quilo de farinha de macaxeira de Cruzeiro do Sul
- 01 maço de cebolinha de palha cortada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Aqueça a manteiga em uma caçarola, frite os ovos sem mexer, cortando-os à medida que endurecem, acrescentando aos poucos o sal. Após estar pronto, reserve. Quando fritar completamente, acrescentando a farinha de macaxeira aos poucos e vá mexendo até que obtenha uma mistura completa, sem desmanchar muito os pedaços dos ovos e, por fim, corte a cebolinha de palha e polvilhe, decorando a farofa. Sirva como complemento de uma refeição ou com café puro.

13. FAROFA DE LINGUIÇA DA ARLETE

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras (chá) de feijão-fradinho cozido
- 500g de farinha de macaxeira de Cruzeiro do Sul
- 1/2 xícara (chá) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 02 dentes de alho picados
- 02 linguiças defumadas fatiadas
- 02 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- Sal e molho de pimenta a gosto

Modo de preparo:

Derreta a manteiga em uma panela média e refogue a cebola até ficar macia e transparente. Junte o alho picado e refogue por 2 minutos. Acrescente as fatias de linguiça defumada e frite-as até começarem a dourar. Adicione a farinha de mandioca aos poucos e mexa com uma colher de pau por 3 minutos. Tempere com o sal e o molho de pimenta, ponha os feijões escorridos e mexa delicadamente. Polvilhe com o cheiro verde e sirva

em seguida com carnes em geral.

14. FAROFA DE MILHARINA DA GENIRA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 500g de milho cru
- 01 cebola de cabeça média picada
- 01 calabresa grande cortada em cubos
- 01 dente de alho amassado
- 01 maço de cheiro verde picado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Umedeça a farinha com água, acrescente o sal e reserve por 10 minutos antes de colocar na cuscuzeira para cozinhar. Por a calabresa para dourar na manteiga, o alho e a cebola picada, acrescente o cuscuz já feito e vá misturando devagar. Apague o fogo e, por fim, acrescente a cebolinha de palha, de novo mexendo devagar a mistura. Está pronta para servir com café e leite.

15. FAROFA DE PIRARUCU DO PAULO

Tempo de preparo: 45min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de pirarucu dessalgado e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 01 cebola em rodela
- 02 xícaras (chá) de farinha de macaxeira
- 01 e 1/2 kg de batatas cozidas e amassadas
- meia xícara (chá) de queijo ralado
- 02 xícaras (chá) de molho de tomate
- 20 azeitonas verdes ou pretas sem caroço picadas
- Cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo:

Refogue o pirarucu no azeite, junte a cebola e deixe dourar. Polvilhe o cheiro verde e reserve. Misture a farinha de macaxeira com a batata e acrescente a metade do queijo ralado. Em um refratário untado faça uma camada com a batata. Regue com o molho de tomate e espalhe o pirarucu, cubra com a azeitona. Repita as camadas até terminar os ingredientes e polvilhe com o queijo ralado restante. Leve ao forno médio preaquecido para gratinar ligeiramente. Sirva quente, acompanhado de arroz branco.

16. FAROFÃO DE OVOS

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 ovos cozidos
- 01 cebola picada
- 02 xícaras chá de farinha de mandioca cru
- 03 colheres (sopa) de manteiga
- 02 colheres (sopa) de salsa picada(s)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Leve uma panela ao fogo com a manteiga, deixe dourar a cebola, junte a farinha, o sal, misture bem. Por último, pique os ovos e a salsinha, jogue por cima, dê mais uma mexida e sirva a seguir.

17. FAROFINHA DE BANANA DA ASSISTENTE SOCIAL SARA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 03 bananas prata maduras
- 02 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 unidade(s) de cebola ralada(s)
- 02 xícaras de farinha de macaxeira
- Salsinha picada a gosto

Modo de preparo:

Descasque as bananas e corte-as em pedaços pequenos. Leve a manteiga ao fogo, coloque a cebola e deixe-a dourar. Junte os pedacinhos de banana e mexa ligeiramente com um garfo, até que fiquem corados. Tempere com salsa e sal a gosto e, vá adicionando a farinha aos poucos. Sirva em seguida.



Frutas



FRUTAS DA AMAZÔNIA

Abacate

O abacate é um fruto de grande valor, pois sacia a fome, nutre todo o organismo e ainda auxilia na cura de algumas enfermidades; rico em fósforo, ferro e cálcio, bem como tem sua função cosmética relevante. Do abacate obtém-se um óleo que combate reumatismo e a gota, é uma fruta versátil, e tem grande valor calórico. Deve ser evitado por quem está acima do peso.

Abacaxi

Uma das frutas mais importantes da flora brasileira por ser refrescante, saborosa e aromática. Tem, em sua composição, vitaminas (A, B, C, NIACINA), sais (POTÁSSIO, SÓDIO, FÓSFORO, CÁLCIO, FERRO), tem boa ação digestiva e bronco dilatadora, por ser composta de enzima bromelina. Sua casca e polpa são totalmente aproveitáveis na alimentação, desde sua forma natural, até em compotas.

Abiu

O abiu é um fruto do abieiro, tem a forma e o tamanho variados, sempre na cor amarela, quando maduro, com sua superfície lisa e brilhosa, açucarado e gomoso, com uma polpa gelatinosa, esbranquiçada, com um látex existente na entrecasca, que tem a ação de colar os lábios. Em sua forma natural, é adequado aos desnutridos e aos convalescentes. Contém carboidratos, niacina e riboflavina.

Abricó

O fruto tem o tamanho de uma laranja, com uma massa cor de jerimum, doce e aromática, com casca aderente, tem grande teor de vitaminas, carboidratos, lipídios e proteínas. Com sabor agradável e suculento. Pode ser consumido in natura ou em compotas.

Açaí

Os frutos são muito apreciados pela população amazônica para fabrico do vinho do açaí, que é um complemento alimentar bastante popular. O palmito é também muito apreciado, porém, é utilizado principalmente pela indústria de conservas. Toma-se gelado com açúcar, farinha de tapioca ou farinha-d'água. Há quem o aprecie sem açúcar. É nutritivo e refrescante.

Araçá-boi

O fruto arredondado, de cor amarelada, quando maduro, contém muitas sementes e é bastante aromático. O araçazeiro é utilizado em várias aplicações. Seus frutos, de sabor delicioso, são consumidos in natura ou usados como ingrediente na produção de doces, sorvetes e bebidas. Suas folhas e os brotos novos fornecem matéria corante. Suas raízes são tidas como diuréticas e antidiarreicas. A casca pode ser utilizada para a aplicação em curtumes. Quanto ao aspecto nutritivo, o araçá-boi possui vitamina A, B, C, além de altas taxas de proteína e carboidratos.

Banana

É uma fruta deliciosa, nutritiva, medicinal, com ação diurética e laxativa. É muito apreciada por diversas espécies de animais, dentre eles, o ser humano, e é conhecida como a "Rainha das Frutas". Pode ser consumida desde crua, verde, madura, desidratada, até em forma de doces, compotas, farinhas sempre de primeira linha. Tem grande valor calórico e é encontrada no Brasil com mais de 30 variedades.

Buriti

Frutos em forma de elipsoide, castanho-avermelhado, possuem uma superfície revestida por escamas brilhantes. A polpa amarela cobre uma semente oval dura, sendo uma amêndoa comestível. Frutifica de dezembro a junho, o buriti possui várias utilidades, dentre elas, a produção de uma bebida conhecida por "vinho de buriti". Da polpa de seus frutos é extraído um óleo comestível que possui altos teores de vitamina A. Esse mesmo óleo também é utilizado contra queimaduras, por possuir um efeito calmante e cicatrizante. Além disso, a polpa é muito utilizada para a produção de sorvetes, cremes, geleias, licores e vitaminas de sabores exóticos e alta concentração de vitamina C.

Caju

O verdadeiro fruto do caju é a sua castanha, mas a sua polpa é a mais consumida em sua forma natural. É, depois da acerola, a que mais contém vitamina C, sendo o de tipo amarelo que tem maior teor (220mg). Tem sabor forte, travoso, porém agradável. A sua castanha é um alimento requintado e de grande valor de mercado. Pode ser consumido in natura, na forma de doces, sucos e compotas.

Carambola

Esse fruto, quando maduro, tem coloração amarela avermelhada, podendo ser internamente de cor branca. É muito apreciado, mesmo com forte teor de citricidade. É uma fruta rica em fósforo e ácido oxálico, e seu suco tem ação antitérmica natural. Sua baga é carnosa, oblonga e dotada de cinco gomos, fornecendo um suco saboroso. Pode ser consumida na forma de doces ou in natura, se estiver madura.

Castanha da Amazônia

É um bom alimento para os desnutridos, anêmicos, debilitados, gestantes, nutrízes e crianças, pois tem alto teor calórico. É conhecido como a proteína vegetal ou a "carne vegetal" que substitui a carne animal, sendo que três castanhas substituem um bife pequeno. Podem ser consumidos na forma natural, desidratada, na forma de farinhas, em forma de pós, doces e leite enriquecido de vitaminas, entre outras.

Coco

O coco é um alimento muito nutritivo, e sua polpa substitui em parte a carne animal. Dele pode ser extraído o óleo, o leite, a água, e a polpa para a alimentação humana.

Camu-camu

Fruto arredondado, de coloração avermelhada, quando jovem, e roxo-escura, quando maduro. Polpa aquosa, envolvendo a semente de coloração esverdeada. Frutifica de novembro a março. Por ser bastante ácido, apesar de doce, é fruta preferida para o preparo de refrescos, sorvetes, picolés, geleias, doces ou licores, além de acrescentar sabor e cor a diferentes tipos de tortas e sobremesas confeccionadas à base de outras frutas. Em todos os casos, a casca deve ser acrescentada juntamente com a polpa suculenta da fruta, pois é ela que concentra a maior parte de seus teores nutritivos e que carrega sua bonita e atraente coloração vermelho-arroxeadada.

Cupuaçu

As sementes de cupuaçu, por seu alto teor de gordura, prestam-se à fabricação de chocolate e já foram utilizadas para esse fim, em substituição às sementes de cacau. O fruto do cupuaçu mede cerca de 20cm de comprimento por dez de diâmetro. Tem a casca marrom, lenhosa e enrugada, e encerra em seu interior numerosas sementes envoltas em polpa branca, muito utilizada na produção de refrescos, sorvetes e doces, comuns em vários estados do país. A multiplicação do cupuaçu se faz por sementes.

Fruta pão

É uma fruta de massa espessa, tenaz, algo seca, doce e muito saborosa. Possui propriedades laxantes, e suas amêndoas podem ser consumidas tostadas ou cozidas, pois, quando preparadas, tem sabor semelhante ao pão.

Goiaba

É uma das frutas mais comuns do Brasil. Tem grande valor nutritivo, sendo rica em vitamina A, B e C. Pode ser consumida na forma natural, tais como em sucos, doces, desidratada, em compotas, cristalizada. O sumo de suas folhas verdes tem ação antidiarreica e antiácida.

Graviola

A graviola é um fruto que apresenta coloração esverdeada e apresenta falsos espinhos. Sua polpa branca de agradável sabor é muito utilizada para o preparo de sucos, sorvetes, mousses, gelatinas e pudins. A graviola contém uma boa quantidade de proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas C e B, potássio e fósforo.

Jaca

Esse fruto tem grande valor energético, pois é rico em carboidratos e em proteínas, assim como contém grande teor de ferro. É uma fruta de grande diâmetro, rugosa e com interior em gomos, que guarnecem bagos

suculentos, que têm em seu interior o caroço. Este, sendo cozido, se assemelha ao pão. Os caroços podem ser comidos também assados ou na forma de pó para servir de base em outros pratos.

Jenipapo

Esse fruto é de cor marrom claro, rugosa e com certa aspereza na casca, possui cheiro forte, de sabor ocre. É usado pelos índios para tingir a pele. Sua polpa esponjosa, succulenta e agridoce é rica em ferro, e tem muitos sais minerais. Podem ser ingeridas na forma de sucos, compotas, cristalizado, licores e lambedores.

Laranja

Essa fruta é de domínio nacional, e tem amplo uso na culinária, sendo também para uso medicinal. Depois da banana, é a fruta mais consumida. Tem propriedades depurativa, laxante, calmante, hidratante e refrescante. Possui grande concentração de vitamina C, ácido cítrico e frutose. É conhecida como a "sobremesa de pobre".

Lima

A fruta é semelhante à laranja, mas internamente sua coloração é branca, seu sabor é mais ameno, e ao mesmo tempo doce-amargo. Pode ser consumida in natura, em forma de suco, compotas e em um doce bem delicado - o "melindre". É uma boa fonte de vitamina C.

Limão

O limão é uma fruta ácida por excelência, sendo considerado o "rei dos temperos" e o campeão entre os remédios naturais. Essa fruta é usada, desde sua casca até seu suco, em função do seu alto teor de vitamina C, bem como de ácido cítrico.

Mamão

O mamão é uma das melhores frutas do mundo, tanto pelo seu valor nutricional, quanto pelo seu poder medicinal. Tem na papaína um de seus mais importantes princípios ativos. Para ser usado na alimentação, tanto pode ser verde, na forma de doces e compotas, quanto em sua forma madura, in natura ou em complementos de pratos variados, até na forma de sucos, vitaminas e cremes.

Manga

A manga é um fruto saboroso, de polpa carnosa, um quê de fibrosa, de múltiplas variedades, indo do verde, quando novas, até avermelhadas, quando maduras. Por ser saborosa e nutritiva, é bem aceita pelo ser humano. Apreciada sob o aspecto do seu valor nutricional, é uma das frutas de maior importância na alimentação, sob as mais variadas degustações, indo da sua forma natural, até ser aproveitada na forma de cremes, sucos, doces, vitaminas, compotas e em pratos requintados.

Maracujá

O fruto do maracujazeiro é arredondado, amarelo, quando maduro, brilhante e liso externamente, sendo que por dentro sua polpa de sementes pretas fica envolta por uma camada lisa branca. É muito succulento, e dele pode ser retirado um sumo que serve de base para inúmeros pratos e composições, tanto na alimentação como na terapia medicamentosa. Há uma variedade, o "maracujá do mato", que só é encontrado dentro da floresta, mas que é mais doce e de sabor mais suave.

Melancia

Essa é, com certeza, uma das maiores frutas da alimentação humana. Tem forma arredondada, verde por fora e avermelhada com sementes pretas por dentro. Tem ação diurética e laxativa, rica em sais minerais, fósforo e ferro. Pode ser consumida fresca, como sucos, doces, assadas, e que deve ser ingerida com moderação, pois tem uma digestão considerada como pesada.

Pupunha

A pupunha é fruta da palmeira multicauca da família das palmáceas, a mesma da carnaúba, do babaçu e do açai. Atinge vinte metros de altura e, na fase adulta, erguem-se do solo de 10 a 15 caules secundários, os quais formam imponente touceira ao redor do espinhoso caule central e garantem a renovação da planta por frutos vermelhos, amarelos ou alaranjados, ricos em vitamina A e com grande teor de proteínas e amido. Seu tronco pode ser aproveitado para a obtenção de palmitos, e seus resíduos são aproveitados como ração animal.

Tangerina

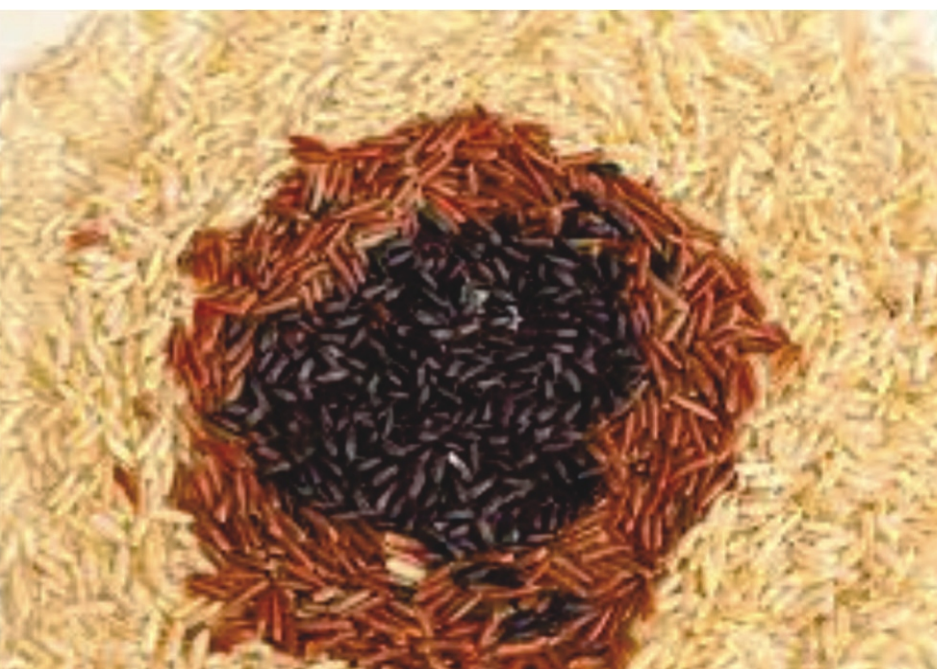
Essa fruta de casca rugosa e amarela alaranjada, quando madura, é muito apreciada na sua forma natural, sendo degustada manualmente, bago a bago, retirando-se as sementes. Seu suco também é apreciado e pode ser consumido na forma de doces.

Tucumã

Fruto do tucumazeiro que fornece numerosos frutos de formato ovoide, casca amarelo-esverdeada e polpa fibrosa, amarela, característica que reveste o caroço. Pode ser usado como recheio de pão, base de sorvetes ou in natura.

Essas e outras frutas você pode conhecer mais no site do
Inpa - Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia.

<http://www.inpa.gov.br>



Grãos



1. ARROZ À MODA VALESKA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 lata de milho verde
- 01 lata de ervilha
- 01 cebola grande picadinha
- 01 tomate picadinho sem semente
- 02 cenouras raladas
- 02 latas de sardinhas
- 02 colheres de azeite
- 01 pitada de sal
- 03 pimentas de cheiro picadas
- 02 talos de couve picados
- Arroz cozido (aquele que sobra do almoço)
- Queijo ralado parmesão para cobrir

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e refogue a cebola, acrescente os demais ingredientes, menos o queijo e o arroz. Depois de refogado, acrescente o arroz, misture, coloque em um refratário, salpique parmesão e cubra com o queijo ralado. Leve ao forno médio até o queijo derreter.

2. ARROZ AO ATUM DA MARGARIDA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 xícara de arroz integral
- 01 colher de sopa de sementes de mostarda (opcional)
- 03 xícaras e meia de água fervente
- 1/2 sachê de MEU ARROZ
- 02 colheres de sopa de azeite
- 01 lata de atum ao natural escorrida
- 01 cebola pequena picada
- 01 tomate pequeno sem semente picado
- 02 dentes de alho
- 02 ovos batidos de leve
- 1/2 lata de molho de tomate pronto
- 02 pimentas de cheiro picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Queijo ralado a gosto
- Manjeriço fresco e coentro a gosto

Modo de preparo:

Coloque as sementes de mostarda na panela e espere começar a pipocar, adicione o arroz e 1 colher de sopa de azeite e refogue bem. Adicione a água fervente e o MEU ARROZ e deixe em fogo baixo, com a tampa entreaberta, até secar toda a água. Tampe e reserve. Em uma panela refogue o alho, a cebola, a pimenta e o tomate no azeite restante. Adicione o atum e o coentro. Tempere com a pimenta do reino. Adicione o molho de tomate. Desligue o fogo e reserve. Em uma refratária disponha metade do arroz, cubra com o refogado de atum e, por cima, outra camada de arroz. Cubra com os dois ovos batidos temperados com sal. Polvilhe queijo ralado e folhas de manjeriço, levando ao forno alto por cerca de 15 minutos ou até que esteja dourado.

