

RECEITAS DA VOVÓ

*Você que lembra do sabor
inigualável da comida da
Vovó, não pode deixar de
ler este livro, que traz
as melhores receitas de
deixar a todos com água na*

boca.



Este livro é uma realização do

Curso de Pedagogia



Receitas da Vovó - realização Curso de Pedagogia

RECEITAS DA VOVÓ



Faculdade Sul Brasil – Fasul

Organizadoras: Doralice Conceição Pizzo Diniz
Romilda Guillard

Projeto Gráfico: Agência de Comunicação Experimental FASUL

Revisão: Doralice Conceição Pizzo Diniz

Revisão final: Osmar Antonio Conte

Ilustração: João Heriberto Botta Junior

Diagramação: Janaína de Paiva Cano

Colaboradores: Tiara Fernanda Melim da Silva - Thaís Fernanada Castilhos Ferreira de Oliveira - Katlen Cristiane Donin - Daiane Vanessa Dantas - Jéssica Caroline de Gois - Jayne Eluan Schickmann Back - Daiane Viana da Silva - Marli Pache Yamanaka de Souza - Juliana Cabrera da Silva - Elisângela Bressan - Bruna Thais Schmitt - Tatiane Karine Pereira - Luciana Aparecida da Silva - Jéssica Aline Pavan - Cristiane Viana Ciriaco- Marines de Fátima Pessoto - Adriana A. V. L. Nascimento - Graziela Caroline Passos - Luciane dos Santos Cardoso Teixeira - Jéssika Dayane Alves - Aline Barboza dos Santos - Elenice Eich - Luana Taynara Zamboni - Franciele Almeida Pereira - Adriana de Souza de Almeida - Rodrigo Batista dos Santos - Nayara Draeger - Karolina Damião Cruz - Claudineia Maria Daniel - Regiane Santos da Silva - Letícia Chehban - Pollyana Rodrigues Carmo - Giane Fernandes Damaceno

Ficha Catalográfica: Ruth CRB

641 **Receitas da vovó /** organizado por Doralice Conceição Pizzo, e Romilda Gullard. - Toledo: FASUL, 2013.
22 p.

Realização Curso de Pedagogia da FASUL.

1. Receitas 2. Culinária. 3. FASUL. I Pizzo, Doralice Conceição, org. II Guillard, Romilda, org.

CDD

ISBN 978 85 89042 16 1

Bibliotecário Responsável - CRB - 1095 - Rute Teresinha Schio
Direitos desta edição reservados à:

Fasul Ensino Superior Ltda
Av. Ministro Cirne Lima, 2565
CEP 85903-590 – Toledo – Paraná
Tel. (45) 377-4000 - e-mail: fasul@fasul.edu.br

É proibida reprodução parcial ou total desta obra,
sem autorização prévia dos organizadores ou da editora.

Depósito Legal na Biblioteca Nacional
Impresso no Brasil –2013



Receita da Vovó: Adenice de Fátima Melim Silva
Aluna: Tiara Fernanda Melim da Silva

Mousse de Maracujá



40

INGREDIENTES

2 caixinhas de gelatina sabor maracujá
2 xícaras (chá) de água
1 lata de leite condensado
2 claras batidas em neve

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina na água fervente, despeje o leite condensado no liquidificador e em seguida acrescente a gelatina, batendo sempre. Depois coloque em uma tigela, acrescente as claras em neve e misture até ficar com a consistência bem leve. Deixe gelar por aproximadamente três horas.



Receita da Vovó: Alzira Araujo Ferreira
Aluna: Thais Fernanda Castilhos Ferreira de Oliveira

Arroz Doce com Canela



39

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de arroz branco
2 latas de leite condensado
1 litro de leite
50g de coco ralado
Canela em pó

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande coloque água e deixe ferver, enquanto isso lave o arroz. Após a água ferver, coloque o arroz para cozinhar. Em outro recipiente, ferva o leite. Após o arroz estar cozido, coloque o leite, o leite condensado e o coco ralado. Depois de pronto, coloque o arroz em um recipiente e polvilhe canela em pó.

