



*1º Concurso de Receitas
Doces e Salgadas
com as farinhas itaipu e trial*

- Clube de Mães do Município de Saudades
- EPAGRI - Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina
- Cooperativa Regional Itaipu

INTRODUÇÃO

Saudades é um município com população, em sua maioria, de origem germânica. Apresenta hábitos alimentares tradicionais arraigados em sua cultura e muitas receitas são passadas de mãe para filha, de sogra para nora, de Extensionista e Comunicadora para agricultoras, não registramos e ainda deixamos de proporcionar a mais pessoas o acesso a essas receitas.

Como uma forma de organização, o município de Saudades possui 24 Clubes de Mães trabalhadas, motivadas pela Extensão Rural e foi para essas mulheres lançado no mês de fevereiro durante a reunião de planejamento de atividades 2009 o II Concurso/Amostra de Receitas Doces e Salgadas do Município.

Como primeiro passo, deveríamos buscar uma parceria e foi com a Cooperativa Regional Itaipu através da Comunicadora Gilda Valente representando as Farinhas Itaipu e Trial, que apresentamos o projeto e a mesma com sua amizade e profissionalismo, de imediato, apoiou a iniciativa e aceitou o desafio levando ao conhecimento e aprovação da direção que a partir do seu aval nos fez levar adiante o projeto com muito carinho e dedicação.

O próximo passo foi realizar a escolha das melhores receitas nas comunidades entre as sócias que também aceitaram o desafio, daí surgiram as receitas doces e salgadas para apresentação, avaliação e degustação na sede do município, por um grupo de pessoas.

E este trabalho é apresentado aqui nesta publicação com as 24 melhores receitas doces e salgadas que estiveram envolvidas neste concurso com as farinhas Itaipu e Trial.

Bom apetite!

Valquiria Müller Kloh
Extensionista Rural
Epagri/Saudades

**Para que as suas receitas saiam corretamente
é importante seguir algumas dicas.**

- 1º) Ler a receita inteira antes de começar a fazê-la.
- 2º) Siga à risca as instruções.
- 3º) Coloque todos os ingredientes a serem utilizados, já medidos corretamente no local que vai prepará-lo, para não prejudicar a receita.
- 4º) Escolha a panela ou a forma com o tamanho correto para que não derrame o alimento e nem grande demais, pois pode prejudicar a sua consistência.
- 5º) Se a receita pedir forno pré-aquecido é porque precisa estar quente, sendo assim é importante que acenda 15 minutos antes de ser usado. E se for pedido na hora é porque precisa ser aquecido lentamente.
- 6º) Coloque sempre a forma no centro do forno, assim ele assa todo por igual. É importante que o forno esteja sempre regulado para que o prato possa ter melhor resultado.
- 7º) Se os biscoitos grudarem na assadeira, coloque-os sobre a chama do fogão durante alguns segundos. Eles soltarão facilmente.
- 8º) Para que o bolo não grude no prato em que vai ser desenformado, polvilhe o prato com açúcar de confeiteiro.
- 9º) Uma hora antes de fazer o bolo retire a manteiga, o leite e os ovos da geladeira. Eles devem estar à temperatura ambiente quando adicionados à massa.
- 10º) A polenta frita fica mais macia e com uma crosta crocante se você passar na farinha de trigo antes de fritar.

Pesos e Medidas:

O sucesso de uma receita depende muito das medidas usadas. Para isso, é necessário uma balança, xícaras, colheres e medidores, desde que observada a tabela de equivalência. Mas se você não tiver balança, utilize as medidas sem balança, relacionadas abaixo:

1 litro de qualquer líquido	1000 gramas ou 4 copos
1 copo de qualquer líquido	250 gramas
1 xícara de chá de farinha	100 gramas
1 xícara de chá de amido de milho	100 gramas
1 xícara de açúcar	130 gramas
1 xícara de chá (rasa) de banha ou manteiga	140 gramas
1 colher de sopa de banha ou manteiga	50 gramas
1 colher de sopa de açúcar	30 gramas
1 colher de sopa de amido de milho	25 gramas
1 colher de sopa de farinha	25 gramas
1 colher de sopa rasa de sal	5 gramas
1 colher de chá (rasa) de fermento	5 gramas