3. ARROZ AO FRANGO DA ENFERMEIRA ESTELA

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 kg de sobrecoxa de frango (sem pele) e temperado com sal e meio de limão
- 01 xícara de grão-de-bico
- 02 xícaras de arroz
- 03 colheres de óleo e 2 colheres de manteiga
- 01 cebola grande
- 03 dentes de alho amassados
- 01 tablete de caldo de galinha
- Sal a gosto
- Cominho a gosto

Modo de preparo:

Deixar o grão-de-bico de molho em água de um dia para o outro. Cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão por mais ou menos 15 minutos, ou até que esteja cozido e reserve. Em uma panela grande coloque o óleo e a manteiga, frite a cebola e o alho até que fique dourado. Coloque o frango para refogar com o tempero sírio e deixe até que fique dourado. Coloque o grão-de-bico por cima do frango e o arroz por cima do grão-de-bico. Dissolva o caldo de galinha na água que cozinhou o grão-de-bico e despeje sobre o arroz. Deixe cozinhar sem mexer, quando ferver, provar o sal e ajustar, se necessário. Deixe até que o arroz esteja cozido.

4. ARROZ AO MODO NATUREBA

Tempo de Preparo: 25min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 e xícaras (chá) e meia de arroz
- 02 pimentas de cheiro picadas
- 04 colheres de sopa de azeite
- 01 maço de talos de couve picados
- 04 dentes de alho amassados
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o azeite e doure o alho com o sal. Adicione os talos de agrião picados, mexa para misturar. Em seguida, tampe a panela até secar a água que o agrião soltar. Junte o arroz lavado e escorrido, deixe refogar, mexendo sempre até secar e começar a grudar na panela. Acrescente a água fervente até cobrir o arroz. Deixe cozinhar em fogo baixo até secar.

5. ARROZ ARCO-IRÍS DA CLEONICE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de arroz
- 05 xícaras de água
- 04 colheres de sopa de azeite de oliva
- 01 pimentão verde médio
- 01 pimentão vermelho médio
- 01 pimentão amarelo
- 03 ovos cozidos

- 01 copo de azeite de oliva
- 100g de queijo ralado
- Salsa a gosto
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo:

Lave e retire as sementes, picando os pimentões. Coloque-os em um pirex com um copo de azeite de oliva. Deixe marinar até o arroz ficar cozido (pode-se deixar de um dia para o outro). Triture a pimenta do reino grosseiramente, pique a salsa e reserve. Amasse os ovos com o garfo e reserve em uma panela. Coloque o azeite de oliva, o arroz, o sal, a pimenta do reino e a água e deixe cozinhar. Após cozido, transfira para um refratário. Misture os pimentões escorridos, os ovos e a salsa, envolva-os até que fiquem bem uniformes. Regue com 10 colheres do azeite em que estavam os pimentões e salpique queijo ralado. Sirva imediatamente.

6. ARROZ COM FRANGO DESFIADO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de arroz
- 01 filé de peito de frango
- 01 colher de sobremesa de colorau
- 01 colher de chá de óleo
- 1/2 cebola picada
- 02 dentes de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Refogue o arroz com o óleo, a cebola e o alho com sal, depois, com um litro de água, coloque para ferver. Depois de pronto, o arroz refogue o peito e desfie. Junte com o arroz, cozinhe tudo junto, depois de mais ou menos 25 minutos, tire do fogo e sirva quente.

7. ARROZ COM LENTILHA DA FISIOTERAPEUTA VANUZIA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de lentilha
- 02 xícaras de arroz
- 03 colheres de sopa de azeite
- 02 cebolas em rodela
- 02 cubos de caldo de carne
- 04 xícaras de água quente
- 300g de linguiça calabresa
- Pimenta e salsinha a gosto

Modo de preparo:

Levar ao fogo a lentilha com um pouco de água, cozinhar até ficar ao dente, reservar à parte. Em outra panela, fritar a cebola e a linguiça no azeite, até a cebola ficar bem escura (assim dará cor ao prato). Juntar o arroz, o caldo de carne, a água quente, a lentilha reservada, a pimenta e cozinhar até o arroz ficar totalmente cozido. Sirva com carne e salada.

8. ARROZ COMPLETO DA ENFERMEIRA SOCORRO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de arroz cozido
- 01 cebola picadinha
- 01 ovo cozido
- 01 tomate descascado e picadinho
- 02 cenouras picadinhas
- 01 caldo de galinha em pó
- 02 colheres (sopa) de passas
- 01 banana picadinha
- 01 maçã pequena picadinha
- 02 batatas cortadas em palito fritas e com sal
- 02 colheres de sopa de azeitonas fatiadas
- 1/2 xícara de salsinha
- 300g de peito de frango desfiado
- 01 colher de chá de manteiga
- 300ml de água
- 01 colher de chá de maizena
- 02 colheres de sopa de queijo ralado
- 100g de creme de leite
- 10 colheres de sopa de azeite para untar
- Pedaçoes de tomate e folhas de alface para decorar

Modo de preparo:

Coloque em uma panela a manteiga com cebola, refogue e acrescente o frango desfiado. Acrescente a água, o caldo de galinha e as cenouras. Quando as cenouras estiverem macias, acrescente tomate, azeitonas, maizena e o creme de leite e o queijo ralado. Misture bem e deixe por 5 minutos em fogo baixo e reserve. Em uma tigela coloque a banana, maçã, passas, salsinha, o ovo cozido picadinho, o arroz e misture, depois acrescente o creme e misture bem. Por último a batata frita bem sequinha. Unte uma forma de pudim com azeite. Coloque o arroz e aperte com uma colher. Desenforme e decore fazendo florzinha com a casca do tomate e alface.

9. ARROZ DA MAURIZETE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de chá de arroz
- 02 dentes de alho amassados
- 01 cenoura média ralada
- 01 colher de chá de colorau
- Sal a gosto
- Queijo fresco cortado em pedacinhos

Modo de preparo:

Em uma panela coloque o óleo, refogue o alho, em seguida, junte o arroz. Refogue bem. Em seguida, coloque a cenoura, mexendo bem. Depois, coloque a água quente e deixe cozinhar. Quando o arroz estiver quase seco, junte o queijo picadinho. Misture e deixe secar um pouco. Coloque em uma forma com buraco no meio e só desenforme quando for servir.

10. ARROZ DA RAIMUNDINHA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 250g de filé de frango
- 04 xícaras de arroz
- 01 lata de ervilha
- 01 lata de milho verde
- 200g de batata cortada em cubo sem casca
- 200g de cenoura cortada em cubo sem casca
- 03 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola cortada em cubo pequena
- 03 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 03 pimentas de cheiro picadas
- 01 pitada de pimenta cominho
- 50g de coentro
- 50g de cebolinha verde
- 02 colheres de sopa de margarina
- 01 cubo de caldo de frango

Modo de preparo:

Lave o arroz e reserve. Tempere o frango com sal e pimenta cominho, coloque na panela para dourar com 3 colheres de sopa de azeite. Acrescente o alho e a cebola com as 2 colheres de margarina. Em seguida, coloque o arroz, as batatas, as cenouras, a lata de ervilha e a lata de milho verde. Dissolva o cubo de caldo de frango em um pouco de água, coloque na panela junto aos ingredientes, misture tudo. Coloque o coentro e a cebolinha verde, acrescente água até cobrir tudo, cerca de 1 dedo acima dos ingredientes. Espere a água secar e estará pronto. Bom apetite.

11. ARROZ DE DOLORES

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de arroz
- 04 xícaras de água
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 calabresa picadinha
- 200g de bacon picadinho
- 03 colheres de óleo de soja
- 1/2 cebola picadinha
- 04 dentes de alho picadinho
- 100g de mussarela picadinha
- 100g de mussarela ralada
- 03 pimentas de cheiro picadas

Modo de preparo:

Refogue, no óleo de soja, a calabresa, após douradinha, junte o bacon, deixe dourar, em seguida, junte a cebola e o alho, deixe dourar tudo junto. Após douradinho, coloque o arroz e a cenoura e refogue bastante, até estar tudo bem douradinho. Junte a água e deixe cozinhar tudo. Quando estiver pronto o arroz, tire-o da panela, coloque em uma travessa e junte metade da mussarela, mexa bem, arrume bonito na travessa e espalhe o restante da mussarela ralada por cima, leve ao forno, só para derreter a mussarela. Sirva quente, acompanhado de purê de batatas, salada e peixe.

12. ARROZ DE DONA LURDES

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras de arroz
- 03 dentes de alho
- 01 cebola
- 01 tablete de caldo de carne ou bacon
- 01 cenoura grande
- 01 pouco de vagem (a gosto pessoal)
- 01 linguiça calabresa
- 500g de carne seca
- 200g de presunto
- 200g de mussarela
- 03 ovos
- 100g de uvas-passas sem sementes
- 01 lata de ervilhas
- Sal a gosto
- Pimenta de cheiro picada, a gosto

Modo de preparo:

Na noite anterior, deixar a carne seca de molho numa vasilha com água, para retirada do excesso de sal. Cozinhe a carne seca em água na panela de pressão. Numa panela, com um pouco de óleo, doure o alho e a cebola. Acrescentar a linguiça calabresa e deixar fritar. Coloque a carne seca já cozida, cortada em pedaços e fritar mais um pouco, com o tablete de caldo de carne ou de bacon. Acrescente o arroz já lavado, um pouco de sal, a cenoura cortada em cubinhos e a vagem cortada e deixar cozinhar até secar. Depois de cozido, misture muito bem com a ervilha (depois de escorrida a água) e com as passas. Untar com manteiga uma forma refratária retangular alta e montar da seguinte maneira: uma camada desse arroz, uma camada de fatias de presunto, outra camada de arroz, outra camada de fatias de mussarela e finalmente outra camada de arroz. Levar ao forno já aquecido por cerca de 10 minutos, ou até derreter a mussarela. Retirar do forno e decorar com os ovos cozidos, cortados em rodela.

13. ARROZ DE FORNO DE RAQUEL

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras de arroz
- 01 xícara de presunto picado
- 01 xícara de milho verde
- 02 calabresas Josefina em cubos
- 02 ovos cozidos
- 03 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
- ½ tomate picado
- 01 cenoura picada
- 200g de mussarela
- Cebola ralada e alho a gosto
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola, alho, calabresa, tomate e o pimentão vermelho. Prepare e cozinhe o arroz e a

cenoura picada juntos em um ponto não muito mole e reserve. Misture, no arroz, os ingredientes: o presunto, o milho verde, calabresa, cebola, alho. Unte um refratário com manteiga e espalhe o arroz. Jogue por cima queijo mussarela, orégano e ovo fatiado. Leve ao forno por 30 minutos. Sirva quente.

14. ARROZ DE MÃE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 cebola picadinha
- 02 dentes de alho picados
- 01 cenoura média ralada (parte grossa)
- 02 caldos Knorr
- 02 xícaras de arroz branco
- 04 xícaras de água
- 01 colher (sopa) de óleo
- Salsinha picada para decorar

Modo de preparo:

Coloque a água para amornar com os caldos Knorr. Aqueça o óleo, coloque a cebola e o alho e refogue. Junte o arroz e a cenoura ralada, refogue. Acrescente a água com os caldos dissolvidos, deixe cozinhar, se necessário complete com mais um pouco de água. Decore com a salsinha. Sirva com salada e frango.

15. ARROZ ESPECIAL DA BERNADETE

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 peito de frango em cubos
- 01 cebola média picada
- 02 dentes de alho amassados
- 04 colheres de sopa de óleo
- 01 xícara e meia de arroz lavado e escorrido
- 01 vidro pequeno de palmito picado
- 01 lata de molho de tomate
- 1/2 lata de milho verde
- 02 tabletes de caldo de galinha

Modo de preparo:

Na panela de pressão, frite a cebola e o peito de frango em óleo. Junte o arroz e refogue. Então junte o palmito, o milho, o molho de tomate e os tabletes de caldo de galinha, dissolvidos em água quente. Feche a panela de pressão e conte 5 minutos após o início da fervura. Retire a pressão da panela, abra e verifique se o arroz está no ponto. Se não estiver, feche a panela e conte mais 3 minutos, assim que começar a fazer barulho. Para dar um charme ao prato, sirva polvilhado com salsa picada a gosto.

16. ARROZ LIGEIRINHO DO RAIMUNDO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01kg de frango em pedaços
- 01 tablete de caldo de galinha
- 02 xícaras de arroz

- 03 xícaras de água quente
- 01 lata de milho verde
- 04 colheres (sopa) de colorau
- 01 cebola média picada
- 03 pimentas de cheiro picadas
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão refogue o alho. Coloque o colorau, o frango e doure por alguns minutos. Em seguida, coloque os outros ingredientes e tampe a panela. Depois que pegar pressão, conte 5 minutos e desligue, só abra a panela após 20 minutos. Salpique cheiro verde e sirva quente.

17. ARROZ SELETO

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras de arroz (cozido)
- 02 cenouras cortadas em cubinhos
- 01 batata inglesa (grande) cortada em cubinhos
- 12 vagens cortadas em pequenos pedaços
- 01 lata de ervilha
- 01 lata de milho verde
- 200g de linguiça em rodelas
- 01 cebola média picada
- 02 dentes de alho amassadinhos
- 02 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 maço de salsas picadinhas
- 1/2 maço de cebolinha verde picadinha
- 02 ovos cozidos
- 1/2 xícara de passas sem sementes
- 02 colheres (sopa) de queijo parmesão
- 03 fatias de queijo mussarela

Modo de preparo:

Cozinhe as cenouras, a batata e vagens, até ficarem ao dente, escorra bem a água (reserve). Em uma panela, coloque o azeite e frite o alho e a cebola, coloque as passas e a linguiça e deixe fritar (reserve). Em um refratário, coloque o arroz cozido, misture nele os legumes, os tempeirinhos verdes e a linguiça bem frita. Decore com tirinhas de queijo e ovos cozidos cortados em rodelas. Salpique queijo parmesão e leve ao forno por 20 minutos. Sirva quente.

18. ARROZ VERDE

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 03 copos de arroz lavado e escorrido
- 03 envelopes de sazón para salada
- 01 maço de salsa bem picadinha
- 01 maço de cebolinha bem picadinha
- 04 dentes de alho grande amassados
- 01 copo americano de azeitona verde bem picadinha

- 01 copo americano da água da azeitona
- 01 fio de óleo a gosto para fazer o arroz
- 03 fios de azeite de oliva
- água fervente até cobrir o arroz
- sal a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente, junte a salsa, cebolinha, azeitona e misture bem, reserve. Em uma panela grande, coloque o óleo a gosto e todo o alho, frite até dourar. Em seguida coloque o arroz e frite por 3 minutos. Adicione toda a água da azeitona e a água fervente (até cobrir o arroz), coloque os 3 envelopes de sazón, prove e coloque sal, se quiser. Quando o arroz estiver cozido, desligue o fogo, mexa bem, acrescente 3 fios de azeite, mexa bem e coloque o restante dos ingredientes, misture bem. Sirva em seguida. Ideal para acompanhar churrasco ou qualquer tipo de carne.

19. BAIÃO DE DOIS DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de feijão verde
- 01 paio cortado em rodela
- 02 tabletes de caldo de carne
- 01 cebola ralada
- 01 dente de alho amassado
- 03 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de coentro picado
- 02 xícaras e 1/2 (chá) de arroz lavado e escorrido
- 150g de queijo de coalho cortado em fatias finas

Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho de véspera. No dia seguinte, cozinhe-o juntamente com o caldo de carne e 2,5 litros de água fria. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 1 hora. Em outra panela doure a cebola e o alho, no óleo. Junte o coentro e o arroz e refogue bem. Acrescente o feijão já cozido, juntamente com o caldo. Misture bem, tampe a panela e deixe cozinhar até que o arroz fique cozido, úmido e com consistência cremosa. Cubra o arroz com as fatias de queijo. Tampe a panela novamente e deixe que o vapor derreta o queijo. Sirva acompanhado de carne-de-sol frita ou assada.

20. BOLINHO DE FEIJÃO DA ANA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 02 copos de feijão cozido
- 02 ovos
- Salsinha
- Cebolinha
- Cebola branca picadinha
- Sal a gosto
- Trigo até o ponto
- Fermento em pó químico a critério
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

Em uma tigela disponha o feijão cozido, os ovos inteiros, cebolinha, salsinha, cebola picada e sal. Mexa bem. Acrescente aos poucos o trigo, até ficar no ponto de cair da colher, como bolinho de chuva. Por último, o fermento em pó. Mexa e frite em óleo não muito quente, escorra em papel toalha depois de frito e sirva com pimenta.

21. BROTO DE FEIJÃO NO SHOYO

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 colher (sopa) de óleo
- 01 cebola pequena picada
- 200g de broto de feijão
- 01 xícara de molho de soja (shoyu)
- 200g de alcatra cortada em tirinhas
- Condimentos a gosto: pimenta, salsinha, cebolinha e Chicória.

Modo de preparo:

Coloque o broto de feijão em um escorredor de macarrão, em seguida, regue com água fervente e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e frite a cebola até ficar dourada. Após, adicione o broto de feijão (sem água), fritando-o até murchar. Acrescente o shoyu e os condimentos, deixando ferver por 4 minutos, se desejar acrescente a carne, frite-a após a cebola e siga a receita normalmente.

22. BROTO DE FEIJÃO REFOGADO

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 05 xícaras (chá) de broto de feijão lavado
- 03 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 cebola picadinha
- 02 dentes de alho picadinho
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Salsinha com cebolinha picadinha

Modo de preparo:

Coloque o óleo em uma panela e frite o alho e a cebola. Acrescente o broto, o sal e a pimenta do reino. Deixe refogar. Desligue o fogo e salpique a salsinha e a cebolinha. Sirva quente.

23. FEIJÃO A LÁ VAUDELICE

Tempo de Preparo: 03h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 250g de feijão carioquinha
- 04 ou 5 dentes de alho
- Pimenta do reino e sal a gosto
- Óleo

Modo de preparo:

Deixe todo o feijão de molho em água morna por 1 hora, depois, cozinhe em fogo alto por 2 horas, colocando água quente sempre que o nível baixar. Separe uma panelinha menor para esquentar a água. Não coloque água fria para aumentar o nível da água, senão pode endurecer o feijão. Depois que o feijão estiver cozido, temos que preparar o tempero. Corte bem picadinho 4 ou 5 dentes de alho e coloque em uma outra panela grande, junte o óleo e o sal a gosto. Deixe fritar o alho um pouco e em seguida, despeje todo feijão cozido sobre o alho. Deixe cozinhar por alguns minutos e está pronto.