APRESENTAÇÃO

Comer quitutes da Vovó, quem experimentou não poderá, jamais, esquecer.

Quando me solicitaram a apresentação deste trabalho, senti o sabor das macarronadas de minha Avó paterna, saboreei, na lembrança, os doces em conserva da minha Avó materna. Degustei mil sabores da infância, revisei meu bom e velho caderno de receitas, iniciado quando fiz 15 anos. Explico, sou de uma geração que, aos 15 anos de idade, as moças começavam a confeccionar seu enxoval e o caderno de receitas era peça essencial.

Nele registrávamos as melhores iguarias, aprendidas em casa com as avós e mães, uma espécie de “agarra marido” pelo estômago. Se isso de fato acontecia, não sei dizer. Só sei que aprendi a cozinhar com minhas Avós e minha Mãe, italianas nota 10, que viam o ato de preparar os alimentos como em gesto de amor e cuidado para conosco.

Ainda hoje, passados muitos anos, consigo sentir o gosto de um feijão cozido na hora, de um frango caipira temperado no molho vermelho, da boa e velha polenta, cozida por 3 horas a fio, no fogão de lenha e vejo minhas Avós enchendo nossos pratos com aquela sopa de caldo de feijão e nós, crianças, seus netos, lambuzando os beiços com toda aquela gostosura.

Ai, fiquei com fome! Vou folhear este livro, ver se encontro uma receita e vou para o fogão, saciar a fome e acalantar meu coração, cheio de saudades da comida da Vovó.

Bom Apetite!

Toledo, verão de 2013.

Profª. Dora

APRESENTAÇÃO	03
INTRODUÇÃO	04
PRATOS SALGADOS	05
Arroz Campeiro	06
Macarrão Caseiro com Carne Moída e Queijo	07
Peixe Acebolado com Batata Doce	08
Brodo	09
Bolinho de Arroz	10
Coxinhas da Asa Empanada	11
Polenta Recheada	12
Fricassê de Frango	13
Vatapá	14
Torteis	15
Lasanha de Carne	16
Salgadinho de Orégano	17
Risoto de Macarrão	18
Farofa Simples	19
Bolinho de Mandioca	20
Torta Salgada	21
Sopa de Agnoline	22
Biscoito de Polvilho	23
PRATOS DOCES	24
Torta Gelada de Chocolate	25
Curau	26
Doce de Leite	27
Espera Marido	28
Cuca Rápida de Royal	29
Bolo sem Farinha	30
Bolo de Cenoura	31
Bolinho de Chuva	32
Fatias Húngaras	33
Curau de Milho	34
Bolinho da Vovó	35
Cocada de Cenoura	36
Rocambole	37
Ninhos de Abelha	38
Arroz Doce com Canela	39
Mousse de Maracujá	40



Receita da Vovó: Inês Donin
Aluna: Katlen Donin

Ninhos de Abelha



38

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de açúcar
Fermento
1 colher (sopa) de fermento pão
½ xícara (chá) de água morna

MASSA

1 pitada de sal
3 ovos
1 ½ xícara (chá) de leite
Farinha
A massa não deverá ficar dura nem mole. Deixe crescer.

RECHEIO

200gr de manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar

COBERTURA

1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Bata a manteiga com o açúcar até ficar bem misturado. Abra a massa e passe o recheio, enrole, corte e coloque na forma. Deixe crescer e depois asse.

MODO DE PREPARO COBERTURA

Deixe ferver em ponto de calda e depois coloque uma colher em cima de cada ninho.



Receita da Vovó: Lúcia Schlickmann
Aluna: Jayne Eluan Schlickmann Back

Rocambole



37

INGREDIENTES

7 ovos
7 colheres (sopa) de açúcar
7 colheres (sopa) de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO

1 lata de leite condensado
½ lata de leite de vaca
Leve ao fogo até engrossar, e deixe esfriar.

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, uma a uma. Coloque o açúcar aos poucos. Por último, a farinha, a água e o fermento em pó. Untar a assadeira e leve para assar. Espere esfriar, coloque o recheio e enrole com o auxílio de um pano umedecido.