Medidas e equivalência dos ingredientes:

1 xícara de chá	240ml	16 colheres de sopa
½ xícara (chá)	120ml	8 colheres (sopa)
1/3 xícara (chá)	80ml	5 colheres (sopa) mais 1 colher (chá)
¼ xícara (chá)	60ml	4 colheres (sopa)
1 colher (sopa)	15ml	3 colheres (chá)
1 colher (chá)	5ml	2 colheres (café)

Importante: todas as medidas são usadas rasas, ou seja, depois de encher a xícara ou a colher, passa-se uma faca com lâmina reta para retirar o excesso. Existem à venda no mercado medidas-padrão de várias marcas.

Equivalência dos líquidos:

1 litro	4 copos americanos	1000ml
1 xícara (chá)	16 colheres (sopa)	240ml
1 colher (sopa)	3 colheres (chá)	15ml
1 colher (chá)	1/3 colher (sopa)	5ml
1 colherinha (café)	1/2 colher (chá)	2,5ml

Temperaturas do forno:

Forno brando	de 140° a 150°C
Forno regular	de 175° a 190°C
Forno quente	de 200° a 230°C
Forno muito quente	de 240° a 275°C

Fonte: www.receitasemenu.net/content/view/3304/364/

AGRADECIMENTOS

Carinhosamente agradecemos às pessoas que de uma forma ou outra estiveram envolvidas para que este projeto fosse realmente colocado em prática e que pessoas como você pudessem em sua cozinha colocar na sua mesa uma, receita praticada por Mulheres Saudadenses.

Muito obrigada às Sócias dos Clubes de Mães que mesmo não estando suas receitas aqui publicadas se empenharam e participaram da escolha; às sócias que fizeram suas receitas e aqui estão publicadas. Pela dedicação, à Gilda Valente que também se empenhou para que o projeto fosse adiante, à Direção da Cooperativa Regional Itaipu através do Presidente Sr. Arno Pandolfo que valorizou e acreditou no trabalho. Aos nossos patrocinadores ou às empresas que deram seu apoio através dos prêmios e a Nair M. R. Sehn Administrativa do Escritório da Epagri de Saudades que digitou todas as receitas.

A todas(os) o nosso Muito Obrigada!!!!!!

RECEITAS CAMPEÃS

Bolo sem fermento



Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo Itaipu
6 ovos
2 xícaras de açúcar

Modo de Fazer:

Bater os ovos e o açúcar por 30 minutos na batedeira. Peneirar a farinha e acrescentar aos poucos, misturando bem.

Recheio: a gosto

Cobertura: 5 claras. Para cada clara 4 colheres de açúcar. Bater até o ponto.

Receita de Cleusa Kerckhoff
Clube de Mães Linha Santo Antônio

Cuca florida

2º
Lugar



Ingredientes:

5 xícaras de farinha Itaipu
sal a gosto
2 colheres de margarina

3 gemas
2 colheres de fermento
6 colheres de açúcar

Recheio: Doce de leite, brigadeiro de coco e suco de morango.

Modo de Fazer: Colocar todos os ingredientes em um refratário, amassar e deixar crescer, em seguida cilindrar. Repartir a massa em 4 partes; 1ª para cobrir o fundo da forma, 2ª recheie com doce de leite, 3ª recheie com brigadeiro, 4ª recheie com suco. Enrolar com cada recheio e cortar em rodela distribuindo na forma para que fique colorida em cima da 1ª massa.

Cobertura:

1 copo de açúcar
2 colheres de nata

1 xícara de farinha Itaipu
1 colher de margarina

Modo de Fazer: Misturar tudo e polvilhar a cuca antes de assar.