24. FEIJÃO CREMOSO DA CLEONICE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 02 copos de feijão (cerca de 500g)
- Água a gosto
- 02 dentes de alho picado
- 01 xícara de cebola bem picadinha
- Calabresa a gosto
- Bacon a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Separe e lave o feijão, deixe-o de molho em uma bacia com água de um dia para o outro. Se estiver com pressa, pode ferver 1 litro de água e deixar o feijão de molho nessa água por cerca de 2 horas. Despeje o feijão amolecido em uma panela de pressão e complete com água até a metade da panela. Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão, conte 20 minutos. Passados os 20 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa. Corte a calabresa e o bacon em cubinhos. Coloque ambos em uma panela e deixe fritar por alguns minutos, acrescente o alho picado e a cebola. Depois junte o feijão. Adicione o sal, se você colocou a calabresa e o bacon, diminua no sal, pois eles já são salgados. Deixe o feijão no fogo alto até abrir fervura e vá mexendo aos poucos, até o caldo engrossar.

25. FEIJÃO DA AURENIR

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 500g de feijão branco
- 100g de bacon em cubos
- 400g de linguiça calabresa em rodelas
- 01kg de carne seca cortada em cubos
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Coloque o feijão e a carne seca de molho por 12 horas, em vasilhas separadas, e reserve. Na panela de pressão frite o bacon, sem óleo (ele solta óleo). Acrescente a linguiça calabresa e misture bem, coloque o feijão e a carne seca, complete com água suficiente para cozinhar na pressão por 30 a 40 minutos. Tire a pressão e acrescente a salsinha e cebolinha. Sirva com arroz branco.

26. FEIJÃO DA ENFERMEIRA ANTONIA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de feijão preto catado
- 03 litros de água
- 02 folhas de louro
- 06 dentes de alho amassados
- 01 cebola pequena bem picadinha
- 01 linguiça calabresa picada em rodela
- 01 tablete de caldo de carne ou costela
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Lave bem o feijão e reserve num recipiente plástico. Ferva 1 litro de água, junte ao feijão lavado, tampe a vasilha e deixe de molho por uns 30 minutos. Depois, passe para a panela de pressão, sem escorrer a água do molho, acrescente os 2 litros de água restantes e o louro. Tampe e deixe cozinhar por uns 30 minutos, após a panela pegar pressão. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, acrescente a linguiça, sempre mexendo para não fritar de um lado só. Acrescente o feijão cozido, o caldo de costela, a pimenta e o sal. Mexa bem para dissolver o caldo de costela. Abaixar o fogo e deixe ferver por uns 10 minutos.

27. FEIJÃO DE CORDA VIRADO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01kg de feijão de corda fresco
- 1/2 kg de toucinho fresco
- 1/2 kg de linguiça calabresa defumada
- 1/2 kg de farinha de macaxeira (média)
- 01 maço de cheiro verde picado
- 01 maço de coentro picado
- 01 cebola grande
- Tempero baiano completo sem pimenta
- Sal
- Pimenta do reino

Modo de preparo:

Cozinhe o feijão, mas não muito. Se for em panela boa, deve ficar cozinhando no máximo por uns 8 ou 9 minutos. Enquanto cozinha o feijão, pique o toucinho fresco (tem que ser em pedaços bem pequenos). Corte a cebola bem picada e reserve. Corte os maços de cheiro verde e coentro, e reserve. Corte a linguiça em cubinhos e reserve. Frite o toucinho em uma panela separada sem muito óleo. Depois de frito, reserve-o. Frite a linguiça no mesmo óleo que fritou o toucinho e reserve. Depois que estiver cozido o feijão e tiver fritado a linguiça e o toucinho. Em uma panela grande, coloque um copo de óleo do toucinho e frite a cebola, cheiro verde e o coentro. Depois de frito, coloque o tempero baiano a gosto (eu prefiro com bastante tempero). Coloque sal a gosto e um pouco de pimenta do reino, só para dar um gostinho. Depois de fritos os temperos, coloque o feijão em uma travessa grande e jogue, por cima do feijão, o tempero. Mexa com cuidado para não desmanchar o feijão. Acrescente o toucinho e a linguiça e mexa. Aos poucos, acrescente a farinha até ficar do seu gosto de consistência. Pode ficar mais molhadinho, mais sequinho, a gosto. Por último, acrescente o sal, que, com certeza, vai precisar (acrescente aos poucos, até ficar do seu gosto). Pode servir com um pedaço de picanha assada, se quiser, ou puro mesmo, se preferir.

28. FEIJÃO ESPECIAL DE LOURDES

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras de feijão preto cozido
- 1/2 kg de carne moída
- 01 cebola grande
- 04 dentes de alho (amassados)
- 02 tomates médios picados
- 05 colheres de óleo
- 01 colher (sopa) de cominho
- 01 colher (sopa) de orégano
- 01 pitada de pimenta calabresa
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Pique a cebola e amasse o alho. Numa panela grande, aqueça o óleo e acrescente a cebola e o alho e deixe dourar por 5 minutos. Acrescente a carne moída. Quando a carne dourar, acrescente os tomates picados em cubos. Em seguida, tempere com sal, orégano, cominho e cubra. Deixe ferver por 5 minutos, para que os condimentos apurem. Em seguida, adicione o feijão previamente cozido. Mexa com cuidado para não machucar os grãos e deixe cozinhar por 15 minutos, ou até que o feijão esteja cozido. Acrescente água, caso seja necessário. Sirva com arroz e bife.

29. FEIJÃO MARAVILHA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 500g de feijão carioquinha
- 02 linguiças calabresa, cortadas em cubinhos e outra cortada em rodelas
- 01 cebola grande picada
- 1/2 colher de sopa de alho amassado
- 1/2 sachê de molho de tomate
- 02 caldos de costelinha de porco
- 02 folhas de louro
- 01 cenoura média
- Sal, pimenta do reino e cominho a gosto.
- Óleo a gosto

Modo de preparo:

Escolha e lave o feijão, não precisando deixar de molho. Cozinhe em panela de pressão e conte 10 minutos, após a pressão começar, desligue e deixe a pressão sair sozinha. Enquanto isso, frite em óleo a cebola e a linguiça. Quando a linguiça estiver frita, acrescente os caldos de costelinha e o alho, mexa até dissolver o caldo, acrescente o molho de tomate e a folha de louro. Coloque o refogado na panela e volte na pressão, conte 15 minutos, após a pressão começar. Deixe a pressão sair sozinha. Corte a cenoura em rodelas grossas e, após, amassar alguns grãos de feijão para engrossar o caldo. Junte a cenoura e coloque 1 pitada de sal, uma pitada de cominho e 1 pitada de pimenta do reino. 10. Retire a folha de louro e volte à pressão por mais 5 minutos tempo para cozinhar a cenoura.

30. NEGA MALUCA DE FEIJÃO

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 01 xícara e meia de farinha de trigo com fermento (controlar)
- 02 xícaras de açúcar
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 01 xícara de feijão preto cozido sem tempero (grãos)
- 04 ovos
- 01 colher de sopa de cacau em pó ou chocolate em pó

Cobertura:

- 01 colher de sopa de manteiga
- 03 colheres de chocolate em pó
- 01 xícara de açúcar
- 05 colheres de sopa de leite
- chocolate granulado para decorar

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o feijão, óleo, cacau e ovos, reserve, em uma tigela, coloque o conteúdo do liquidificador, junte farinha e misture bem. Coloque em assadeira untada e leve ao forno médio/baixo para dourar. Cubra com a cobertura de chocolate e decore com confeitos granulados sabor chocolate. Para a cobertura junte todos os ingredientes e leve ao fogo para ferver.

31. TORTA DE SOBRAS DA MADALENA

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

Massa:

- 02 xícaras de arroz cozido
- 01 xícara de óleo não cheia
- 01 xícara de leite
- 04 ovos
- 01 pitada de sal
- 01 colher (sopa) de fermento químico

Recheio:

- 02 calabresas picadas em cubinhos
- 02 tomates picados sem pele e sem semente
- 01 cebola média picada
- 300g de queijo picado em cubinhos
-

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Junte todos os ingredientes do recheio numa vasilha e tempere a seu gosto. A seguir, despeje a massa nessa vasilha. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno médio pré-aquecido até que doure, mais ou menos em 35 minutos. Você pode variar o recheio a seu gosto.

32. TUTU DA NEGA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de feijão cozido
- 01 cebola pequena picada em cubinhos
- 100g de bacon picado em cubinhos
- 03 dentes de alho picadinhos
- 01 xícara de cheiro verde picado (opcional salsão)
- 01 linguiça calabresa cortada em rodelas
- Farinha de macaxeira crua
- Orégano, sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo de milho ou soja

Modo de preparo:

Fritar a cebola, o alho, o bacon e a linguiça em uma frigideira grande. Junte o feijão, os temperos e o cheiro verde e, por fim, a farinha até dar o ponto desejado, mais cremoso ou mais sequinho. Sirva quente, com arroz branco e bife de porco magrinho.



Laticínio



1. AMBRÓSIA DE LAURA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 litro de leite
- 12 ovos inteiros
- 500g de açúcar

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, durante 05 minutos. Coloque em um pirex untado com manteiga e leve ao forno preaquecido por 40 minutos, aproximadamente. Retire do forno e sirva em seguida.

2. COALHADA DO JURUÁ

Tempo de Preparo: 06 h

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 litro de leite fervido e morno
- 02 colheres (sopa) de iogurte natural;
- Açúcar e sabor a gosto.

Modo de preparo:

Misture o iogurte ao leite em uma vasilha de vidro com tampa, cubra com papel alumínio, para conservar o calor. Deixar em repouso por 6 horas (nos lugares de inverno 4 horas). Depois deste tempo, deixe esfriar totalmente e guarde no refrigerador. Coloque açúcar em cada porção, quando for servir.

3. CREME DE IOGURTE E GELATINA

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 caixa de gelatina *diet* sabor abacaxi
- 01 caixa de gelatina *diet* sabor morango
- 01 iogurte light sabor amora e alecrim (170ml)
- 02 fatias de abacaxi em cubinhos
- 06 morangos para decorar
- ½ abacaxi pequeno cortado em cubos

Modo de Preparo:

Prepare a gelatina de abacaxi conforme instruções da embalagem. Deixe esfriar. Distribua a gelatina em taças, preenchendo 1/3 da capacidade de cada taça. Leve à geladeira até começar a endurecer a gelatina. Prepare a gelatina de morango, deixe esfriar e distribua nas taças sobre a gelatina de abacaxi, sem encher totalmente a taça. Leve à geladeira para endurecer. Retire as taças da geladeira, cubra com o iogurte e decore com morangos e abacaxi.

4. IOGURTE CASEIRO DA FISIOTERAPEUTA VANUZIA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 03 litros de leite

- 01 pote de iogurte natural (sem sabor e não pode ser desnatado)

Modo de preparo:

Ferva os três litros de leite e deixe esfriar até que a mão suporte, ao colocá-las segurando a panela. Coloque o pote de iogurte no leite, mexa com uma colher limpa (fervida), tampe e mantenha a temperatura, colocando a panela dentro de uma bacia com água quente. Sempre que precisar, esquente a água para acelerar a coagulação do leite (no calor, este processo leva menos de duas horas). Depois de coagulado, deixe esfriar. Se quiser sabor, é só bater aos poucos com gelatina e açúcar a gosto, ou com frutas também. Pode ser consumido só com adoçante. Depois de frio, guarde na geladeira, bem tampado. Se quiser encorpá-lo, pode acrescentar leite em pó integral a gosto.

5. IOGURTE CASEIRO DE CAJÁ E PITANGA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

Iogurte:

- 02 potes de iogurte natural
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 01 lata de creme de leite
- 02 pacotes de polpa de cajá congelada (200g)

Calda:

- 01 pacote de polpa de pitanga congelada (100g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Iogurte:

Em um liquidificador, bata o iogurte natural com o açúcar, o creme de leite e a polpa de cajá. Coloque em um recipiente, cubra com um filme plástico e leve ao congelador por cerca de 2 horas, retire do congelador, espere amolecer e bata novamente e cubra com o filme plástico e retorne ao congelador por mais 2 horas, ou até ficar firme e reserve.

Calda: Em uma panela, misture a polpa de pitanga com meia xícara (chá) de açúcar, leve ao fogo e ferva por cerca de 10 minutos, até dar o ponto da calda. Espere esfriar e conserve-a em geladeira, em um recipiente tampado. Sirva com o iogurte.

6. IOGURTE GELATINADO

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 02 caixas de gelatina diet
- 01 unidade de iogurte desnatado
- Cascas de limão para decorar
- Gotas de adoçante a gosto

Modo de preparo:

Prepare a gelatina conforme instruções na caixinha, distribua em 5 taças e leve para gelar. Quando estiver pronta, bata no liquidificador uma taça com o iogurte e gotas de adoçante. Beba gelado.

7. LEITE CONDENSADO CASEIRO

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 xícara de água fervente
- 02 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de chá de açúcar cristal
- 02 xícaras de chá de leite em pó

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador por 15 min, deixe descansar e de novo bata pelo mesmo tempo. Deposite em um refratário com tampa.

8. QUEIJO DE COALHO DA COLÔNIA

Tempo de Preparo: 10h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 10 litros de leite de gado pasteurizado
- 05ml de cloreto de cálcio
- 02ml de coagulante para leite (dissolvido em 3 colheres de água filtrada)
- 01 termômetro para laticínios
- 100 g de sal
- 02 formas retangulares para queijo coalho

Modo de Preparo:

Depositar o leite na panela e aquecer, até atingir a temperatura de 36°C (utilize o termômetro para controlar a temperatura). Desligar a chama e fazer a adição dos ingredientes, distribuindo de forma uniforme sobre o leite e mexendo por 1 minuto para cada adição (o coagulante deve ser sempre o último ingrediente a ser adicionado). Após a adição do coagulante, deixar o leite em repouso por um período de 30 a 40 minutos, verificando se ocorreu a formação de uma coalhada lisa, firme e compacta (observe se a mesma começou a se desgrudar da panela; este é um sinal do ponto para se cortar a coalhada). Com o auxílio da faca, faça cortes paralelos e cruzados pela extensão da panela, numa distância de um centímetro entre um e outro corte. Após o corte, deixe em repouso por 5 minutos (observe a formação de um soro com tonalidade esverdeada, isto é um bom sinal de que tudo está correndo bem). Após o repouso, inicie a mexedura, com movimentos circulares, por toda extensão e profundidade da panela, por 20 minutos. Decorridos este tempo, inicia-se o aquecimento da massa sob mexedura constante e intensa, até que a massa atinja a temperatura de 45°C (tempo médio de uns 20 minutos até atingir a temperatura desejada). Desligar a chama e mexer por mais 20 a 30 minutos, até observar certa secura dos grãos (massa mais firme e seca).

O ponto do Queijo de Coalho: O ponto do queijo ocorre após 60 a 70 minutos, contados a partir do momento do corte. A massa, agora mais firme, deposita-se com facilidade no fundo da panela e apresenta certa rigidez. Após o ponto, retira-se a totalidade do soro (até que a massa comece a aparecer) e faz-se a salga, adicionando o sal dissolvido em uma pequena quantidade de soro (100g de sal, dissolver em 5 copos de soro), misturando de maneira uniforme. Após este procedimento, deixa-se a massa em repouso por 10 minutos e enforma-se. A massa deverá ser depositada nas formas, que podem ser de plástico, tampadas e finalmente prensadas.

Como prensar o Queijo de Coalho: As formas podem ser colocadas umas sobre as outras e sobre a primeira (de cima para baixo). Coloca-se um peso de um saquinho de sal, ou outro tipo de peso que tenha em casa. Deixar por um período de 1 hora e meia. Depois de corridos este tempo, retira-se os queijos da forma, virando-os (ponta à cabeça). Após, a prensagem, desenformar os queijos, retirar possíveis rebarbas de massa e novamente prensar, por um período de 30 minutos. Os queijos prensados devem ser armazenados na geladeira e já podem ser consumidos.

Pasteurizar o leite cru para fabricação de queijo: Sempre utilize o leite de animais sadios e que não estejam em tratamento com algum tipo de antibiótico. O leite deve ser coado e aquecido, até atingir a temperatura de 65°C, que deverá ser mantida por 20 minutos (utilize o termômetro para medir a temperatura e mexa lentamente para distribuir uniformemente o calor). Depois de 20 minutos, resfrie para a temperatura de

adição do coalho (normalmente na faixa de 36 a 38°C). Esta metodologia deve ser aplicada somente para a fabricação de queijos.

9. RICOTA

Tempo de preparo: 04 h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 2 litros de leite em saquinho, ou tipo B
- 01 litro de água mineral
- 04 colheres (chá) na medida padrão de sal amargo adquirido em farmácias

Modo de Preparo:

Reserve meia xícara de água e dissolva nela o sal amargo, mexa de vez em quando. Enquanto isso misture o restante da água com o leite, leve ao fogo. Assim que iniciar fervura, jogue o sal amargo diluído e mexa bem. Deixe voltar a ferver novamente, desligue o fogo e deixe descansar por 10 minutos. Escorra em forma de ricota, coloque um peso sobre a massa e deixe descansar por 3 h. Desenforme, embale e mantenha em geladeira. Tem validade de 05 dias.



Massas



1. BISCOITO AMANTEIGADO DA ENFERMEIRA GLÓRIA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 30 porções

Ingredientes:

- 03 ovos
- 08 colheres de açúcar
- 12 colheres de farinha de trigo
- 04 colheres de manteiga

Modo de Preparo:

Em uma tigela misture o açúcar, a manteiga e a farinha de trigo, depois vá aos poucos juntando os dois ovos batidos e misture bem. Com o rolo, vá espalhando a massa até que ela fique com a espessura de aproximadamente 01cm. Faça o molde, pondo forminhas sobre a massa e vá recortando os biscoitos. Disponha a massa moldada em forma de biscoitos em uma assadeira untada e vá ao forno quente, até que a massa esteja dourada.

2. BISCOITO DE NATA CRUZEIRENSE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 01 xícara de nata de leite
- 02 colheres de manteiga
- 01 xícara de açúcar refinado
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 300g de maizena

Modo de Preparo:

Em um refratário redondo de vidro, despeje os ingredientes e vá misturando bem até formar uma massa em ponto de modelagem, faça os biscoitos com o auxílio de um garfo e os arrume em uma assadeira untada com manteiga. Leve ao forno branco, até assar os biscoitos ou até que fiquem ligeiramente dourados.

3. BISCOITO DE ARARUTA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 01kg de massa de araruta
- 500g de açúcar
- 250g de manteiga
- 250g de coco ralado
- 04 ovos
- 01 pitada de sal

Modo de preparo:

Em um vasilhame de plástico grande, misture todos os ingredientes e, após criar uma massa uniforme, faça bolinhas com a mão e amasse com o garfo, dispondo em uma assadeira untada. Asse em forno médio até dourar. Sirva frio, com chá ou suco.