INTRODUÇÃO

O dia dos Avôs e Avós é comemorado em 26 de Julho. Essa data sofreu inúmeras alterações até que o Papa Paulo VI definiu que o dia escolhido para a comemoração seria o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

Celebrar o Dia dos Avôs e Avós, também, significa celebrar a experiência de vida, reconhecer o valor da sabedoria adquirida, não apenas em livros, ou nas escolas, mas no convívio com as pessoas mais idosas e buscar seguir a experiência da vida. Quem já não recebeu um conselho dos Avôs e Avós? Quem não se arrepende de não ter ouvido alguns deles? E quem não sente saudades dos doces, comidas e preparados feitos por eles?

Com certeza todos nós temos alguma receita favorita para lembrar e uma estória dos Avôs e Avós para contar. Mas, quantos ainda não param para ouvir seus Avôs e Avós? Nas tribos indígenas as pessoas mais idosas fazem o papel de conselheiras de todo o grupo, o que denota o respeito pelo conhecimento e experiência de vida adquiridos, que são passados de geração para geração. Na atualidade, os jovens cegados pela era da informação, imaginam que o conhecimento adquirido pelos mais idosos perdeu seu valor.

No entanto, esquecem que os Avôs e Avós, ao relatarem a sua experiência de vida, buscam orientar e cuidar de quem eles amam.

Assim, juntar o conhecimento adquirido no passado com a informação atual pode proporcionar, para os jovens dessa nova geração informatizada, melhor qualidade de vida. Pensando nisso, os alunos de Pedagogia da FASUL, como forma de homenagear e agradecer os Avôs e Avós, buscaram escrever as receitas favoritas de seus queridos antepassados.

PRATOS SALGADOS



Receita a Vovó: Maria Pinheiro Viana
Aluna: Daiane Viana da Silva

Cocada de Cenoura



36

INGREDIENTES

- 1 coco médio
- 1 kg de cenoura
- 1 kg de açúcar mascavo
- 1 abacaxi ou outra fruta desejada

MODO DE PREPARO

Bata o abacaxi no liquidificador e rale no ralo grosso a cenoura e o coco. Misture tudo, junte as frutas e o açúcar mascavo, leve ao fogo até dar o ponto desejado. Espalhe numa forma enfarinhada os rolinhos de cocada. Leve a geladeira até endurecer. Quando endurecer, desenformá-los e colocá-los em outro recipiente.



Receita da Vovó: Rosa Santos da Silva
Aluna: Juliana Cabrera da Silva

Bolinho da Vovó



35

INGREDIENTES

3 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina
½ kg de farinha de trigo
2 colheres (café) de sal amoníaco
3 xícaras (chá) de leite

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e frite em óleo bem quente.



Receita da Vovó: Olga Bressan
Aluna: Elisângela Bressan

Arroz Campeiro



06

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de arroz
200g de presunto picado
½ tomate picado
½ cebola picada
1 lata de ervilha
2 cubos de caldo de carne
1 colher (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de tempero verde (salsinha e cebolinha)

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela e aqueça até derreter, adicione todos os ingredientes picados e a ervilha. Leve ao fogo para refogar, após refogar os ingredientes adicione o arroz, o caldo de carne e água para cozinhar, se preferir adicione sal a gosto.



Receita da Vovó: Leopoldina Giroletti Luquini
Aluna: Bruna Thais Schmitt

Macarrão Caseiro com Carne Moída e Queijo



07

INGREDIENTES

MASSA

2 ovos
2 xícaras (chá) de leite
farinha até dar ponto
sal a gosto

MOLHO

200g de carne moída
½ cebola picada
100g de queijo ralado
sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA

Misture todos os ingredientes em uma tigela e vá acrescentando a farinha até dar ponto. Depois abra a massa e polvilhe com fubá, enrole como um rocambole e corte bem fininho. Depois cozinhe em água fervente.

MODO DE PREPARO DO MOLHO

Refogue a carne moída com a cebola e o extrato de tomate, depois deixe ferver até engrossar o molho. Após engrossar o molho misture o macarrão já cozido, polvilhe com queijo ralado e sirva.