Receita de Gládis Maria Lutz
Clube de Mães de Distrito de Juvêncio

Amarra marido

3^o
Lugar



Ingredientes:

5 ovos
2 colher de sopa de açúcar
2 colher de sopa de fermento
5 colher de sopa de óleo
1 xícara de leite
1 colherinha de sal
Farinha Itaipu até o ponto

Modo de fazer:

Misturar os ingredientes acima, e em seguida misturar a farinha Itaipú até o ponto da massa de cuca. Deixar a massa descansar por 30 minutos. Em seguida pegar pequenas porções fazer rolinhos e dar um nó. Deixar crescer por 30 minutos e fritar no óleo. Depois de todos os bolinhos fritos passar na calda de açúcar.

Calda:

2 xícaras de açúcar, ½ xícara de leite, 2 colher de chocolate em pó.

Receita de Verci Kessler
Clube de Mães – Linha Bonito/Flamengo

Bolo fubá com goiabada

4^o
Lugar



Ingredientes:

1 barra de goiabada	3 ovos
1 xícara e meia de açúcar	1 xícara de leite
1 xícara e meia de farinha de milho Itaipu	1 colher de margarina
1 xícara e meia de farinha de trigo Itaipu	1 colher de emustab
2 colheres de chá de fermento royal	

Modo de Fazer: Bater os ovos na batedeira acrescentando o açúcar. Acrescente o leite, a manteiga, farinha de milho e farinha de trigo, bata bem, depois acrescente o emustab, bata novamente. Por último acrescente o royal. Na fôrma coloque a primeira camada de massa depois uma camada de fatias de goiabada, novamente uma camada de massa e a outra de goiabada e o restante da massa. Unte a forma com margarina.

Cobertura: 2 colheres de açúcar e uma pitada de canela para decorar, 3 colher de mel, 3 colheres de açúcar, Meia xícara de leite.

Modo de Preparar: Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até ficar liguento. Após ter colocado a cobertura no bolo acrescente a mistura do açúcar e canela.

Receita de Regina Fuhr Hendges
Clube de Mães de Distrito de Juvêncio

Bolacha preta e branca



5^o
Lugar

Ingredientes:

2 ovos
2 xícaras de açúcar
1 copo de manteiga
2 colheres de baunilha
6 colheres de royal
Farinha de trigo Itaipu até dar o ponto

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes e repartir a massa. Na metade da massa misturar 6 colheres de chocolate em pó, 3 colheres de açúcar e 1 colher de leite. Fazer dois rolinhos, um de massa com o chocolate e outro sem. Encostar os dois rolinhos e guardar na geladeira ou Freezer por 12 horas. Depois cortar em rodela para formar as bolachas e assar.

Receita de Claudete Terezinha Finkler
(Receita trazida do Mato Grosso)
Clube de Mães de Linha Guabirola.

RECEITAS DOCES

Bolacha de chocolate



Ingredientes:

6 ovos
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de nescau
1 pitada de canela
1 pitada de cravo
2 colheres (sopa) de salamoníaco
1 xícara de leite
Farinha de trigo Itaipu

Modo de Preparo:

Misturar todos ingredientes e acrescentar a farinha até dar ponto e assar.

Cobertura: Bater claras em neve e acrescentar açúcar e nescau.

Receita de: Carmelita Kreuz
Clube de Mães de Linha Santa Catarina

Amarra marido



Ingredientes:

6 xícaras de farinha de trigo Itaipu

1 xícara de açúcar

3 colheres (de sopa) de azeite

2 ovos

2 colheres (de sopa) de fermento

1 pitada de sal

Água morna

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes numa bacia, amassar bem e depois sovar na mesa até que a massa fique bem lisa. Deixar crescer a massa por 40 minutos. Estender em pequenos pedaços com o rolo na mesa, cortar em tiras e amarrar os nós. Deixar crescer novamente por 15 minutos. Fritar em gordura bem quente, depois cozinhar duas xícaras de açúcar em ponto de fio e passar no amarra marido um a um.