4. BISCOITO DE NATA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 20 unidades

Ingredientes:

- 01 xícara de nata de leite
- 01 xícara de açúcar refinado
- 02 colheres de manteiga
- 01 colher de fermento em pó
- 01 ovo
- Maizena até dar o ponto

Modo de preparo:

Adicione aos ingredientes a maizena e vá misturando até dar forma a uma massa de bolinhos, que serão amassados com garfo e postos em forno médio até dourarem ligeiramente, deixe-os esfriar e sirva com café.

5. BISCOITO DE QUEIJO DA PSICÓLOGA DEISE

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 30 unidades

Ingredientes:

- 500g de polvilho
- 500g de queijo ralado
- 500g de manteiga
- 300ml de leite de gado
- 100g de erva doce
- 06 ovos

Modo de preparo:

Umedeça o polvilho na manteiga, devagar, misturando bem, acrescente o queijo, os ovos, a erva-doce e sovem bastante a massa. Em seguida, acrescente o leite até dar a consistência de enrolar, então, molde os biscoitos a gosto e disponha em assadeira untada, levando ao forno quente até dourar. Sirva com geleia, café ou chá.

6. BOLO DE BANANA DA MARTINHA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

Massa:

- 150g de margarina
- 01 xícara de açúcar
- 01 xícara de maizena
- 01 ovo inteiro
- 02 xícaras e meia de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de canela em pó
- 01 colher de café de fermento em pó

Creme:

- 01 lata de leite condensado
- 05 colheres de sopa de suco de limão
- 02 gemas de ovo
- 06 bananas

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, menos as bananas, e reserve.

Massa: Misture todos os ingredientes e faça uma mistura seca. Coloque a metade dessa mistura em uma forma untada, despeje o creme preparado e as bananas picadas, por cima da massa. Cubra novamente com o restante da massa e asse em forno médio, até dourar.

7. BROA DE FUBÁ DA MARIDETE

Tempo de Preparo: 01h 20min

Rendimento: 24 porções

Ingredientes:

- 01 copo de fubá
- 03 ovos
- 01 copo de açúcar
- 01 copo e meio de farinha de trigo
- 1/2 copo de óleo
- 02 colheres de margarina
- 01 pitada de sal
- 02 copos de leite
- 01 colher rasa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo e o fermento em pó. Depois, despeje em uma vasilha e misture a farinha de trigo e o fermento em pó, com auxílio de uma colher. Unte a forma com óleo e farinha de trigo e asse em forno médio por 30 minutos, aproximadamente até que esteja levemente dourada na superfície.

8. BROA DE MILHO DA MARIDETE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 xícara de margarina
- 01 xícara de açúcar
- 02 xícaras farinha de milho média
- 03 xícaras e 1/2 de farinha de trigo
- 01 pacote de fermento em pó (15 ou 20g)
- 01 colher de chá de erva doce
- 01 pitada de sal
- 02 ovos

Modo de preparo:

Em uma batedeira, bata a margarina e o açúcar, até obter um creme, sem parar de bater, acrescente os ovos, o sal e a erva doce. Acrescente à massa, alternadamente, a farinha de milho, a farinha de trigo e o fermento. Unte e polvilhe uma assadeira. Faça as broas e leve ao forno pré-aquecido, em temperatura média, por mais ou menos 30 minutos, ou até dourar. Sirva com chá de frutas gelado.

9. CUSCUZ SIMPLES DA TARINY

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 300g de milho
- 01 copo americano de água
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque a milho e o sal num recipiente. Acrescente água aos poucos e mexa bem. Após a mistura, coloque tudo numa cuscuzeira e leve ao fogo. Quando a água da cuscuzeira começar a ferver, coloque em fogo baixo e deixe no vapor por 5 minutos. Sirva do modo que desejar.

10. ENROLADINHO DE FÁTIMA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 14 porções

Ingredientes:

Massa:

- 01 xícara de óleo
- 01 copo de leite morno
- 50g de fermento para pão
- Sal a gosto
- Farinha de trigo o suficiente para a massa soltar da mão

Recheio:

- 500g de presunto
- 500g de mussarela
- 04 tomates em fatias
- Salsinha picada
- Orégano e sal a gosto
- Azeite para regar
- Uma gema de ovo para pincelar

Modo de preparo:

Dissolva o fermento, acrescente os demais ingredientes, inclusive a farinha de trigo, aos poucos e sove até a massa soltar da mão, aí, divida a massa em duas partes e deixe descansar meia hora. Abra a massa, coloque o recheio e enrole como um rocambole. Pincele com a gema e leve para assar até dourar. Pode variar os recheios com calabresa fatiada, mussarela e frango desfiado com catupiry.

11. LASANHA DA ENFERMEIRA ALINE

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de macarrão parafuso
- ½ kg de carne moída
- 300g de queijo mussarela fatiado
- 300g de presunto fatiado
- 01 cebola picada
- 01 tomate picado
- 500ml de molho de tomate
- 01 colher de sopa de maizena
- 01 xícara de chá de leite
- 01 colher de sopa de margarina
- 200ml de creme de leite
- Alho picado a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o macarrão ao dente e reserve. Cozinhe a carne moída a gosto, acrescentando o tomate, metade da cebola, o alho e o molho de tomate e reserve. Em uma panela, prepare a margarina, o restante da cebola já dourada, a maizena diluída no leite e leve ao fogo brando, sempre mexendo até engrossar, depois junte o creme de leite reserve.

Montagem: Em uma assadeira média, monte a lasanha da seguinte forma: uma camada de molho vermelho, uma de macarrão, uma camada de queijo, outra de presunto, depois uma camada de molho branco. Siga, alternando até fique por cima o queijo e o molho vermelho. Leve ao forno por 10 minutos e está pronto.

Dica: Pode decorar com orégano, salsa, alecrim ou a gosto.

12. MACARRÃO ALHO E ÓLEO DE CÉLIA

Tempo de Preparo: 14min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de macarrão de macarrão 500g (tipo do macarrão, a gosto)
- 01 saquinho de alho granulado
- 1/2 tablete de manteiga (não margarina)
- 01 colher de sopa de óleo de azeite extra-virgem
- 01 folha de louro
- 04 dentes de alho
- Ervas (manjeriço, orégano, salsa, cebolinha, tomilho, vai do gosto)
- Sal a gosto
- Gengibre em pó a gosto

Modo de preparo:

Quando faltar mais ou menos 5 minutos para ficar no ponto de escorrer o macarrão, comece o preparo da receita. O dente de alho serve para você untar os pratos onde será servido o macarrão. Coloque as porções nos pratos já com o cheiro do alho, e enfeite com algumas ervas. Na frigideira quente, coloque a manteiga, o azeite, a folha de louro, e o alho granulado. Nesta hora, um pouco de agilidade, pois o macarrão escorrido vai para a frigideira, sendo mexido e dosado com sal a gosto, juntamente com as ervas, o gengibre em pó, a gosto também.

Dica: Não lave o macarrão nem passe óleo ou gordura nele depois de escorrê-lo. Coloque direto na frigideira.

13. MACARRONADA COM ABOBRINHA DE VALDA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 250g de espaguete pene ou fuzile
- 01 abobrinha pequena picada
- 03 colheres de azeite ou 2 de manteiga
- 200g creme de leite
- 02 dentes de alho e cebola a gosto
- 01 pacote de queijo ralado
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Aquecer a frigideira e colocar azeite ou manteiga, alho, cebola e a abobrinha picada. Quando a abobrinha estiver no ponto, colocar o creme de leite, queijo ralado, sal, pimenta (opcional) e mexer uns 2 minutos,

salpique noz moscada na hora de servir (opcional), e estará pronto.

14. MACARRÃO COM CHARQUE DA LAU

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de macarrão dona benta
- 500g de charque
- 01 cebola média picada
- 02 maços de cheiro verde picado
- 02 maços de chicórias picado
- Pimenta, alho, sal e coloral a gosto

Modo de preparo:

Corte em cubos pequenos o charque e escalde por 15 minutos duas vezes, até que o sal saia totalmente, reserve em uma panela com todos os temperos em seguida, ponha para refogar com água cobrindo o charque e deixe cozinhar até que se inicie a fritura. Depois de bem frito, reserve. Prepare o macarrão na água com óleo e sal, permitindo que fique ao dente e, depois de escorrido, acrescente ao charque reservado. Sirva ainda quente.

15. MACARRONADA DE CARNE MOÍDA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de macarrão para macarronada
- 01 caixa de extrato de tomate (grande)
- 1/2 kg de carne moída
- Cebola, pimentão, cheiro verde, alho, tomate a gosto
- 02 latas de creme de leite
- 200g de queijo mussarela
- 100g de presunto

Modo de preparo:

Carne moída: Cozinhe a carne moída temperada com sal, cebolinha, pimentão, cheiro verde, tomate, (ou ao seu gosto) deixe a carne com pouca água. Após cozida, junte o extrato de tomate até levantar fervura. A consistência deve estar bem grossa. Apague o fogo e acrescente o creme de leite (reserve), corte o queijo e o presunto em tirinhas.

Macarrão: Cozinhe o macarrão em água fervendo com sal, um fio de óleo até que fique ao dente, escorra e reserve.

Montagem: Em uma travessa untada com manteiga (retangular), espalhe parte do macarrão. Em seguida, acrescente parte da carne. Depois, coloque o restante do macarrão e, em seguida, o restante do molho. Espalhe o queijo e o presunto em cima, depois leve ao forno por 10 minutos, apenas para derreter um pouco o queijo. Cubra com papel alumínio para não ressecar o macarrão. Depois retire e sirva.

16. PASTEL ACRIANO DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de óleo
- 01 colher de chá de sal

- 01 colher de sopa de aguardente
- Água para dar o ponto da massa
- Óleo para fritar

Recheio:

- 250g de carne moída
- 01 cebola
- 01 dente de alho
- 01 colher de sopa de manteiga
- 100g de azeitona sem caroço
- Salsa e cebolinha
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente coloque a farinha, o óleo, a aguardente e o sal misturado com a água morna. Mexa com as mãos e, a seguir, amasse bem sobre uma superfície lisa. Após amassar bem, abra porções de massa com auxílio do rolo (deixe a massa bem fina), empregue o recheio. Una as bordas e aperte com a ponta de um garfo.

Recheio: Coloque a carne em uma panela e leve ao fogo, vá mexendo até que fique completamente enxuta e solta. Feito isso, junte a manteiga, a cebola batidinha e o alho socado. Refogue bem, temperando com sal e pimenta do reino, acrescente as azeitonas picadinhas, os ovos em pedacinhos e boa porção de salsa e cebolinha verde, cortadas bem fininhas. Deixe por mais uns 2 a 3 minutos no fogo e coloque para esfriar.

17. PÃO CASEIRO DA MARGARIDA

Tempo de Preparo: 01h 30min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 03 ovos
- 01 xícara de leite morno
- 04 colheres (sopa) de mel
- 1/2 xícara de óleo de canola
- 02 colheres (sopa) de margarina
- 01 saquinho de fermento seco instantâneo para pão
- 01 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de aveia em grão inteiro
- 02 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 02 colheres (sopa) de gergelim
- 01 xícara de farinha de trigo integral
- Farinha de trigo até dar ponto (aproximadamente 500g)

Modo de preparo:

Misture os ovos, o leite, o óleo, a margarina e o mel em uma tigela funda, ou bata no liquidificador. Acrescente o fermento e a farinha integral. Adicione 01 xícara da farinha normal e misture, deixando por 10 minutos descansando. Após esse tempo, acrescente, aos poucos, farinha normal, polvilhe com farinha uma bancada, para sovar o pão, ainda molinho e um pouco grudento. Acrescente a farinha, aos pouco, até soltar dos dedos. A massa ainda fica úmida, brilhante, mas já não gruda mais. Vá com calma na farinha, do contrário seu pão ficará duro. Reparta a massa em 12 bolinhas semelhantes, abra com um rolinho cada uma delas e enrole, em formato de cilindro. Coloque os pãezinhos em uma forma grande, untada e enfarinhada. Cubra com um pano seco e deixe descansar por 1h, para crescer. Se quiser, coloque dentro do forno a temperatura de 40°C, que é um ambiente para eles crescerem bem. Depois de 1h eles terão dobrado de tamanho e encostado um no outro. Leve para assar em forno a 180°C, por 25 minutos ou até dourar em cima e embaixo. Sirva quentinho, com manteiga, café e leite.

18. PÃO DE MANDIOCA RECHEADO

Tempo de Preparo: 03h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 250g de macaxeira
- 01 tablete de fermento biológico fresco
- 1/2 copo (tipo requeijão) de leite morno
- 01 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de açúcar
- 01 pitada de sal
- 02 ovos
- Farinha de trigo até soltar das mãos (+ ou - 500g)

Modo de preparo:

Cozinhe e amasse o aipim e reserve. Derreta o fermento biológico fresco no açúcar (veja dica de como fazer com o seco). Junte ao fermento o leite, o aipim, a manteiga, o sal e os ovos. Coloque 200 a 300g de farinha e leve para a batedeira e deixe batendo por 5 minutos. Esta quantidade de farinha vai variar porque você colocará a porção que achar necessária para que a batedeira consiga trabalhar. Se você colocar muita farinha a massa ficará dura e a batedeira quebrará. Depois de 5 minutos tire da batedeira e acrescente o restante da farinha, até dar o ponto que solte das mãos. Sove bem e deixe crescer por uns 30 a 40 minutos. Se quiser, pode usar a máquina de pães para sovar. Divida a massa em porções e recheie com goiabada, banana com açúcar e canela ou com o que desejar. Deixe crescer novamente, pincele gemas, açúcar cristal e leve ao forno pré-aquecido na temperatura média para baixa até que fiquem corados. Para fazer a modelagem da foto é só dividir a massa, abrir cada porção em forma de quadrado, colocar recheio no centro e fechar apenas duas pontas do quadrado. Faça uma calda com 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de água, 2 cravos e leve ao fogo para engrossar. Assim que os pães saírem do forno jogue essa calda ainda quente por cima.

19. PÃO DE MINUTO DE RAILDA

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 02 colheres (sopa) de fermento em pó
- 03 copos de leite morno
- 03 ovos
- 03 colheres (sopa) de açúcar
- 01 xícara (chá) de óleo de soja
- 01 colher (sopa) de manteiga
- 01 colher sobremesa de sal
- 01 kg e meio de trigo

Modo de preparo:

Bata tudo, menos a farinha, no liquidificador. Coloque o trigo em uma bacia, despeje o líquido, amasse bem e sove a massa. Enrole os pãezinhos e arrume uma assadeira. Espere crescer, então leve ao forno para assar.

20. PÃO DE QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR DA PSICÓLOGA DEISE

Tempo de Preparo: 25min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras (chá) de polvilho doce

- 100g de queijo ralado
- 03 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 01 xícara (chá) de leite
- 01 colher (chá) de fermento em pó
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador por 10 min. Depois, por em forminhas untadas com óleo, levar para assar em forno quente. Quando estiverem dourados e crocantes, servir com recheio de requeijão e chocolate quente.

21. PÃO INTEGRAL CASEIRO

Tempo de Preparo: 04h

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 400ml de água morna
- 25g de fermento fresco para pão
- 100ml de óleo de soja
- 01 colher (sobremesa) de sal
- 02 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 01 xícara (chá) de aveia
- 1/2 xícara (chá) de gérmen de trigo
- 01 xícara (café) de semente de linhaça
- 02 copos (requeijão) de farinha de trigo integral
- Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de preparo:

Em uma vasilha misture o fermento com o açúcar, acrescente os outros ingredientes. Em uma superfície lisa e enfarinhada sove bem a massa, deixe crescer até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga, deixe crescer novamente. Leve ao forno quente até dourar bem.

22. PÃO LIGEIRO DE ARNALDO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 28 porções

Ingredientes:

- 01 copo de água
- 01 kg de farinha de trigo
- 01 copo de leite
- 01 xícara de açúcar
- 01 xícara de óleo
- 03 ovos
- 01 pitada de sal
- 02 colheres (sopa) de fermento para pão (50g)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois, despejar numa vasilha grande, colocando a farinha aos poucos, mexendo bem, até ficar em ponto de uma massa mole. Colocar numa assadeira bem grande untada com margarina para crescer e deixe descansar por 01 hora. Assar até dourar em forno médio, por aproximadamente 50 minutos. Servir com manteiga, café pingado e ovos fritos.

23. TORTA DE CEBOLA DA ENFERMEIRA GLÓRIA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

Creme:

- 500 g de cebolas picadinhas
- 01 colher de margarina
- 01 pacote de queijo ralado
- 01 xícara e meia de leite
- 01 xícara e meia de farinha de trigo
- 01 lata de creme de leite
- 01 pitada de sal
- 03 ovos

Massa:

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 04 colheres de margarina
- 01 pitada de sal
- 02 gemas
- 02 colheres de óleo

Modo de Preparo:

Creme: Junte a cebola cortada em picadinho, e frite na margarina, não precisa dourar. Deixe esfriar e bata no liquidificador com uma pitada de sal, os ovos, o leite e a farinha de trigo, por uns três minutos. Reserve em uma panela e leve ao fogo, sem deixar de mexer até que solte da panela. Depois é só acrescentar o creme de leite bem devagar, e reserve.

Massa: Coloque o material da massa numa vasilha e misture com as mãos, até ficar no ponto de forrar a forma untada. Depois, arrume a massa na forma e despeje o creme de cebola. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno para assar.



Mingaus



1. MINGAU COM KINAKO

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 01 porção

Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de leite de soja
- 01 colher (sopa rasa) de amido de milho ("maizena")
- 01 colher (sopa) de açúcar
- 01 colher de kinako (farinha de soja)
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione o leite, o kinako, o açúcar e a "maizena". Leve ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar. Cozinhe até ficar cremoso, despeje em uma tigela, polvilhe com canela em pó. Sirva quente.

2. MINGAU DE AVEIA

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 01 porção

Ingredientes:

- 02 xícaras (chá) de leite
- 02 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 01 colheres (sobremesa) de essência de baunilha
- 1/2 colher (sobremesa) de margarina culinária
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Levar o leite, a aveia e o açúcar ao fogo mexendo sempre. Deixe ferver por 5 minutos. Acrescente a baunilha e a manteiga e sirva imediatamente.

3. MINGAU DE BANANA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 10 bananas da terra
- 02 litros de leite
- 01 lata de leite condensado
- Farinha de tapioca
- Açúcar
- Sal e canela a gosto

Modo de preparo:

Coloque de molho a tapioca em 1 litro de leite. Reserve por 15 minutos. Coloque a banana sem casca para cozinhar. Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo por 10 minutos. Seu mingau está pronto para ser servido e você pode salpicar a canela.

4. MINGAU DE FUBÁ

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de leite;
- 01 colher (sopa) e meia de açúcar;
- 02 colheres (sopa) de fubá de milho;
- 1/2 colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Deixe cozinhar por 15 minutos, mexendo sempre. Retire e sirva com canela ralada por cima.

5. MINGAU DE MAIZENA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 05 xícaras (chá) de leite frio
- 10 colheres (sopa) de maizena
- 08 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Dissolva a maizena em uma xícara (chá) de leite frio. Junte, com o restante do leite, o açúcar e a mistura de maizena com o leite, em uma panela. Ligue o fogo alto e misture bem até engrossar. Sirva quente.