Receita da Vovó: Maria Senhora Teodora dos Santos
Aluna: Luciana Aparecida da Silva

Curau de Milho



34

INGREDIENTES

4 espigas de milho verde
1 litro de leite
2 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

Rale as espigas de milho ou corte com uma faca. Depois de cortado, bata no liquidificador o milho com o leite. Coloque em um panela a mistura batida. Acrescente a margarina, o açúcar e cozinhe até que engrosse. Sirva quente ou gelado.



Receita da Vovó: Iria Schaefer Spies
Aluna: Jéssica Aline Pavan

Fatias Húngaras



33

INGREDIENTES MASSA

2 tabletes de fermento de pão
4 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) de leite morno
1 colher (chá) rasa de mel
50g de manteiga
2 ovos

Farinha de trigo para dar o ponto de massa
leite condensado para cobrir as rosquinhas depois de assadas

MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento com o açúcar e o sal, acrescente leite morno, os ovos, a manteiga e misture bem. Nesse líquido acrescente um pouco de farinha como se fosse fazer massa para panqueca. Cubra com um pano limpo e deixe descansar até formar bolhas por aproximadamente 20 minutos. Depois coloque o restante da farinha de trigo pausadamente até desgrudar das mãos, e deixe descansar até dobrar de volume. Abra a massa com um rolo de macarrão. Misture todos os ingredientes do recheio e espalhe sobre a massa. Enrole a massa como um rocambole e corte em fatias finas, leve ao forno e deixe assar por aproximadamente 40 minutos em forno baixo ou até ficarem douradas. Depois de assadas espalhe o leite condensado por cima.

RECHEIO

300g de coco ralado
½ lata de leite moça
1 colher (sopa) de raspas de limão
3 colheres (sopa) de sopa de margarina



Receita da Vovó: Catarina Marinello Giroto
Aluna: Marines de Fatima Pessotto

Peixe Acebolado com Batata Doce



08

INGREDIENTES

3 batatas doce grandes
4 cebolas grandes
4 tomates
500g de filé de peixe
1 fio de óleo de oliva
sal a gosto, temperos em geral

MODO DE PREPARO

Pegue as cebolas depois de descascadas e os tomates e corte em rodelas. Em outro recipiente, pegue o filé de peixe e tempere a gosto, em seguida pegue uma panela, de preferência de ferro e coloque um fio de óleo de oliva. Forre o fundo da panela com as cebolas cortadas em rodelas, em seguida coloque os tomates, depois as batatas doce e em cima das batatas coloque o peixe. Deixe cozinhar por 15 a 20 minutos, sirva com arroz branco e salada verde.



Receita da Vovó: Amalia Maria Madalena
Fardo Giordani
Aluna: Adriana A. V. L. Nascimento

Brodo



09

INGREDIENTES

1 galinha caipira
6 dentes de alho
1 maço de cheiro verde
2 galhos de manjerona
2 cebolas médias
2 colheres (sopa) de óleo
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande coloque o óleo e todos os ingredientes do tempero para refogar. Em seguida corte a galinha em pedaços grandes e coloque na panela, cubra tudo com água e acrescente o sal e a pimenta à gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente 2 horas, sirva o caldo (brodo) em xícaras, e para acompanhar os pedaços de carne um delicioso pão caseiro cortado em fatias.



Receita da Vovó: Olga Lazarette Dartora
Aluna: Graziela Caroline Passos

Bolinho de Chuva



32

INGREDIENTES

1 ovo
1 colher (sopa) de maizena
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de fermento em pó
2 xícaras (chá) de leite ou água
farinha de trigo até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Bata o ovo, a maizena, o sal e o fermento na mão, depois adicione o leite ou a água. Por último, coloque a farinha até dar ponto, não pode ficar duro, frite a massa até ficar dourado.



Receita da Vovó: Laudicéia Batista dos Santos
Aluna: Luciane dos Santos Cardoso Teixeira

Bolo de Cenoura



31

INGREDIENTES

MASSA

- 3 cenoura picadas
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

COBERTURA

- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ xícara (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

MASSA

Coloque os ingredientes no liquidificador, acrescente aos poucos a farinha e leve para assar em uma forma untada. Depois de assado cubra com a cobertura.