Receita de Senilda Donna Bohn
Clube de Mães – Linha Alto Maipú

Bolachas



Ingredientes:

1 dúzia de ovos
½ vidro de nescafé de leite
1 ½ colher de banha
200 gramas de nata
½ kg de açúcar refinado
50 gramas de salamóniaco
Farinha de trigo Itaipu até dar o ponto

Modo de fazer:

Reserve meia dúzia de claras para o merengue. Misturar o restante dos ingredientes e por último a farinha. Acrescentar até dar o ponto de passar na máquina, o lado liso. Assar, passar o merengue e açúcar colorido.

Receita de Sonia Brixner Muller
Clube de Mães Linha Araçazinho

Bolo emustab



Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite quente
- 1 colher de emustab
- 2 xícaras de farinha Itaipu
- 2 colheres de baunilha
- 1 colher de royal

Modo de Fazer:

Misturar todos ingredientes e assar.

Receita de Liane Both
Clube de Mães de Linha Coxilha

Bolo de sorvete



Ingredientes:

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite morno
- 1 xícara de maisena
- 2 xícaras de farinha Itaipu
- 1 colher de Emustab
- 1 colherinha de Royal

Modo de Fazer:

Bata as claras e aos poucos vá acrescentando as gemas, o açúcar, o leite, maisena, farinha e o emustab.

Receita de Inês Mahle
Clube de Mães de Linha Santo Afonso

Bolacha de mel



Ingredientes:

4 ovos

1 xícara de açúcar

½ xícara de nescau

1 xícara de nata

1 xícara de leite

1 colher de salomoniaco

1 xícara de mel

Farinha Itaipu até dar o ponto

Modo de Fazer:

Bata os ovos junto com o açúcar e o nescau. Acrescente a nata e o leite, o mel e depois o salomoniaco. A farinha vá acrescentando até o ponto de passar na máquina.

Cobertura: Pode ser de chocolate ou de neve.

Receita de Ineida Backes
Clube de Mães Linha Guabiroba

Bolacha de farinha



Ingredientes:

6 ovos

3 xícaras de açúcar

½ xícara de leite

2 colheres de salomoiaco

1 colher de açúcar baunilha

Farinha Itaipu até o ponto

Modo de fazer:

Junte os ovos, o açúcar, o leite, o salomoiaco e o açúcar de baunilha. Bata até ficar cremoso. Junte a farinha de trigo Itaipu e amasse bem. Faça rodela e asse no forno quente.

Receita de Marlene da Veiga
Clube de Mães Linha Jaboticaba

Cuca



Ingredientes:

½ kg de farinha de trigo Itaipu	½ kg de farinha de trigo Trial
10 colheres de açúcar (bem cheia)	1 ponta de colher de sal
1 colher de fermento por quilo de farinha	2 ovos
1 colher de açúcar baunilha	1 pitada de canela
1 colher de manteiga ou banha	Água ou leite até dar o ponto.

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes, sovar, deixar crescer e assar. Se quiser pode rechear a cuca.

Farofa:

1 xícara de farinha Itaipu	1 xícara de açúcar
2 colher de margarina	Canela, coco e amendoim (opcional)

Receita de: Marlene Michel
Clube de Mães Linha Maipú

Cuca

Ingredientes:

3 ovos
2 colher de fermento químico
3 colher de nata ou manteiga
1 copo e meio de leite
Meia colher de chá de sal
2 kg de farinha de trigo Itaipu

Modo de Fazer:

Misturar os ingredientes numa bacia, acrescentar meio copo de água e o fermento. Aos poucos ir acrescentando a farinha e sovar bem. Rende 4 cucas.

Receita de Roselei Schuh Fussieger
Clube de Mães de Linha São Luiz

Rapadura de amendoim e Nata

Ingredientes

1 prato bem cheio de amendoim torrado batido no liquidificador
40 colheres de açúcar
20 colheres de nata
10 colheres de farinha de trigo Itaipu

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes numa panela e deixar ferver até soltar da panela “Como Polenta”. Mexer direto sem parar até o ponto.

Obs. Numa forma, passar banha e derramar o conteúdo da panela, espalhar esperar esfriar e cortar em tabletes.