6. MINGAU DE MILHO VERDE

Tempo de preparo: 10min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 08 espigas de milho, de preferência as mais maduras
- ½ litro de leite
- 02 xícaras (chá) de leite condensado.
- 02 xícaras (chá) de açúcar.
- 01 colher (café) de sal e canela para polvilhar.

Modo de preparo:

Depois de tirar a palha, corte as pontas da espiga, retire os grãos com uma faca. Bata o milho com o leite no liquidificador, bata a mistura até ficar homogênea. Então use um coador para retirar o bagaço. Para temperar o mingau, coloque as duas xícaras de leite condensado, as duas xícaras de açúcar e o sal de cozinha. Misture e despeje na vasilha que vai ser levada ao fogo. No fogão, é preciso mexer lentamente todo o tempo até ferver. São cerca de 20 minutos até o mingau chegar ao ponto certo, em que começa a embolar. Coloque ainda quente em uma travessa e polvilhe a canela.

7. MINGAU DE TAPIOCA

Tempo de preparo: 01h

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 200g de farinha de tapioca
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 01 litro de leite
- 02 colheres (chá) de sal
- Cravo-da-índia
- Canela em pau
- 500ml de leite de coco

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes e cozinhe até o mingau engrossar e atinja a consistência desejada. Sirva em seguida.



Saladas



1. ALFACE SUPER SABOROSA LIDIA

Tempo de Preparo: 35min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 pé de alface da região
- 01 maço de coentro
- 01 maço de salsa
- 10 palmitos da região (pupunha ou açaí)
- Azeitonas verdes a gosto
- Maionese a gosto
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

Lave bem a alface, o coentro e a salsa, mergulhando-os por 15 minutos em água com vinagre. Depois, rasgue a alface em pedaços médios, e vá misturando a salsa e o coentro bem picadinhos, as azeitonas e o palmito picados em pedaços pequenos. Acrescente tempero e maionese a gosto. Leve na geladeira por 5 minutos e sirva a seguir.

2. BETERRABA SIMPLES DE PEDRO

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 03 beterrabas médias
- 1/4 de cebola
- 01 colher (sopa) rasa de açúcar
- 02 colheres (sopa) de vinagre branco
- 01 pitada de sal

Modo de preparo:

Lavar as beterrabas e cozinhá-las com água na panela de pressão por 20 minutos. Após o cozimento, descasque-as e corte em rodela; coloque as rodela em uma vasilha de vidro, juntamente com a cebola picadinha e o sal, depois adicione o açúcar e o vinagre, e misture com cuidado para não desmanchar as rodela, pois, para um melhor resultado, deixe-as descansar por um dia na geladeira.

3. MARAVILHA DE MAIONESE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 kg batata inglesa
- 01 cebola branca média
- 200g de cenoura
- 01 tomate

Creme de maionese:

- 02 ovos
- 01 litro de azeite
- Sal a gosto
- 02 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas descascadas, com sal, cozinhe as cenouras com sal e três colheres (chá) de açúcar para acentuar o sabor. Pique a cebola o menor possível, as batatas, a cenoura e o tomate. Misture tudo e reserve, enquanto prepara a maionese. Em um liquidificador, coloque os dois ovos crus, uma pitada de sal e outra de açúcar, duas colheres (sopa) de limão e cubra as pás do liquidificador com azeite. Bata, ligando e desligando por três a cinco vezes. Em seguida, ligue o liquidificador na velocidade mais alta e comece a adicionar o azeite sem parar, até que forme uma pasta consistente, misture a pasta de maionese aos ingredientes ainda mornos. Deixe esfriar mais um pouco e leve a geladeira para que fique fria. Depois, é só servir.

4. OMELETE DE LEGUMES DA RAQUEL

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 cebola picada
- 50ml de óleo de soja
- 03 dentes de alho amassados
- 03 cenouras raladas
- 100 g de repolho picado,
- 01 lata de milho verde
- 05 ovos
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque o óleo em uma frigideira média. Pique a cebola, o alho, rale a cenoura, corte o repolho e abra a lata de milho, quebre os ovos e coloque em uma tigela de vidro, batendo até ficar com espumas. Deixe descansar um pouco, acenda o fogo e coloque a cebola e dê uma fritada homogênea. Depois, adicione o alho, a cenoura, o repolho e o milho, coloque sal a gosto, mexa tudo por 2 minutos, coloque uma tampa na frigideira e deixe cozinhar no bafo por mais 5 minutos, sempre cuidando para não queimar. Feito isso, tire a tampa e coloque os ovos na frigideira e mexa tudo de forma homogênea, tampe a frigideira, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente mais dez minutos, sempre cuidando para não queimar. Observe se está crescendo e fure com um garfo para ver se está fofo (este é o ponto). Retire do fogo e sirva quente, com maionese a gosto, pode acompanhar uma porção de arroz.

5. PEPINO A LA ELZA

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 03 pepinos tipo japonês (bem fino)
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado
- 1/3 de xícara de vinagre de cidra ou maçã
- 01 colher de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Misture o açúcar, o vinagre e o gengibre, mexa até o açúcar dissolver, acrescente o pepino cortado com a casca em fatias bem finas e deixe pelo menos 2 horas na geladeira antes de servir, acompanhado de frango.

6. PEPINO AGRIDOCE

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 03 pepinos médios do tipo japonês
- 100g de gengibre ralado
- 01 copo americano de vinagre de álcool ou de maçã
- 01 copo de açúcar

Modo de preparo:

Corte os pepinos em rodela bem finas e reserve em uma refratária de vidro. Depois coloque os pepinos, junte o vinagre, o gengibre e o açúcar, formando uma calda, despeje sobre as rodela de pepino, cubra o refratário com plástico filme e leve à geladeira por no mínimo 12 horas, após 12 horas está pronto para servir.

7. REPOLHO REFOGADO DA NECI

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 repolho lavado e fatiado fino
- 01 dente de alho
- 02 colheres de azeite de oliva
- 01 lata de ervilha escorrida
- 01 lata de milho verde sem água
- Salsinha, pimenta verde e cebolinha de palha a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o azeite e o alho batido, deixando aquecer levemente. Acrescente o repolho e mexa até murchar um pouco, salpique sal e coloque o milho, ervilha, salsinha picada. Abafe um pouco com a tampa e desligue o fogo. Pode servir com arroz branco.

8. SALADA À MODA MARIAH

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de cenoura ralada
- 01 cebola ralada
- 02 dentes de alho
- Suco de meio limão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Rale a cenoura, a cebola e o alho, misture bem, tempere a gosto, com sal. Coloque o sumo do limão, adorne com folhas de alface e sirva.

9. SALADA ACRIANA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 alface americana
- 02 cenouras raladas
- 01 beterraba ralada

- 01 tomate sem pele e sem semente
- 01 cebola cortada em rodela ou picada
- 01 maço de cheiro verde picotado

Molho:

- 01 colher de chá de sal
- 01 pitada de açúcar
- 01 colher de sopa de azeite extra-virgem de oliva
- 02 a 03 colheres de suco de limão

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes, rasgue as folhas da alface para que fiquem menores. Rale as cenouras e a beterraba. O tomate, após estar sem pele e semente, deve ser picada, já a cebola pode ser cortada em pedacinhos ou em rodela, como preferir, juntar tudo. Para o molho juntar o açúcar, sal, azeite e vinagre em uma xícara, misturar bem com uma colher e despejar sobre a salada. Pronto, basta servir.

10. SALADA ARCO-ÍRIS DA FISIOTERAPEUTA VANUZIA

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- Folhas verdes de sua preferência
- 1/2 xícara de chá de mini cenouras em metades
- 10 tomatinhos cereja cortados ao meio
- 1/2 vidro de palmito em metades
- 01 pera com casca cortada em cubos
- 150g de mussarela em cubos
- Sal e azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Arrume todos os ingredientes em uma travessa e sirva com molho de sua preferência. Os ingredientes são a gosto e na quantidade desejada, podendo acrescentar abacaxi, morango, abacate, manga.

11. SALADA BACANA

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 pé de alface limpa e picada
- 10 colheres (sopa) de maionese
- 04 colheres sopa de creme de leite sem soro
- 03 laranjas sem películas, sem sementes, bem picadas.
- Sal, cheiro verde a gosto.

Modo de preparo:

Lavar bem a alface, depois deixe escorrer, picar e reserve em uma tigela misture o creme de leite, maionese, sal, cheiro verde picado. Misture tudo bem, tampe a tigela e reserve. Descascar a laranja, retirando toda a película branca, retire os caroços e pique em pedaços pequenos, coloque a alface picada na tigela e junte todos os ingredientes, juntamente com a laranja, misture bem. Verificar o tempero do sal, leve para geladeira. Só retirar quando for servir.

12. SALADA BÁSICA DE MAYRA

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 pé de alface
- 03 tomates
- 02 pepinos japoneses médios
- Salsa, cebolinha, azeite, sal e alho a gosto
- 01 cebola de cabeça média
- 01 limão (suco)
- 100ml de molho Inglês

Modo de preparo:

Pique a alface em pedaços médios, pique os tomates em pedaços pequenos, e os pepinos em cubinhos. Depois junte tudo em uma tigela, coloque o azeite, sal, esprema o limão, pique a cebolinha e a salsa, rale a cebola de cabeça, adicione o suco de limão e o molho inglês, reserve na geladeira até a hora de servir.

13. SALADA CRIATIVA DA MARTA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de cogumelos fatiados
- 01 maçã verde (ácida) picada
- 01 xícara de chá de melão picado
- 01 xícara de chá de frango cozido e desfiado
- 02 xícaras de chá de folhas de espinafre cru lavadas e escorridas

Molho:

- Suco de 01 limão
- Suco de 01 laranja
- 01 copo de iogurte natural desnatado
- 04 envelopes de adoçante
- 02 colheres de sopa de vinagre
- 02 colheres de sopa de molho inglês

Modo de preparo:

Salada: Coloque os cogumelos, a maçã, o melão, o frango e as folhas de espinafre em uma vasilha redonda e reserve. Se preferir, coloque em melões japoneses para servir individualmente.

Molho: Misture bem todos os ingredientes e sirva sobre a salada.

14. SALADA CRUA DE REPOLHO DA RAQUEL

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 400g de repolho cru cortado em tiras finas
- 01 maçã grande, verde ou vermelha, cortada em cubos
- 05 colheres de sopa de maionese
- 02 colheres de sopa de castanha de caju picada
- 01 tomate picado sem pele e sementes
- 01 cebola pequena picadinha

- Sal e vinagre a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela com tampa, coloque todos os ingredientes e mexa delicadamente, para que o repolho fique envolvido no creme. Guarde a tigela bem tampada e sirva no dia seguinte, pois assim o repolho ficará umedecido e macio. Acompanha muito bem qualquer tipo de carne assada.

15. SALADA CRUA DE TRIGUILHO

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 15 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de triguilho
- 02 peitos de frango
- 500g de maionese fresca
- 02 maços de hortelã picada
- 01 maço de salsinha picada
- 03 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
- 02 tabletes de caldo de galinha
- 04 dentes de alho amassados
- 01 colher (sopa) de sal fino
- 01 colher (sopa) de óleo de soja
- 01 lt de água

Modo de preparo:

Deixe o triguilho de molho em água temperada com o caldo de galinha por aproximadamente 30 minutos, depois, tempere os peitos de frango com alho socado no sal e frite em uma panela com o óleo, pingando água para que o peito não resseque muito, desfie os peitos, pique a hortelã e a salsa e reserve em seguida. Esprema o triguilho até que fique bem sequinho e acrescente o peito, a hortelã, a salsa, o azeite e a maionese e coloque em forminhas redondas com furo no centro desenforme e enfeite com folhas de alface, ovos e hortelã, sirva com pão árabe e molho de pimenta.

16. SALADA CRUA INCREMENTADA

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de cenoura
- 1/2 kg de cebola
- 1/2 kg de pepino
- 1/2 kg de tomate, bem firme
- 01 manga madura
- 250g de pimentão verde
- 250g de pimentão amarelo ou vermelho
- 100g de aipo (opcional)
- 100ml de azeite de oliva
- 100ml de vinagre branco
- Sal e orégano desidratado

Modo de preparo:

Cortar todos os vegetais em tirinhas, mais ou menos finas. Colocar tudo em uma saladeira e temperar com azeite, vinagre, sal e o orégano. Depois é só servir.

17. SALADA CRUA MISTA DA FERNANDA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 05 folhas de alface americana
- 01 porção pequena de rúcula
- 01 porção pequena de agrião
- 01 maçã vermelha
- 08 morangos médios
- 01 pepino pequeno
- 01 cenoura pequena
- 01 beterraba pequena

Modo de preparo:

Separe as folhas de alface, rúcula e agrião em uma bacia com água e algumas gotas de vinagre. Rale a cenoura e a beterraba, corte o pepino em rodela e monte um prato. Tire as folhas da bacia e lave-as bem, em água corrente, pique-as para que fiquem em um tamanho razoável (até 5 cm), corte a maçã em fatias finas e o morango em 4 pedaços (se for dos pequenos), misture as frutas com as folhas e coloque em outro prato. Pode-se adicionar manga ou regar a salada em um suco concentrado com bastante polpa de frutas (uva verde, polpa de uva roxa, abacaxi, laranja, melão e hortelã - sem açúcar).

18. SALADA DE BATATA E SALSICHA

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 kg de batata descascada, cortada em cubos
- 10 unidades de cenouras baby
- 08 ovos de codorna cozidos
- 02 colheres (sopa) de salsa picada
- 02 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada
- 01 envelope de Meu Instante Caldinho de Batata com Bacon
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 01 colher (sopa) de vinagre branco
- 06 salsichas aferventadas e cortadas em rodela

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas juntamente com as cenouras em água fervente, até que as batatas fiquem macias e a cenoura ligeiramente crocante retire-as do fogo, escorra-as e reserve até que esfriem. Em uma travessa misture as batatas, as cenouras e os ovos, polvilhe com a salsa, a cebolinha e reserve. Enquanto prepara o molho, dissolva o Meu Instante em meia xícara (chá) de água e acrescente o azeite e o vinagre. Despeje sobre as batatas e misture bem. Sirva a salada de batata acompanhada das salsichas em rodela.

19. SALADA DE FEIJÃO DA ANA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de chá de feijão de praia cozido
- 03 tomates picados sem sementes
- 02 cebolas picadas

- 100g de bacon picado
- 01 linguiça calabresa cortada em cubos
- Sal a gosto
- Coentro a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela coloque o bacon, mas não acrescente óleo, não deixe dourar muito. Acrescente a linguiça calabresa, juntamente com o bacon e frite. Depois reserve para poder esfriar um pouco. Em uma tigela, coloque o feijão, o tomate e a cebola e a mistura de linguiça e bacon e misture bem. Aos poucos, vá acrescentando o sal, uma vez que o bacon e a linguiça já possuem sal. Quando estiver próximo de servir, coloque coentro picadinho e mexa bem, reservando até a hora de servir no forno.

20. SALADA DE FEIJÃO E MAIONESE DA NEGA

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras de feijão-branco cozido
- 01 pimentão verde picado
- 01 pimentão vermelho picado
- 01 colher (chá) de sal
- 02 dentes de alho amassados
- 01 tomate grande picado
- 01 cebola roxa picada
- 01 maço de cebolinha verde picada
- 01 xícara (chá) de maionese

Modo de preparo:

Em uma tigela grande, misture o feijão, o pimentão verde, o pimentão vermelho, o sal, o alho, o tomate, a cebola e a cebolinha. Misture com a maionese e coloque em uma travessa e sirva em seguida.

21. SALADA DE FOLHAS E MANGA DA ENFERMEIRA SOCORRO

Tempo de Preparo: 35min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 pé de alface crespa
- 02 maços de rúculas
- 01 manga quase madura
- Sal e azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Escolha a alface e a rúcula e deixe de molho por 30 minutos em uma mistura de água com vinagre ou suco de limão, depois, lave as verduras e deixe escorrer a água. Enquanto isso descasque a manga e corte-a em tiras finas, nisso, tempere a alface e a rúcula, a gosto, com sal e azeite, acrescentando a manga, já para servir.

22. SALADA DE FRUTAS CHICOSA DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 03 maçãs cortadas em cubos

- 03 bananas cortadas em cubos
- 03 laranjas cortadas em cubos
- 03 goiabas cortadas em cubos
- 15 morangos cortados em cubos
- 1/2 mamão cortado em cubos
- 1/2 abacaxi cortado em cubos
- 04 kiwis cortados em cubos
- 01 lata de leite condensado
- 100g de canela em pó
- 01 bola de sorvete de napolitano para cada porção
- 02 xícaras de calda de chocolate

Modo de preparo:

Coloque todas as frutas já cortadas em um recipiente de vidro, depois acrescente o leite condensado e misture bem, depois misture com a canela e, quando for servir, coloque em cada porção uma bola de sorvete e cubra com a calda de chocolate ao final.

23. SALADA DE LEGUMES DA ENFERMEIRA MUSTAFA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 pimentão verde cortado em tirinhas
- 01 cebola picada em cubos
- 01 colher de sopa de salsinha picada
- 01 xícara de chá de soja em grãos
- 02 tomates picados sem sementes
- 05 folhas de acelga cortadas em tirinhas
- Azeite, limão e sal a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe os grãos de soja até estarem macios e deixe esfriar. Misture bem os legumes e tempere com sal, limão e azeite a gosto, sirva acompanhada de carnes.

24. SALADA DE MACARRÃO

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de macarrão parafuso cozido ao dente
- 01 lata de sardinhas sem espinhas e picadas
- 01 cebola grande picadinha
- 02 cenouras médias picadinhas
- 200g de azeitonas verdes picadas
- 200g de maionese
- 01 maço de cheiro verde picado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma vasilha para saladas grande, misture todos os ingredientes, levando à geladeira por no mínimo 1 hora. Sirva gelado.

25. SALADA DE MACAXEIRA

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 kg de macaxeira cozida
- 04 dentes de alho amassados
- 02 colheres de óleo de soja
- 01 cebola picada em cubos
- Pimenta do reino a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto
- Cebolinha de palha a gosto

Modo de preparo:

Corte a macaxeira em cubos pequenos, depois que ela já esteja cozida. Em uma frigideira, aqueça o óleo, o alho e a cebola, deixe dourar. Quando estiver bem dourada, jogue a pimenta do reino, a pimenta calabresa, o alho, a cebola no óleo. Em seguida, jogue sobre a macaxeira o óleo com os ingredientes e esparrame sobre todo o prato a pimenta calabresa, salsinha, cebolinha e sal a gosto.

26. SALADA DE PALMITO DE PUPUNHA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 200g de palmito de pupunha em conserva
- 02 tomates vermelhos bem firmes
- 01 caixinha de creme de leite light
- 04 colheres de sopa de maionese light
- Folhas de manjeriço fresco

Modo de preparo:

Corte os palmitos em rodela grossas, os tomates em cubos e reserve. Misture no liquidificador o creme de leite e a maionese e em um refratário disponha os palmitos e os tomates em cubos, depois cubra com o molho e enfeite com as folhas de manjeriço, servindo gelada.