Receita de Geni T da Rosa Algayer
Clube de Mães Linha São Luiz

RECEITAS SALGADAS

Massa de pastel cozida



Ingredientes:

- 1 litro de água
- 2 xícaras de farinha de trigo Itaipu
- 1 colher de margarina
- ½ caldo de galinha
- ½ colher de sal

Modo de Preparo:

Leve ao fogo a água, a margarina, o caldo de galinha e o sal. Quando levantar fervura acrescente a farinha e mexa até formar uma bola. Sove a massa até ficar homogênea. Abra corte e monte os pastéis com recheio de carne moída.

Receita de Maria Lourdes Kreuz
Clube de Mães – Linha Santa Catarina

Bolo salgado

Ingredientes:

½ caldo de galinha
1 copo de leite
1 pitada de sal
Tempero verde
½ cebola
2 ovos
3 colheres de azeite
Carne frita (pode ser sobras)
2 colheres de royal
Farinha de trigo Itaipu

Modo de Preparo:

Bater a carne no liquidificador. Tirar e deixar de reserva. Colocar o caldo, leite, sal, cebola e azeite no liquidificador e bater bem. Após tirar e colocar na batedeira, acrescentar o tempero verde picado bem fino, a carne e acrescentar a farinha até formar a massa de bolo e por último o royal. Colocar numa forma untada e assar.

Receita de Lori Brancher e Elci K Weber
Clube de Mães – Linha Alto Maipú

Bolinho de fubá



Ingredientes:

4 ovos
1 cebola
100 gramas de bacon
50 gramas de queijo
16 colheres de fubá
Sal a gosto
Salsa a gosto

Modo de Fazer:

Picar a cebola, a salsa, cortar o bacon e o queijo em pequenos quadradinhos. Misturar todos os ingredientes, formar bolinhas, passar na farinha de rosca e fritar.

* Podem ser recheados com queijo ou carne de frango

Receita de Clari Hubert Rosenbach
Clube de Mães de Linha Santo Antão

Pão temperado



Ingredientes:

- 1 colher de fermento
- 1 ½ quilo de farinha Itaipu
- 1 colher de banha
- 2 colher de açúcar
- 1 xícara de tempero verde
- 2 dente de alho
- 1 cebola pequena
- Sal a gosto
- 1 xícara de água morna

Modo de Fazer:

Misturar os ingredientes e sovar durante 10 minutos. Colocar na forma e deixar crescer até dobrar de volume. Assar por 40 minutos.

Receita de Claci Cornelius
Clube de Mães de Linha Araçazinho

Pizza do Samuka



Ingredientes:

Massa

2 xícaras de farinha Itaipu

1 ovo

1 colher de sal

2 colheres de açúcar 1 colher de polvilho

1 colher de fermento

Modo de Fazer:

Numa xícara coloque 1/3 de azeite e complete com água morna. Misture tudo e vá completando com a farinha Itapu até não grudar mais mão. Deixe crescer por duas horas. Depois espalhe a massa com o rolo e coloque numa forma. Pode ser pré assada ou colocar o recheio de sua preferência e bastante queijo na massa crua. Deixar no forno até que esteja assada em baixo.

Receita de Maria Both

Clube de Mães Linha Coxilha

Pizza rápida



Ingredientes:

2 ovos
1 copo de leite
1 colherinha de royal
Sal
2 colheres de nata
Farinha Itaipu até dar o ponto.

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes, colocar numa forma com o recheio de sua preferência e assar em torno de 20 a 30 minutos.

Receita de Adriana Philippsen
Clube de Mães Linha Bonito/Flamengo

Pastel de massa cozida



Ingredientes:

3 xícaras de água
1 colher de manteiga ou margarina
1 colher de chá de sal

Modo de Fazer:

Coloque no fogo a água, a manteiga ou margarina e o sal. Querendo levantar fervura acrescente a farinha Itaipu e mexa até formar uma bola. Deixa esfriar um pouco e espiche a massa não muito fina para não rasgar. Recheie com carne moída, passa na clara de ovo e farinha de rosca e frite. Pode ser congelado.

Receita de: Leonilda Kuhn
Clube de Mães Linha Maipú

Palitos Salgados



Ingredientes:

9 ovos

3 colheres de sopa de sal

1 colher de sopa de açúcar

meio copo de cachaça

2 colheres de sopa de Royal

meio copo de óleo

1 cebola

tempero á gosto (cebolinha verde, salsa, queijo ralado, orégano, etc)

farinha até dar o ponto de massa para sovar.

Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador (menos a farinha e o Royal).

Tirar do liquidificador, juntar o royal e a farinha até fazer uma massa possível de passar no cilindro.

Cilindrar, cortar em tiras e fritar.

Receita de Eleda Kothe

Clube de Mães de Linha Santo Afonso

Cueca Virada (Salgada)

Ingredientes:

6 ovos

½ xícara de nata

2 colheres de Royal

1 colher de sal

Farinha de trigo Itaipu até massa ficar pronta.

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes, espiche com o rolo ou cilindro, corte em tiras e monte e cueca virada. Assar em óleo.

Receita de Lourdes Jank

Clube de Mães de Linha Jaboticaba

Pão de Milho

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de milho

3 xícaras de farinha de trigo Itaipu

1 colher de sal

1 colher de fermento

Modo de Fazer:

Misture todos os ingredientes em uma bacia e acrescente água morna até a massa ficar homogênea. Deixar descansar por 20 minutos. Modele dois pães coloque em forma untada e deixe crescer. Assar por 30 minutos.

Receita de Roselei Schuh Fussieger

Clube de Mães de Linha São Luiz

RECEITAS DIVERSAS

Pão caseiro

Ingredientes:

1 Kg de farinha Itaipu ou Trial
3 colheres de açúcar
1 colher de sal
1 colher de margarina ou banha
1 ovo (se quiser)
1 colher de reforçador (se quiser)
1 colher de fermento
Água ou leite até que dê para sovar

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes. Sovar. Colocar na forma. Esperar crescer e assar em forno de 180 à 200°C, por mais ou menos 45 minutos ou até que doure o pão.

Porções: dá 3 pães.

28

Pão de centeio

Ingredientes:

1 Kg de farinha de trigo
500g de farinha de centeio
3 colheres de açúcar
3 colheres de banha
1 e ½ colher de sal
2 colheres de fermento
Água até dar ponto

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes. Sovar. Colocar na forma. Esperar crescer e assar em forno de 180 à 200° C, por mais ou menos 45 minutos ou até que doure o pão.

Pão de beterraba

Ingredientes:

1 colher de sopa de sal
2 tabletes de fermento biológico
½ Kg de farinha de trigo
2 beterrabas

Modo de fazer:

Cozinhar as beterrabas com casca e reservar a água. Numa tigela misturar a beterraba picada com a farinha de trigo, o sal e 3 copos da água usada para cozinhar as beterrabas. Amassar tudo por 15 minutos. Quando a massa estiver dando liga acrescentar o fermento. Deixar a massa descansar por 10 minutos, coberta com um pano úmido. Passar azeite nas mãos para dividir a massa e botar nas fôrmas, que devem ser untadas com margarina. Quando os pães já estiverem nas formas, cobrir novamente com o pano úmido e deixar descansar por ½ hora. A massa dobra de volume. Agora é só levar ao forno pré-aquecido para assar por 15 minutos em temperatura média. A mesma receita, que rende 12 pãezinhos, pode ser feita com espinafre ou cenoura. Para fazer os sanduíches, rechear com peito de peru, queijo, alface, abacaxi e molho de sua preferência. Fica uma delícia.