27. SALADA DE PÃO DE FORMA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 pacote de pão de forma amanhecido (sem as bordas)
- 02 cenouras grandes cozidas
- 01 pimentão verde médio
- 02 tomates vermelhos
- 01 cebola cortada em pedaços bem pequenos
- 200g de presunto cortado em cubos
- 100g de azeitonas verdes descaroçadas
- 100g de azeitonas pretas ou passas picadas
- 250g de maionese

Modo de preparo:

Corte o pão em cubos pequenos, bata as cenouras cozidas no liquidificador, acrescentando aos poucos a maionese e misture tudo em uma vasilha. Depois, sirva em temperatura ambiente ou gelada. Se preferir, pode acrescentar cheiro verde.

28. SALADA DE PEPINO

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 06 pepinos médios (tipo japonês)
- 01 cacho (grande) de uva Itália
- 01 copo de iogurte natural
- 01 lata de creme de leite
- 01 maço de hortelãs picada
- 01 maço de cheiros verdes
- 01 maçã vermelha média
- 01 limão
- 200g de maionese
- Sal, pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Corte o pepino bem miudinho, coloque em uma peneira, salpique sal e deixe chorar por aproximadamente 1 hora. Enquanto isso, corte a uva ao meio, tirando a semente, pique a maçã bem miudinha e misture ao iogurte, maionese, creme de leite e ao cheiro verde picado miudinho, acrescente o pepino já escorrido e tempere a gosto (limão, sal, pimenta do reino). Deixe na geladeira e sirva com folhas, em geral.

29. SALADA DE REPOLHO E ABACAXI

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 500g de repolho, cortado bem fino
- 200g de abacaxi maduro, cortado em pedaços pequenos
- 50g de maionese
- 70g de creme de leite
- 01 colher de sopa de mostarda
- 01 colher (sopa) e meia de açúcar
- 01 pitada de sal
- ½ colher (sopa) de limão

Modo de preparo:

Lave o repolho com água potável e fria, deixe-o escorrer bem e misture-o com o abacaxi. Misture a maionese, o creme de leite, o vinagre, a mostarda, o açúcar e o sal e incorpore este molho ao repolho e ao abacaxi. Deixe esfriar na geladeira e misture novamente antes de servir.

30. SALADA DE REPOLHO E GENGIBRE

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 repolho verde médio

- 01 vidro de molho de soja (shoyo) pequeno
- 01 cebola grande
- 100g de gengibre picado
- Azeite de oliva a gosto
- Vinagre a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Corte o repolho em tiras bem fininhas e reserve. Após, corte a cebola ao meio, em posição vertical, descasque a pequena porção do gengibre e rale em ralador manual. Logo após, misture tudo (o repolho, a cebola e o gengibre) e tempere com o shoyu, o vinagre a gosto, o óleo, pimenta do reino e, se precisar, adicione sal (com cuidado, pois o shoyu já é salgado). Ótima para acompanhar churrasco.

31. SALADA DE SARDINHAS DO LUÍS

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 03 latas de sardinhas em lata, escorridas o óleo
- 100g de batata palha
- 04 batatas cortadas em cubos e cozidas
- 04 cenouras cortadas em cubos e cozidas
- 01 cebola picadinha
- 01 dente de alho amassado
- 01 maço de cheiro verde picado

Modo de preparo:

Pique de forma grosseira as sardinhas, e em uma vasilha misture a batata, a cenoura e a batata palha, acrescente as sardinhas picadas, a cebola picada e o alho amassado. Misture e sirva a seguir, com pão de alho fresco e arroz branco.

32. SALADA DE VERÃO DA FISIOTERAPEUTA VANUZIA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 molho de aipo cortado
- 02 maçãs cortadas em cubinhos
- 1/2 xícara de chá de uvas passas
- 02 colheres de sopa de azeite de oliva
- 02 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 lata de creme de leite light
- 1/2 xícara de salsa picada

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e sirva em temperatura ambiente.

33. SALADA EXÓTICA DA ENFERMEIRA MARIDANS

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 15 porções

Ingredientes:

- 01 pé de alface crespa ou americana
- 01 maço de rúculas
- 01 tomate fatiado (ou tomate seco)
- 01 xícara de bacon em cubos frita, sem óleo
- 400g de presunto cru ou peito de peru
- 400g de queijo prato
- 200g de batata palha

Para o molho:

- 04 colheres de sopa de maionese
- 01 colher de sopa de mostarda
- 01 colher de sopa de massa de tomate

Modo de preparo:

Montar a salada em um refratário, alternando as camadas de alface, presunto, molho, rúcula, queijo, molho, alface, tomate, presunto, molho, rúcula, bacon, queijo, molho, batata palha, depois apertar as camadas para poder cortar na hora de servir.

Molho: Misturar todos os ingredientes e aplicar sobre a mistura quando servir.

34. SALADA FRIA DE PANQUECA DA SANDRA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

Massa da panqueca:

- 01 xícara de chá de farinha de trigo
- 02 xícaras de chá de leite morno
- 01 colher (café) de sal
- 02 ovos

Para a salada:

- Alface
- tomate em rodela finas
- cenoura ralada
- cebola em rodela finas.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador e faça as panquecas na frigideira. Serão, aproximadamente, dez panquecas, reserve. Pegue uma panqueca passe maionese e coloque folhas de alface, rodela de tomates, cebolas, cenouras raladas, ou a salada que preferir. Cubra com outra panqueca e passe maionese de novo e vá fazendo camadas do tamanho que preferir, formando uma sequência de camadas que, cortadas em forma de pizza, são saboreadas com molho de pimenta, sendo adequadas ao clima quente do Acre.

35. SALADA MANEIRA DE ABACAXI

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 lata de milho verde sem água
- 100g de uvas passas pretas
- 01 abacaxi maduro
- 100g de maionese

Modo de preparo:

Coloque o milho verde em um recipiente de vidro, pique o abacaxi em cubos e coloque também na tigela, junte as passas e a maionese, e pronto. Sirva gelada.

36. SALADA MINUTO DE CENOURA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 02 cenouras médias
- 01 limão
- 100g de maionese
- ¼ de repolho branco
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Rale a cenoura, o repolho, coloque numa travessa, misture bem, coloque limão, sal, e a maionese a seu gosto e misture novamente, bastando servir.

37. SALADA MIX ACRE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 07 porções

Ingredientes:

- 1/4 colher chá de casca de laranja verde ralada
- 1/4 xícara chá de suco de laranja
- 1/2 xícara chá de óleo de soja
- 02 colheres sopa de açúcar
- 02 colheres sopa de vinagre
- 01 colher sopa de suco de limão
- 06 xícaras de chá de folhas verdes variadas (rúcula, agrião, alface) picadas
- 01 pepino pequeno fatiado
- 01 abacate sem casca, cortado em fatias
- 02 laranjas em gomos cortados ao meio sem sementes
- 02 colheres sopa de cebolinha verde picada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque os sete primeiros ingredientes num recipiente e misture bem, arrume os outros ingredientes (folhas verdes, pepino, abacate, laranjas e a cebolinha) em uma travessa. Despeje o molho e sirva com frango.

38. SALADA PICANTE DA CHAGAS

Tempo de Preparo: 35min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 04 batatas médias
- 1/2 pepino médio
- 01 pepino em conserva
- Sal a gosto
- 02 ovos cozidos
- 01 pé de alface americana
- Pimenta do reino a gosto
- 200g de presunto magro

- 01 xícara (chá) de maionese

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas, descasque ainda quente e pique em pedaços pequenos, corte o pepino em rodela finas e coloque em um prato raso, coloque sal e deixe por 15 minutos. Corte os ovos em quatro, tempere as batatas ainda quentes, com sal e pimenta, juntando o presunto e o pepino escorrido. Arrume numa saladeira, colocando no fundo uma porção de batatas e uma camada fina de maionese, misturada com pepino em conserva picado, faça uma camada de pepinos e outra de presunto. Enfeite com alface, os ovos cozidos e o restante da maionese, decorando assim o prato.

39. SALADA SORTIDA

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 manga grande
- 200g de uvas vermelhas
- 200g de uvas verdes
- 200g de morangos
- 200g de tomates cereja
- 200g de queijo mussarela
- 10 ovos de codorna
- 01 vidro grande de palmito inteiro em conserva
- 04 pêssegos cortados ao meio em conserva
- 02 maços de rúculas desfolhadas

Modo de preparo:

Corte a manga e o queijo em cubos médios de aproximadamente 2 centímetros, depois corte as uvas ao meio e retire as sementes, corte os morangos e os tomates-cereja ao meio, pique o palmito em rodela, corte as metades dos pêssegos ao meio, rasgue a rúcula em tiras, cozinhe os ovos de codorna, misture tudo com o capricho de colocar os ovos de codorna e os pedaços de pêssego por cima. Bom apetite.

40. SALADA TRIVIAL DE JERIMUM

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 jerimum médio descascado, em cubos médios
- 02 cebolas médias em rodela finas
- Suco de 02 limões
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Corte o jerimum em pedaços médios e os cozinhe em água e sal até ficar ao dente. Não é necessário colocar na panela de pressão, sendo que após, coloque os pedaços de jerimum em uma travessa e acrescente as rodela de cebola e o sal, e reserve. À parte, faça um tempero com o limão, orégano, azeite, pimenta bem picadinha e o cheiro verde e misture bem e despeje sobre o jerimum. Leve à geladeira até servir.

41. SALADA TROPICALIENTE

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- ½ alface crespa picada e lavada
- ½ repolho roxo fatiado fino
- ½ pimentão amarelo picado
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ cebola fatiada
- 01 cenoura ralada

Tempero:

- ½ xícara (chá) de azeite
- ½ cebola fatiada
- 02 dentes de alho picados e amassados
- 01 colher (sobremesa) de sal
- 01 colher (sobremesa) de orégano
- Suco de ½ limão

Modo de preparo:

Colocar os legumes arrumados em uma saladeira grande e reservar.

Tempero:

Em uma panela pequena, aquecer o azeite. Quando estiver quente, colocar a cebola e o alho, deixe amolecer. Coloque o sal, o orégano e deixe amornar, e regue sobre a salada com o suco do limão. Sirva.

42. SALADA VERDE

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 1/2 pé de alface
- 1/2 maço de rúcula
- 1/2 maço de agriões
- 05 palmitos cortados em rodela
- 15 tomates-cereja cortados ao meio

Molho:

- 01 stick de Meu segredo Maggi
- 03 colheres (sopa) de limão
- 06 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

Lave bem as folhas e arrume-as em uma saladeira. Espalhe sobre elas os tomates e o palmito. Prepare o molho, misturando bem o limão com o stick. Junte o azeite e bata ligeiramente com um garfo, despeje o molho sobre a salada e sirva a seguir.

43. SALADA MISTA DE FRANCINETE

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 cenoura média ralada
- 04 folhas de repolho branco picadinhas

- 1/4 de pimentão verde picadinho
- 02 tomates médios picados
- 1/2 cebola média picadinha
- 1/2 tablete de caldo de galinha
- 1/4 de sachê de tempero sazón
- 02 dentes pequenos de alho amassados
- 02 colheres (sopa) de óleo de soja
- 04 colheres (sopa) de creme de leite

Modo de preparo:

Em uma frigideira funda, refogue a cebola no óleo. Em seguida, acrescente o alho e deixe refogar um pouco. Se observar que está ficando seco, acrescente uma pequena porção de água, depois acrescente o tablete de caldo de galinha, amassando-o bem, o sazón, o pimentão, o tomate, a cenoura e o repolho, adicione mais uma pequena porção de água, o suficiente para deixar os ingredientes cozinhando por alguns minutos (cozinhe com a frigideira tampada). O cozimento fica a seu critério, quando perceber que esteja no ponto que despeje, incorpore o creme de leite e deixe cozinhar por apenas mais alguns instantes, e pronto. É só servir como acompanhamento de carnes.

44. TABULE DE FÁTIMA

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 450g de trigo para quibe (triguilho)
- 200g de tomate picado sem sementes
- 01 cebola picada
- 02 pepinos picados
- 01 maço de salsinhas picada
- 01 colher (chá) de noz mostarda
- 03 colheres (sopa) de suco de limão
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino, a gosto
- Hortelã picadinha a gosto
- Salsa picada a gosto

Modo de preparo:

Deixe o trigo de molho por 2 horas, depois lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mãos para retirar o excesso de umidade, passe a cebola picada em água fria e escorra bem, junte os outros ingredientes (menos o tomate) e reserve na geladeira por pelo menos 8 horas. Antes de servir, acrescente o tomate.

45. VINAGRETE FACÍLIMO

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 01 cebola grande picadinha
- 06 tomates picadinhos
- 01 pimentão verde pequeno picadinho
- 05 pimentas de cheiro picadas em miúdos
- 100 g de azeitona verde sem caroço picadas
- Vinagre, sal, orégano, óleo, limão a gosto

Modo de preparo:

Junte tudo em uma tigela, acerte o sal e mexa bem, é ótimo acompanhando o churrasco.



Sopas



1. CANJA COM LEGUMES

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 01 copo de arroz lavado e escorrido
- 03 copos e meio de água fervente
- 1/3 de uma abobrinha cortada em pedaços pequenos
- 01 cebola cortada em pedaços pequenos
- 01 batata média, cortada em pedaços pequenos
- 02 filés de frango, cortado em pedaços pequenos
- 1/2 cebola ralada
- 02 dentes de alho amassados
- 01 colher (café) de curry
- 03 colheres de azeite
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e frite a cebola e o alho até dourar, acrescente o filé de frango já temperado com o curry e o sal, deixando dourar, junte o arroz e mexa por alguns instantes. Acrescente então a abobrinha, a cenoura e a batata. Mexa e coloque a água quente. Deixe cozinhar em fogo baixo até que o arroz e os legumes fiquem macios. Depois de cozido, acrescente a salsinha bem picadinha.

2. CANJA DE GALINHA RODHIA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 peito de frango grande sem pele e sem osso
- 01 colher sopa de óleo
- 01 xícara de arroz
- 02 batatas médias raladas, ralo grosso
- 02 cenouras médias raladas, ralo grosso
- 02 caldos de galinha
- 01 xícara de cheiro verde picado
- 01 xícara de hortelã picadinha
- 02 tomates maduros picados
- 02 cebolas picadinhas
- 1/2 pimentão pequeno picadinho
- 02 colheres de sopa de extrato de tomate
- Alho e pimenta do reino a gosto
- Água o suficiente

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, doure a cebola no óleo. Junte o frango picado já temperado, deixe refogar. Junte os tomates, o pimentão, o caldo de galinha, o arroz lavado, as batatas, as cenouras, o extrato de tomate, o cheiro verde, a hortelã e a água. Prove o sal, se preferir acrescente mais, tampe a panela deixe cozinhar por 20 minutos. Sirva com torradas.

3. SOPA CASEIRA DA VOVÓ LOURDES

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 02 caldos de legumes
- 100g de cebola
- 100g de salsa
- 100g de cebolinha
- 200g de jerimum
- 03 batatas grandes
- 04 cenouras
- 03 macaxeiras pequenas
- 02 xícaras de macarrão para sopa

Modo de preparo:

Coloque na panela de pressão a cebola picadinha e junte os 2 caldos de legumes com um fio de óleo e frite um pouco a cebola e acrescente a salsa, cebolinha e todos legumes picados. Mexa todo para que o tempero se espalhe sobre os legumes, coloque sal a gosto. Coloque água até encobrir os legumes e deixe em fogo por cerca de 20 minutos. Abra a panela e verifique se os legumes estão cozidos. Acrescente o macarrão e mexa um pouco para não grudar no fundo da panela. Feche novamente e ligue o fogo por cerca de 5 a 10 minutos. Desligue fogo e deixe o vapor sair. Sirva com torradas.

4. SOPA DA VOVÓ JÚLIA

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 03 caldos de carne Knorr ou Maggi
- 100g de cebola picadinha
- 01 colher (café) de margarina com sal
- 01 colher (café) de salsinha picadinha
- 03 colheres (sopa) de massa de tomate
- 01 colher (café) de cebolinha de palha picadinha
- 1/2 cenoura ralada, fininha
- 02 litros de água
- 01 pitada de orégano
- 01 bife de patinho, picado em cubos
- 01 batata média para cozinhar, picada em cubos
- 03 colheres (sopa) de óleo de girassol ou de soja
- 01 tomate, sem casca, picado em cubos
- 01 copo de 200ml de macarrão de sua escolha
- Queijo parmesão a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão de 4,5 litros. Lave e enxugue bem e coloque o óleo, a cebola e a margarina para fritar e dourar. Não deixe a cebola ficar escura. Coloque o bife em cubos e frite bem. Em seguida, coloque a cenoura e a batata e frite bem. Assim que começar a grudar no fundo, acrescente água aos poucos (uma colher de sopa de água), para soltar do fundo, e mexa durante 5 minutos. Quando a batata começar a dourar, a cenoura derreter e a carne estiver com cor de frita, coloque a salsinha, a cebolinha, os caldos de carne, o extrato de tomate, o tomate e 1 litro e meio de água. Tampe a panela e deixe pegar pressão. Ao pegar pressão, deixe a mistura cozinhar por 15 minutos. Após este período, desligue o fogo, deixe sair a pressão. Abra a panela, ligue o fogo novamente e acrescente mais 1/2 litro de água. Ao ferver, acrescente o macarrão e deixe

cozinhar até ficar ao dente. Desligue o fogo. Se necessário acrescente mais um caldo de carne para dar gosto e 1/2 copo de água para que a sopa não fique seca. Sirva em pratos fundos e, por cima, coloque o queijo ralado. O queijo irá derreter e a sopa ficará como sopa creme. Coloque por cima do queijo ralado, uma pitada de salsinha para dar gosto, e orégano, e sirva com fatias de pão e limão.

5. SOPA DE BETERRABA

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 01 litro de água
- 03 cubos de caldo de carne
- 01 xícara de creme de leite ácido ou de iogurte
- 02 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 02 colheres (sopa) de caldo de limão
- 300g de beterraba picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Derreta a manteiga em uma panela, refogue a beterraba em fogo lento, cerca de 20 minutos. Dissolva os cubos de caldo de carne em 1 litro de água, cozinhe mais algum tempo, até a beterraba ficar macia. Coloque a sopa a ferver em uma sopeira e acrescente o caldo de limão, sal e pimenta a gosto. Misture e sirva com o creme de leite ou iogurte por cima.

6. SOPA DE CENOURA DA RAQUEL

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 04 a 06 cenouras, descascadas e cortadas em fatias grossas
- 01 cebola média, descascada e cortada em quatro
- 01 nabo médio, descascado e cortado em triângulos
- 02 dentes de alho triturados
- 750ml de água ou caldo de legumes
- 25g de castanhas da Amazônia picadas e tostadas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque as cenouras, a cebola, o nabo, o alho e a água numa panela grande, tampe e deixe ferver por 15 minutos. Tempere com tomilho, sal e pimenta a gosto e deixe ferver por mais 5 minutos. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Devolva à panela e aqueça bem a sopa. Coloque a sopa nos pratos, adicione molho de pimenta a gosto e sirva guarnecendo com as castanhas tostadas.