Pãezinhos de alho

Ingredientes:

4 colheres (chá) de farinha de trigo
2 colheres (chá) de água morna
3 colheres (sopa) de margarina
2 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (sopa) de sal
50 gramas de fermento biológico fresco
Margarina e farinha de trigo para untar
2 dentes de alho picados
1 ovo

Modo de fazer:

No liquidificador, bater a água morna, o alho, a margarina e o ovo. Em uma tigela, misturar o sal, o açúcar e o fermento até virar um líquido. Despejar a mistura do liquidificador na tigela e mexer bem. Adicionar a farinha aos poucos, mexendo sempre. Sovar a massa e dividir em duas partes. Fazer dois rolos e colocar em uma forma de pão untada e enfarinhada. Deixar crescer por 20 minutos e levar ao forno, pré-aquecido, por 30 minutos ou até assar por completo. Retirar do forno desenformar e servir.

Pão de batata doce

Ingredientes:

1/2 Kg de batata doce cozida, passada pelo espremedor
6 colheres (sopa) de manteiga
4 colheres (sopa) de mel
1 xícara (240 ml) de água
2 tabletes (30g) de fermento biológico fresco
1 colher (chá) de sal
3 a 3 ½ xícaras (420 g) de farinha de trigo
1 ovo
1 xícara (120g) de farinha de trigo integral

Modo de fazer:

Numa panela pequena, aqueça a batata doce, a manteiga, o mel e a água até que fique morno, mexendo frequentemente. A manteiga não precisa derreter totalmente.

Numa vasilha grande, coloque o fermento esmigalhado, o sal e 1 ½ xícara de farinha de trigo e acrescente a mistura de batata doce aos poucos, batendo com a batedeira, somente até misturar. Junte o ovo e bata. Aumente a velocidade da batedeira e bata mais 2 minutos, raspando de vez em quando os lados da vasilha. Aos poucos, junte a farinha de trigo integral, batendo por mais 2 minutos. Adicione mais 1 xícara de farinha de trigo e misture com uma colher de pau.

Coloque a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha e amasse até que ela fique lisa e elástica, acrescentando aos poucos a farinha restante. Forme uma bola e coloque numa vasilha untada com óleo, virando para que unte por inteiro. Cubra com um pano e deixe crescer em lugar protegido por 1 hora.

Unte uma forma de 25cm de diâmetro. Abaixee a massa e forme uma bola. Coloque na forma untada. Deixe crescer por mais 45 minutos.

Com uma faca afiada, faça três cortes numa direção e três cortes na outra direção, para desenhar um quadriculado. Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por 50 minutos ou até que o pão esteja assado. Retire da forma e deixe esfriar.

Rende 12 porções de 310 calorias.

Pãezinhos de laranja

Ingredientes:

½ xícara de margarina (tire da geladeira 1 hora antes)

1 e 1/3 xícaras de farinha de trigo

½ xícara de leite

1 e ½ colher (sopa) de margarina derretida

1 e 1/4 colher (chá) de fermento

3 colheres (chá) de raspa de casca de laranja

3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Misturar a farinha de trigo e o fermento numa vasilha. Juntar 1 colher (chá) de raspa de laranja, acrescentar a margarina aos pedacinhos e misturar com duas facas até obter uma farofa. Fazer uma depressão no meio e lá despejar o leite. Misturar com uma colher de pau até a massa se desprender dos lados da vasilha e amassar levemente umas 5 vezes, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Colocar as rodela numa assadeira não untada, deixar um espaço entre os pãezinhos. Misturar as 2 colheres (chá) de raspa de laranja restantes, o açúcar e a manteiga derretida e distribuir sobre os pãezinhos. Levar ao forno.

Torta de mandioca

Ingredientes:

2 xícaras de mandioca ralada
2 xícaras de açúcar
1 xícara de nata
1 xícara de coco ralado
2 ovos

Modo de fazer:

Ralar a mandioca, escorrer o líquido, misturar o açúcar, a nata, o coco e por último os ovos batidos. Misturar bem. Caramelizar uma forma de bolo com abertura no meio (tipo pudim). Pôr a massa e assar por uma hora e dez minutos. Deixar esfriar. Desenformar e decorar a gosto

A gente faz o que você gosta.



Uma sociedade de pessoas



Cooperativa Regional Itaipu

Av. Brasília, 3300 - Pinhalzinho - SC

CEP 89870-000 Fone 49 3366 6500

www.cooperitaipu.com.br