7. SOPA DE FEIJÃO DA ENFERMEIRA SOCORRO

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 03 xícaras de feijão cozido e temperado (pode ser sobra de feijão)
- 01 batata média cortada em cubinhos
- 03 xícaras de água
- 02 tomates picados
- 03 pimentas de cheiro picadas

- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Bater o feijão, a água e o tomate no liquidificador até formar uma massa. Colocar o feijão batido, as pimentas e a batata em uma panela e cozinhar, até amaciar a batata. Se ficar muito grosso, acrescentar mais água, provar e acertar o sal, se necessário. Salpicar com pimenta do reino a gosto, e servir com torradas.

8. SOPA DE FUBÁ COM COUVE CRUZEIRENSE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 maço de couves em tiras
- 1/2 cebola média
- 01 tablete de caldo de carne
- 01 colher (chá) de sal
- 01 colher (chá) de alho amassado
- 01 xícara de fubá
- 06 xícaras de água
- 01 colher sopa de azeite
- Pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque numa panela o azeite, a cebola e o alho e deixe refogar até começar a dourar. Acrescente 4 xícaras de água e o caldo de carne e deixe ferver. Começando a ferver, coloque a couve e tampe a panela pra cozinhar por um minuto. Após este período ela murchará, então acrescente aos poucos, mexendo sempre, o fubá, que deverá ser dissolvido nas duas xícaras restantes de água. Mexa tudo muito bem e tampe a panela para cozinhar por 10 minutos, sendo que deverá ser aberta a cada cinco minutos pra mexer o fundo, pra não grudar. Após este cozimento, desligue o fogo e mantenha a panela fechada. Pode ser que necessite de mais água, pois depende do tipo de fubá. Então fique atenta, ele deve ficar mole. Sirva quente.

9. SOPA DE FUBÁ E OVOS

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 litro de água
- 1/2 xícara (chá) de fubá
- 03 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a água (reservando 1 copo para dissolver o fubá). Na água reservada, dissolva o fubá e acrescente à panela. Ligue o fogo e mexa até começar a borbulhar. Tempere com o sal e a pimenta, e cozinhe até começar a engrossar. Coloque os ovos crus e mexa delicadamente até ficarem cozidos. Acrescente o cheiro verde e sirva.

10. SOPA DE JERIMUM E GENGIBRE

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de jerimum caboclo sem casca
- 02 colheres de sopa de gengibre ralado
- 01 cebola pequena
- 01 dente grande alho
- 01 cubo de caldo de galinha
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o jerimum, a cebola, o alho e o gengibre em 1 litro de água. Bata no liquidificador e passe numa peneira grossa para tirar os fiapos do gengibre. Volte à panela, coloque o cubo de caldo de galinha, azeite de oliva a gosto e mexa por uns 5 minutos em fogo baixo. Experimente o sal e veja se está a gosto, pois o caldo de galinha já é salgadinho. Ao servir, acompanha fatias de pão.

11. SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO

Tempo de Preparo: 50min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 cebola média picada
- 250g de carne bovina (músculo ou costela)
- 01 tomate médio picado
- 02 batatas médias cortadas em cubos
- 02 cenouras médias cortadas em cubos
- 02 mandioquinhas médias cortadas em cubos
- 12 vagens picadas
- 02 xícaras de macarrão (tipo argolinha ou conchinha)
- 01 tablete de caldo de carne
- 01 envelope de tempero sazón
- 01 pitada de pimenta do reino ou pimenta calabresa
- 01 xícara de salsinha e cebolinha bem picadinhas
- Água até metade da panela de pressão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque um fio de óleo na panela de pressão, acrescente a cebola e deixe dourar. Acrescente a carne bovina e deixe dourar, acrescente o tomate picado, coloque o caldo de carne e o envelope de tempero tipo sazón. Junte as batatas, as cenouras, as mandioquinhas e as vagens e deixe refogar por 3 minutos (sempre mexendo para não grudar no fundo da panela). Adicione a salsinha e a cebolinha, a pimenta, o sal e, por último, a água, que deve ser adicionada até que ultrapasse um pouco mais da metade da panela de pressão, tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 40 minutos. Após os 40 minutos, destampe a panela e acrescente o macarrão. Assim que o macarrão estiver cozido, desligue a panela e pode servir com pão.

12. SOPA DE LEGUMES E CARNE MOÍDA

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 150g de carne moída
- 06 dentes de alho amassados
- 01 cubo de caldo de carne

- 05 colheres de sopa de óleo
- 03 colheres salsinha picada
- Uma cebola média picadinha
- 03 cenouras vermelhas em cubos
- 03 cenouras amarelas em cubos
- 03 xícaras de abóbora moranga em cubos
- 02 xícaras de macaxeira em cubos
- 03 colheres de molho de tomate
- 03 xícaras de repolho rasgado ou picado
- Pimenta e sal a gosto

Modo de preparo:

Faça separados. Primeiro, refogue a carne moída com 03 dentes de alho amassados, a cebola e 3 colheres de óleo. Quando estiver no ponto, coloque o molho de tomate, a pimenta e o sal a gosto, reserve. Em outra panela, refogue com 02 colheres de óleo e o alho restante, as cenouras e a mandioca. Acrescente 04 copos de água. Tampe a panela e deixe ferver. Quando estiver quase no ponto, acrescente a abóbora em cubos, deixe ferver. Quando estiver pronta, com os legumes cozidos e o caldo cremoso, vá adicionando o caldo de carne e mexa com cuidado, vá acrescentando água até obter um caldo cremoso. Abaixar o fogo, em seguida adicione as folhas de repolho, a salsinha e a carne moída pronta, mexa com cuidado, deixe dar mais uma fervida, desligue e sirva.

13. SOPA DE MACAXEIRA**Tempo de Preparo:** 50min**Rendimento:** 05 porções**Ingredientes:**

- 500g de macaxeira (de preferência amarela)
- 300g de paleta ou costela de boi
- 01 cubo de caldo de carne
- 01 dente de alho
- 01 cebola picadinha
- 05 pimentas de cheiro
- Cheiro verde e pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Óleo para refogar

Modo de preparo:

Pique a macaxeira e a carne em cubos médios. Corte a carne em cubinhos e leve ao fogo, em uma panela de pressão, para fritar. Acrescente o alho e a cebola e deixe dourar, e vá adicionando a carne, deixe refogar, até secar a água, coloque a macaxeira e acrescente água suficiente para cobrir os ingredientes. Acrescente o caldo de carne, sal e pimenta do reino ao seu paladar. Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 25 minutos, depois que começar a chiar. Retire a pressão e adicione o cheiro verde, o ponto correto é quando a carne e a mandioca estão bem molinhas e formam um caldo grosso.

14. SOPA DE REPOLHO**Tempo de Preparo:** 30min**Rendimento:** 05 porções**Ingredientes:**

- 1/2 kg de batatas cortadas em quadradinhos
- 01 repolho pequeno (cerca de 1/2 kg)
- 02 maços de cebolinha de palha
- 02 cubos de caldo de galinha

- 02 litros de água
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque 2 litros de caldo no fogo. Quando levantar fervura junte as batatas cortadas em quadradinhos, e o repolho em tirinhas finas. Acrescente os alhos puros, tempere a gosto com sal e pimenta. Cozinhe em fogo lento por cerca de 1 hora. Depois sirva bem quente.

15. SOPA DE SOLTEIRONA

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 10

Ingredientes:

- 01 cenoura grande picada
- 01 cebola picada
- 03 dentes de alho amassados
- 500g de coxão mole ou patinho em cubinhos
- 02 colheres de azeite
- 03 batatas médias em cubos
- 03 macaxeiras médias em cubos
- 04 colheres de sopa de molho de tomate
- 02 colheres de salsa ou salsinha
- 01 pacotinho de caldo de legumes
- Macarrão de letrinhas a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Frite a carne, o alho e a cebola no azeite até ficarem bem fritas, Coloque a cebola e o alho um pouco depois da carne, pois eles fritam mais rápido. Depois, acrescente a batata, a cenoura e a macaxeira. Logo após, encha com água, cobrindo com mais ou menos quatro dedos acima dos legumes e da carne. Acrescente o molho de tomate, a salsa, o pacotinho de caldo de legumes, acerte o sal e deixe na pressão por 15 minutos, depois que começar a apitar. Retire a pressão. Agora, coloque o macarrão de letrinhas a gosto. Espere uns 10 minutos até o macarrão estar bem cozido, quando vai estar pronto para servir.

16. SOPA DE OVOS DE TAREK

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 04 xícaras de chá de água quente
- 2/3 do tablete de caldo de galinha
- 02 colheres de chá de shoyu
- 01 cebolinha verde picada
- 02 ovos ligeiramente batidos

Modo de preparo:

Misture a água, o caldo, o shoyu e a cebolinha, cozinhando-os em potência alta por 8 a 12 minutos, ou até ferver. Despeje o ovo em fio sobre o caldo fervente, espere coagular e sirva com torradas.



Sucos e Bebidas



1. ABACAXI NA PRESSÃO

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 abacaxi pequeno
- 200g de açúcar
- 06 talos folhados de hortelã

Modo de preparo:

Corte o abacaxi em rodela, sem o miolo e sem casca, coloque tudo na panela de pressão, feche e coloque no fogo. Deixe 4 minutos, após começar a chiar. Abra a panela somente depois de bem fria. Sirva gelada em copo longo, decorado com hortelã.

2. ACHOCOLATADO DIFERENTE

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 litro de leite desnatado
- 01 lata de leite condensado
- 04 colheres de sopa de chocolate em pó
- 02 colheres de sopa de amido de milho
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador (menos a canela). Levar ao fogo, em temperatura média, até o líquido ferver e engrossar. Servir em xícaras, polvilhar com canela. Para um sabor especial, pode se colocar chantilly sobre a xícara de chocolate.

3. CHOCOLATE QUENTE

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 01 litro de leite
- 03 colheres rasas de maizena
- 01 lata de leite condensado
- 01 litro de creme de leite
- Chocolate em pó a gosto

Modo de preparo:

Dissolva a maizena em um pouco de leite, depois misture todos os ingredientes em uma panela, menos o creme de leite. Mexa até engrossar. Depois de pronto, misture o creme de leite, e sirva quente.

4. COQUETEL DE FRUTAS SEM ÁLCOOL

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado
- 02 caixas de creme de leite

- 03 pacotes de suco já adoçado (preferência tang) morango, limão e laranja
- Guaraná (preferência Antártica), em quantidade a seu gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos o guaraná, adicione um pouco do guaraná e bata mais um pouco. Derrame em uma bacia grande e acrescente guaraná a seu gosto, até obter o ponto desejado (mais ou menos cremoso). Cuidado, pois ao ser gelado o coquetel, ganha cremosidade, então, não deixe o creme tão grosso. Leve para gelar e sirva com pedras de gelo.

5. DELÍCIA DE ABACAXI E COCO

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 02 xícaras e 1/2 de abacaxi maduro
- 1/2 xícara de leite de coco
- 02 xícaras de água
- Mel ou açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, e passar num coador depois de pronto. Servir bem gelado. Pode fazer uma variação usando água com gás.

6. GEMADA

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 copo americano de leite fervente
- 01 gema de ovo caipira
- 01 colher de sopa rasa de açúcar
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Em uma caneca, bata a gema com o açúcar até tirar o cheiro de ovo. Junte o leite fervendo, polvilhe com canela e boa ingesta.

7. LEITE AMARGOSO

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- Leite a gosto
- Café solúvel
- Nescau

Modo de preparo:

Coloque 1/2 litro de leite bem gelado no liquidificador, em seguida adicione uma colher de sopa de café solúvel. Coloque Nescau a gosto. Bata tudo até formar bastante espuma, e sirva bem gelado.

8. LIMONADA CABOCLA

Tempo de Preparo: 03min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 03 limões
- 01 litro de água gelada
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Corte as extremidades do limão, coloque o limão com casca no liquidificador. Bata até ralar o limão com a casca, adicionando toda água gelada. Adoce com açúcar ou adoçante, bata mais um pouco, passe na peneira e sirva.

9. MISTURADO DE CHOCOLATE

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 06 bolas de sorvete de chocolate
- 02 xícaras e meia de leite gelado
- 01 colher (chá) de essência de baunilha
- Cobertura de chocolate ou outro sabor a gosto

10. MIX REFRESCANTE

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 1/2 litro de suco de laranja
- 1/2 banda de mamão
- 02 a 3 folhas de couve
- 02 folhas de hortelã
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador com gelo. O suco fica uma delícia e bem refrescante.

11. MOÇA ARDENTE

Tempo de Preparo: 20min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 01 colher (sopa) de açúcar
- 20g de canela em pau
- 02 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 01 lata de leite condensado desnatado
- 03 medidas (da lata) de leite

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o açúcar com o gengibre. Leve ao fogo até dourar. Junte, aos poucos, o leite condensado e o leite. Misture e deixe ferver. Sirva em canecas decoradas com canela em pau.

12. SUCO DA CASCA DE ABACAXI

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- Cascas de um abacaxi grande, bem limpas
- Folhas de hortelã a gosto
- Gelo em cubos

Modo de preparo:

Deixe as cascas do abacaxi de molho em água filtrada, dentro da geladeira, por um dia. Depois é só bater as cascas com hortelã, gelo e adoçar a gosto. Coe antes de beber.

13. SUCO DE ABACAXI E LIMÃO

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 1/2 abacaxi
- 1/2 litro de água
- 02 limões
- 100g de açúcar
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador o abacaxi e a água, dê umas 3 pulsadas. Coe e coloque o limão com a casca, tirar a parte do miolo, para não amargar. Coloque uns cubos de gelo, açúcar a gosto e sirva.

14. SUCO DE BANANA E MARACUJÁ

Tempo de Preparo: 03min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 06 bananas sem casca
- 100ml de polpa de maracujá
- Açúcar a gosto
- Água até a borda da jarra

Modo de preparo:

Bater a banana e o maracujá junto com a água no liquidificador, Acrescentar o açúcar conforme o gosto.

15. SUCO DE BETERRABA

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 beterraba pequena

- 01 limão galego
- 04 colheres de açúcar
- 01 copo e meio de água

Modo de preparo:

Descasque a beterraba e corte grosseiramente, reserve. Descasque o limão, corte e retire todas as sementes. Bata tudo no liquidificador e coe bem. Se quiser, pode acrescentar cenoura.

16. SUCO DE CACAU

Tempo de Preparo: 02min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 250g de mel de cacau ou de polpa de cacau
- 250ml de leite integral
- 50ml de água
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e é só saborear.

17. SUCO DE CAJU E LIMÃO

Tempo de Preparo: 08min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 100g de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de suco de caju
- Açúcar e gelo a gosto

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata o suco de limão e o suco de caju, acrescente gelo e açúcar conforme gosto e sirva a seguir.

18. SUCO DE CARAMBOLA

Tempo de Preparo: 07min

Rendimento: 03 porções

Ingredientes:

- 02 bolas de sorvete de creme NESTLÉ
- 02 carambolas pequenas
- Calda de caramelo para decorar

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata uma xícara e meia (chá) de água gelada com o sorvete de creme, juntar a carambola até ficar homogêneo. Sirva em copos altos, decorados com calda de caramelo.

19. SUCO DE COUVE E LIMÃO

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 02 folhas de couve sem o talo
- 02 lascas de gengibre
- 02 limões
- 400ml de água
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata a couve, com a água, o açúcar e o gengibre, até ficar bem homogêneo, depois coe o suco em uma jarra, esprema o limão, mexa com uma colher de suco e acrescente o cubo de gelo e sirva. O suco de couve deve ser ingerido logo, para evitar oxidação.

20. SUCO DE COUVE E MAÇÃ

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 03 folhas de couve
- 03 maçãs pequenas
- 01 pequena fatia de gengibre (opcional)
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Fatie as maçãs em quatro pedaços. Quando colocar os ingredientes na centrífuga, coloque alternadamente a couve e os pedaços de maçã correspondentes. Por fim, coloque também o gengibre. No liquidificador, fatie da mesma forma a maçã e também a couve, acrescente o mínimo de água, apenas para que o liquidificador continue batendo os ingredientes. Finalmente, coe tudo e já pode servir.

21. SUCO DE JERIMUM

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 200g de jerimum cozido
- 200ml de água
- Açúcar ou leite condensado para adoçar na hora de servir

Modo de preparo:

Descasque o jerimum, pique e cozinhe em panela grande com água até cobrir. Quando estiver macia, escorra, amasse com um garfo até formar um purê. Deixe esfriar. Coloque porções pequenas de abóbora nos saquinhos (cerca de 2 colheres [sopa] rasas para cada copo de água) e leve ao congelador. Quando quiser fazer o suco, molhe o saquinho por fora, retire a polpa e bata com 1 copo de água no liquidificador ou mexer. Se quiser, coloque açúcar ou leite condensado na hora de bater.

22. SUCO DE LARANJA COM ACEROLA

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 06 laranjas médias
- 200g de polpa de acerola

- 06 cubos de gelo
- 1/2 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Lavar muito bem e secar as laranjas. Cortar as laranjas ao meio, retirar as sementes e espremer para retirar o suco. Bater no liquidificador o suco das laranjas, a polpa de acerola, o açúcar e o gelo. Está pronto para servir.

23. SUCO DE MANGA E LEITE

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 03 fatias de manga
- 1/2 copo de leite
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, beber gelado.

24. SUCO DE MANGA SABOROSO

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 500ml de água
- 01 manga rosa grande cortada
- 01 limão sem casca lavado e cortado em quatro
- Açúcar a gosto
- Gelo

Modo de preparo:

Coloque tudo no liquidificador. Bata de 1 a 2 minutos. Coloque gelo e sirva.

25. SUCO DE MANGA VERDE

Tempo de Preparo: 40min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 03 mangas verdes com as cascas
- 03 colheres de leite em pó
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as mangas e deixe esfriar, retire as cascas, coloque a polpa no liquidificador. Junte o leite em pó e 1 litro de água gelada. Está pronto um delicioso suco.

26. SUCO DE MELÃO E HORTELÃ

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 litro de água gelada
- 1/2 melão
- 10 folhas de hortelã
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo no liquidificador. Bata por aproximadamente 4 minutos. Está pronto para servir.

27. SUCO DE MILHO

Tempo de Preparo: 01h

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 05 espigas de milho
- 01 xícara (chá) açúcar
- 06 xícaras (chá) de leite
- 03 xícaras (chá) de água
- 1/4 da lata de leite condensado

Modo de preparo:

Retire os grãos de milho das espigas com uma faca. Bata no liquidificador o milho, 3 xícaras de leite, 1 xícara e meia de água, e o açúcar. Levar ao fogo até engrossar bem e deixe esfriar. Bata no liquidificador esse curau com o restante da água e do leite, e acrescente o leite condensado. Leve para geladeira e sirva bem gelado.

28. SUCO DE TOMATE

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 01 garrafa de suco de tomate integral
- Molho inglês a gosto
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto. Cubos de gelo (para o suco e para o copo).

Modo de preparo:

Coloque o suco de tomate em uma jarra média, juntamente com os cubos de gelo, acrescente o suco de limão, o molho inglês e o sal, mexendo bem. Por último, acrescente a pimenta do reino, e sirva decorado com folhas de hortelã.

29. SUCO DE VERANICO

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 01 mexerica
- 01 laranja
- 02 limões
- 01 mamão papaia sem casca e sem sementes

Modo de preparo:

Esprema o suco da mexerica, do limão e da laranja. Coloque tudo no liquidificador junto com o mamão e depois coloque no freezer. Deixe no congelador por 5 minutos e enfeite o copo com um limão cortado em forma de lua. Beba com canudo.

30. SUCO FORTIFICANTE

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 200g de polpa de açaí congelada
- 100g de açúcar
- 400ml de suco de laranja
- 02 bananas prata

Modo de preparo:

Descongele ligeiramente a polpa de açaí. Coloque-a no liquidificador junto com o suco de laranja e com as bananas. Bata até ficar uma mistura homogênea. Delicie-se com esse suco maravilhoso, rico em potássio, cálcio, magnésio e outros componentes tão importantes para a sua saúde.

31. SUCO SECA PERNA DE GESTANTE

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- Suco de 01 limão
- 03 xícaras (chá) de melancia picada
- 10 folhas de capim cidreira fresco
- Açúcar com moderação

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe. A melancia é um excelente estimulante, pois tem vitaminas A, C, E, K e todas as do complexo B, com boa ação diurética que ajuda a reduzir o inchaço. O capim-cidreira é um calmante que ajuda a conciliar o sono. E o limão é utilizado para diversas doenças, tais como reumatismo e infecções, combate ateromas (remove placas gordurosas das artérias), gripes, dores de garganta, acidez gástrica, ajuda na manutenção de colágeno e possui limoneno, capaz de combater os radicais livres.

32. SUCO TRIVALENTE

Tempo de Preparo: 06min

Rendimento: 08 porções

Ingredientes:

- 02 abacates grandes
- 01 limão
- 01 laranja e 1/2
- 01 litro de água
- 06 colheres grandes (sopa) de açúcar
- 1/2 forma de gelo

Modo de preparo:

Primeiro esprema as laranjas e o limão no liquidificador, depois acrescentar o abacate e bater em velocidade

média. Coloque a água e o açúcar e bata novamente. Insira o gelo e deixe bater até quebrar todo o gelo no liquidificador. É só servir e beber.

33. SUCO VERDE

Tempo de Preparo: 02min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 04 folhas de couve sem talo
- 50ml de polpa de maracujá
- 1/2 xícara de suco de limão
- 02 xícaras de açúcar
- 01 litro de água

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, não precisar coar. A couve é rica em cálcio, fósforo e ferro, adequado para tratar anemias por falta de ferro.

34. SUCULENTO DE MARACUJÁ

Tempo de Preparo: 02min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 100ml de polpa de maracujá sem sementes
- 150ml de leite frio
- 04 cubos de gelo
- Adoçante ou açúcar a gosto
- Querendo, adicione folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bater o leite e o maracujá no liquidificador, acrescentar os cubos de gelo e o adoçante e bater por mais 1 minuto. Caso fique muito denso, acrescente mais leite. A batida é extremamente refrescante. Lembra uma mousse de maracujá.

35. SURPRESA DE AMENDOIM

Tempo de Preparo: 15min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado light Mococa
- 02 latas e meia de leite (utilize a lata de leite condensado para medir)
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata o leite condensado, o leite e o amendoim. Leve ao fogo baixo até levantar fervura. Sirva a bebida em seguida, polvilhada com a canela em pó.

36. TORPEDO DE AÇAI

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 02 porções

Ingredientes:

- 200g de polpa de açaí
- 200ml de água
- 01 e xícara e meia (café) de xarope de guaraná
- 02 colheres de sopa de leite em pó
- 01 banana nanica
- 03 colheres de granola
- 200ml de água gelada

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Sirva na hora.

37. VITAMINA DE ACEROLA

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 06 porções

Ingredientes:

- 700ml de leite bem gelado
- 300g de polpa de acerola
- 1/2 maçã média sem casca
- 1/2 lata de leite condensado

Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador e servir, decorando com pedaços de acerola.

38. VITAMINA DE GRAVIOLA

Tempo de Preparo: 05min

Rendimento: 05 porções

Ingredientes:

- 03 bolas de sorvete de creme
- 04 copos de leite gelado (800 ml)
- 200g de polpa de graviola

Modo de preparo:

No copo do liquidificador, coloque o sorvete, o leite e a polpa da graviola, e bata até ficar homogêneo. Sirva em seguida

39. VITAMINADA DA HORA

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

- 03 colheres de aveia
- 20g de coco picados
- 20g de morango picado
- 250g de leite condensado
- 02 bananas cortadas em rodela
- 01 pera em pedaços
- Gelo picado a gosto

Modo de preparo:

Coloque em liquidificador todos os ingredientes e bata. Está pronto. Deguste com saúde.

Glossário

Aditivos: Produtos adicionados nos alimentos que auxiliam no processo de fabricação e preservação dos mesmos e/ou podem melhorar o paladar e aparência.

Aferventar: Cozinhar rapidamente na água de ebulição.

Alimentação: Ato de alimentar-se. Conjunto de refeições ingeridas durante um período.

Alimento contaminado: Alimento que apresenta microorganismos prejudiciais à saúde, mas apresenta características sensoriais normais (cheiro, aparência e gosto).

Alimento estragado: Alimento que estava contaminado, mas no qual, com o passar do tempo, os microorganismos presentes se multiplicaram, mudando suas características sensoriais (cheiro, aparência e gosto).

Alimentos: Substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e posteriormente usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos e fornecer energia.

Alimentos funcionais: Alimentos que trazem benefícios de saúde específicos, incluindo a prevenção e o tratamento de doenças.

Alimentos transgênicos: São alimentos modificados geneticamente, ou seja, alimentos em cujo genoma foi colocado genes de outros organismos de espécies diferentes, mas dentro de um mesmo gênero.

Alimentos perecíveis: Alimentos sujeitos à deterioração em temperatura ambiente, num período relativamente curto. Ex: carnes, ovos, leite e derivados, etc.

Alimentos não perecíveis: Alimentos cuja deterioração, em temperatura ambiente, ocorre após um período de tempo relativamente longo.

Alimentos integrais: Alimentos que possuem um processamento diferenciado, com o objetivo de manter as fibras e os nutrientes.

Amassar: Movimento brusco utilizado para unir os componentes da massa de pão, pastéis, macarrão, etc.

Anticorpos: Grandes proteínas do sangue, produzidas pelo sistema imunológico em resposta a uma invasão por substâncias.

Antioxidantes: Substâncias que retardam a oxidação e combatem radicais livres.

Assar na panela: Passar o alimento em gordura quente, abafar a panela com a tampa e acrescentar, aos poucos, água para obter cocção mista (calor seco e úmido).

Atividade enzimática: Proteínas (enzimas) que aceleram reações químicas.

À Milanese: Alimento revestido de uma envoltura de ovo e farinha de pão ou de rosca, antes de fritar.

À Romana: Alimento revestido de uma envoltura de ovo e farinha de trigo, antes de fritar.

Banhar: Colocar gordura ou molho sobre a carne que está assando.

Banho-maria: Forma de cozinhar os alimentos no forno ou à chama do fogão. É utilizada para alimentos que já estão em recipientes, os quais deverão ser colocados dentro de outro recipiente maior, com água fervente, permanecendo desta maneira durante todo o cozimento.

"Braisé" ou "Braisage": Cocção mista de alimentos (assar na panela com leito de vegetais: cebola, cenoura, tomate, alho, louro, pimenta, etc).

Calda: Solução de açúcar que ferveu até engrossar.

Caldo Apurínico: De vegetais (sem carne) para sopas de dietas.

Caldo: De carnes e temperos, preparações básicas para sopas.

Caloria: É a medida de energia liberada a partir da queima do alimento. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de calorias (quilocalorias).

Caramelizar: Submeter o açúcar à desidratação até formar-se o pigmento escurecido e o sabor de caramelo.

Cereais: Grãos originários das gramíneas, cujas sementes dão em espigas. Alguns exemplos: trigo, arroz, cevada, milho e aveia.

Colesterol: Membro do grupo dos lipídios, da classe dos esteróis; uma substância macia, cerosa, fabricada pelo corpo para diversas finalidades e é encontrada em produtos de origem animal.

Condimento: Substância que tempera, aromatiza ou colore alimentos. Conhecidos como temperos.

Conservantes: Mesmo que aditivos.

Corar: acentuação da coloração superficial do alimento, obtida por ação do calor seco. Refere-se ao alimento cozido no forno.

Cozer ou Cozinhar: Ao fogo brando ou fogo lento; por ebulição.

Clarificar: Adicionar clara de ovo batida ao caldo concentrado de carne, para retirar da superfície partículas de gordura ou impurezas. A clarificação geralmente é feita numa fervura suave, para que a clara não se misture ao caldo.

"Concassé": Molho de tomate "concassé" (polpa concentrada e azeite).

"Consommé": Caldo concentrado de carne.

Deficiências nutricionais: Quando as necessidades fisiológicas de nutrientes não estão sendo atingidas, decorrentes de problemas alimentares.

Diet: São alimentos isentos de algum tipo de nutriente, preparados para atender a restrições dietéticas específicas de várias doenças.

Dieta: Alimentos (inclusive bebidas) que a pessoa usualmente come e bebe.

Dieta Hipercalórica: Dieta com quantidades aumentadas de calorias.

Dieta Hiperlicídica: Dieta com quantidades aumentadas de carboidratos.

Dieta Hiperglipídica: Dieta com quantidades aumentadas de gorduras.

Dieta Hiperprotéica: Dieta com quantidades aumentadas de proteínas.

Dieta Hipocalêmica: Dieta com quantidades reduzidas de potássio.

Dieta Hipocalórica: Dieta com quantidades diminuídas de calorias.

Dieta Hipoglicídica: Dieta com quantidades reduzidas de carboidratos.

Dieta Hipolipídica: Dieta com quantidades reduzidas de gorduras.

Dieta Hipoproteica: Dieta com quantidades diminuídas de proteínas.

Dieta Hipossódica: Dieta com quantidades diminuídas de sódio.

Dieta Normocalórica: Dieta com quantidades normais de calorias.

Dieta Normoglicídica: Dieta com quantidades normais de carboidratos.

Dieta Normolipídica: Dieta com quantidades normais de gorduras.

Dieta Normoproteica: Dieta com quantidades normais de proteínas.

Digestão: Engloba todo o processo de redução da estrutura física e química do alimento durante a sua passagem pelas vias digestivas, convertendo-o em formas que possam ser absorvidas pelo corpo através da corrente sanguínea.

Doenças cardiovasculares: Doenças do coração e vasos sanguíneos. As duas formas mais comuns são arteriosclerose e hipertensão.

Doenças crônicas: Doenças degenerativas de longa duração, caracterizadas por deterioração dos órgãos do corpo. São exemplos: câncer, doenças cardíacas e diabetes.

Dourar: O mesmo que corar. Refere-se ao alimento passado na gordura.

- Embutidos:** Alimentos à base de diferentes carnes que passam por processo tecnológico específico. Exemplos: salsicha, chouriço, linguiça, salame, apresuntados.
- Empanar:** Passar o alimento primeiro em ovos batidos, depois em farinha de rosca ou somente em farinha de trigo, antes de fritá-lo ou assá-lo.
- Energia:** Capacidade de realizar trabalho. A energia presente no alimento é a energia química e é medida em calorias (quilocalorias).
- Ensopar:** Passar o alimento na gordura e cozer, com a adição de pequenas porções de água.
- Escaldar:** Adicionar ao alimento água em ebulição, sem deixar cozinhar.
- Espumar:** Retirar a espuma superficial da preparação (calda ou caldo).
- Fibra insolúvel:** Fibra responsável por aumentar o bolo fecal, produzindo fezes macias e com maior volume, auxilia o funcionamento intestinal.
- Fibra solúvel:** Fibra que regula os níveis de açúcar e de colesterol sanguíneos. Forma um gel no estômago, provocando sensação de saciedade.
- Fibras (dietéticas):** Substâncias de origem vegetal (grãos, vegetais, frutas) que não são digeridas pelo organismo humano. Elas passam intactas pelo sistema digestivo, acelerando os movimentos intestinais e sendo eliminadas pelas fezes.
- Fito-químicos:** Compostos não nutrientes presentes em alimentos derivados de plantas, que apresentam alguma atividade biológica no corpo.
- Flambar:** Umedecer o alimento, tanto salgado quanto doce, com bebida alcoólica e colocar fogo.
- Fosfolipídios:** São lipídios semelhantes aos triglicerídeos, mas apresentam o fósforo no lugar de um dos ácidos graxos. São encontrados na membrana plasmática das células.
- Fritar:** Submeter o alimento à cocção em gordura aquecida. Imersão em fritura se está imerso; dourado, se uma face apenas está em contato com a gordura.
- Gelatinizar:** Embeber as micelas proteicas de gelatina (substância existente nos ossos e tecidos fibrosos de animais) formando géis, mais ou menos consistentes.
- Gelificar:** Modificação da parede celular vegetal, pela embebição de água, convertendo-se em mucilagem.
- Glicídios:** O mesmo que carboidratos.
- Gorduras:** São compostos solúveis em solventes orgânicos, mas não em água. Incluem os triglicerídeos, fosfolipídios e os esteróis.
- Grelhar:** Cozer o alimento na grelha, sobre brasas, ou na grelha elétrica ou a gás.
- Guarnição:** Acompanhamento de um prato básico (hortaliças ao prato de carne).
- Hortaliças:** Nome genérico de vegetais alimentares. Compreendem a parte comestível das plantas: raízes, tubérculos, caules, folhas, flores, frutos e sementes.
- Inapetência:** Falta de apetite.
- Indigestão:** Má digestão.
- Ingestão:** Ato de levar o alimento à boca para ser mastigado, engolido.
- Lecitina:** Fosfolipídio fabricado pelo fígado e também encontrado em muitos alimentos. Principal componente da membrana plasmática das células.
- Legume:** Fruto seco ou vagem. Planta ou parte da planta que serve para a alimentação humana.
- Leguminosas:** São grãos que dão em vagens, das quais os feijões são os principais representantes. Exemplos: feijão, soja, lentilha, ervilha e grão de bico.
- Ligar:** Engrossar uma preparação com farinha e água, submetidos à cocção.
- Light:** São alimentos modificados em seu valor energético. Por regulamentação do Ministério da Saúde, esse tipo de produto deve ter pelo menos 25% de calorias a menor do que os produtos convencionais.
- Lipídeo:** O mesmo que gordura. **Macronutrientes:** São os nutrientes que o organismo requer em grandes

quantidades. Trata-se dos carboidratos, proteínas e gorduras.

Metabolismo: Todos os processos que possibilitam a manutenção da vida. Processos de transformações químicas e físicas que ocorrem no organismo: crescimento de novos tecidos, destruição dos antigos, conversão dos nutrientes em energia etc.

Micronutrientes: Nutrientes que o organismo necessita em quantidades pequenas, como as vitaminas e minerais.

Microorganismos: Seres vivos microscópicos, ou seja, invisíveis a olho nu. Bactérias, fungos, leveduras e vírus são exemplos de microorganismos.

Minerais: Compostos químicos, homogêneos e inorgânicos. Fazem parte do organismo humano e são encontrados nas plantas, animais, água etc.

Nutrientes: Componentes do alimento que são indispensáveis para o funcionamento do corpo. Fornecem energia, mantêm e reparam tecidos, constroem e sustentam o crescimento. Os nutrientes são: água, vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e carboidratos.

Nutrientes essenciais: Nutrientes que o corpo não é capaz de sintetizar. Precisam ser obtidos através da alimentação.

Pincelar: Adicionar, com pincel apropriado, manteiga ou gema de ovo à superfície de pastelões ou pastéis.

"Poché": Alimento cozido na água acidulada (ovo), obtendo-se a coagulação superficial.

Polvilhar: Espalhar substância pulverizada sobre a preparação.

Proteínas: Compostos feitos de carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio, agrupados na forma de filamentos de aminoácidos.

Protídeos: O mesmo que proteínas.

Radicais livres: Resíduos do metabolismo do oxigênio que podem danificar os componentes das células. São produzidos pelo organismo como consequência do seu metabolismo normal e como parte da sua defesa natural contra doenças.

Recomendações nutricionais: Recomendações para a ingestão diária de nutrientes e calorias. São determinadas através de pesquisas científicas, baseando-se nas necessidades nutricionais do indivíduo.

Refeição: Ato de alimentar-se através de porções de alimentos que são ingeridos durante o dia. Exemplos: café da manhã, lanche, almoço, jantar, ceia, etc.

Refogar: Passar o alimento na panela quente (com ou sem gordura; com ou sem tempero) para dourar superfícies.

Regar: Despejar na superfície gordura, caldo ou tempero.

Referências

BALDASSARI, Paolino (Padre). *Medicina da floresta: fonte da vida*. Rio Branco: Assessoria de Imprensa, 2001.

BRASIL, Ministério da Saúde. *Atenção ao pré-natal de baixo risco*. Editora do Ministério da Saúde, 2012.

INPA. Site. [Www.inpa.gov.br](http://www.inpa.gov.br)

MATUÍ, J. *Construtivismo: teoria construtivista sócio-histórica aplicada ao ensino*. São Paulo: Editora Moderna, 1995.

WEIL, Roberto. *As ervas que curam: um reencontro com a memória perdida da farmacologia natural*. Rio de Janeiro: Ediouro. n/d. 131p.

Contatos

Maria do Perpétuo Socorro Oliveira de Souza

Possui graduação em Licenciatura em Enfermagem pela Universidade Federal do Acre (1996) e graduação em Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Federal do Acre (1993), Especialista em Saúde Pública pela ENSP (1995), Em Educação Profissional na Área de Saúde - Enfermagem pela ENSP (2003), em Gerente de Cidades pela FAAP (2012). Atualmente é Enfermeira Assistencial - Secretaria Municipal de Saúde de Rio Branco/Acre; Enfermeira Assistencial - Secretaria de Estado de Saúde do Acre .

email: socorro.sou@hotmail.com

CV: <http://lattes.cnpq.br/6021941032253154>



Maria da Conceição Bernardo Mustafa

Possui Graduação em Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Federal do Acre(1995) e pós graduação em Educação Profissional na Área de Saúde - Enfermagem pela ENSP(2003).

Atualmente desenvolve suas atividades na Secretaria Municipal de Saúde de Rio Branco como Enfermeira do PACS, e na Secretaria Estadual de Saúde como Enfermeira assistencial na Atenção Hospitalar.

email: mustafa.bernardo@hotmail.com

cv:<http://lattes.cnpq.br/0638916139535702>



Maridans de Almeida Oliveira

Formada em Bacharelado em Enfermagem pela União Educacional do Norte - Uninorte(2012).

Cursando atualmente pós graduação em Especialização em Ensino à Distancia pela Universidade Federal Fluminense, desenvolve suas atividades de trabalho na Secretaria Municipal de Saúde de Rio Branco - Acre.

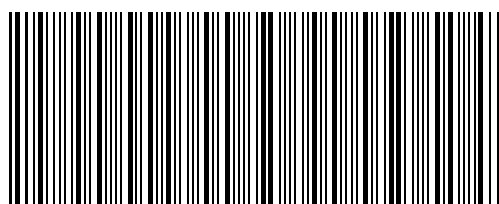
email: mary.czs@bol.com.br

cv: <http://lattes.cnpq.br/0629145635269329>





Comer bem
com o que
se tem
de volta às raízes



978-85-8236-029-3