COBERTURA

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo e deixe ferver até engrossar.



Receita da Vovó: Aracy Piola
Aluna: Jéssika Dayane Alves

Bolinho de Arroz



10

INGREDIENTES

- 2 pratos de arroz cozido (pode ser sobras)
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de salsinha e cebolinha picados (opcional)
- 2 colheres (sopa) aproximadamente de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento de trigo
- sal a gosto
- óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela (menos a farinha de trigo) e misture- os bem. Depois vá colocando aos poucos a farinha até que dê uma boa liga, modele como quiser (pode ser de forma redonda ou rolinhos). Se preferir pode rechear com presunto ou queijo, aqueça o óleo e frite- os.



Receita da Vovó: Galdina Rodrigues
Aluna: Alice Barboza dos Santos

Coxinhas da Asa Empanada



11

INGREDIENTES

½ Kg de coxinhas da asa de frango
3 colheres (sopa) de salsinha picada
1 xícara (chá) de vinho branco ou vinagre de maçã
3 dentes de alho amassados
1 colher (sobremesa) de sal
1 cabeça de cebola roxa ralada

PARA EMPANAR

2 ovos
1 vidro de 200ml de leite de coco
½ colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de farinha de milho amarela
½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
½ colher (chá) de orégano
1 colher (sopa) de margarina

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com salsinha, o vinho, o alho e o sal, e deixe marinando por duas horas na geladeira. Em uma tigela bata o ovo, o leite de coco e o sal. Em outra tigela, misture a farinha de milho, o queijo ralado e o orégano. Passe os pedaços de frango na mistura de farinha e arrume-os em uma forma untada, sobre cada coxinha de asa empanada coloque 1 colher (chá) de margarina, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180°) para assar até ficarem cozidas. Depois retire o papel alumínio e deixe dourar até ficarem crocantes.



Receita da Vovó: Santa Libra Stelter
Aluna: Elenice Eich

Bolo sem Farinha



30

INGREDIENTES

7 ovos
7 colheres (sopa) de chocolate em pó
7 colheres (sopa) de açúcar
4 colheres (sopa) de óleo
2 colheres (sopa) de margarina
50 g (pacote pequeno) de coco ralado
1 colher (sopa) cheia de fermento em pó

COBERTURA DE BRIGADEIRO MOLE

1 lata de leite condensado
2 colheres (sopa) margarina
7 colheres (sopa) de chocolate em pó
50ml de leite (rende mais)

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, depois de bem batido, acrescentar o fermento só para misturar um pouco
Untar uma assadeira média com manteiga e farinha
Levar ao forno médio para assar por aproximadamente 25 minutos



Receita da Vovó: Joana Ferreira Colla
Aluna: Luana Tayna Zamboni

Cuca Rápida de Royal



29

INGREDIENTES

2 ovos (claras em neve)
1 xícara (chá) de nata fresca
1 xícara (chá) de leite
1 ½ xícara (chá) de açúcar
Raspas de 1 limão
Farinha de trigo até o ponto de massa de bolo
1 colher (sopa) de Royal
Canela em pó

MODO DE PREPARO

Em um refratário coloque as duas gemas e o açúcar, bata até ficar homogêneo. Junte a nata, o leite, as raspas do limão e vá jogando aos poucos a farinha, até dar o ponto de bolo. Junte as claras em neve com cuidado e adicione o Royal. Coloque a massa em uma forma retangular.
Dica: Antes de levar a cuca ao forno, espalhe a canela em pó por cima da massa.



Receita da Vovó: Benedita Marcelino
Aluna: Adriana de Souza de Almeida

Polenta Recheada



12

INGREDIENTES

2 copos de fubá fino
5 copos de água
2 caldos de galinha caipira
2 dentes de alho amassado
200g de mussarela
Sal a gosto

MOLHO

500g de carne moída
1 cebola
3 tomates
3 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Desmanche o fubá na água fria e acrescente sal, alho e caldo de galinha. Deixe cozinhar bem até desgrudar do fundo da panela e reserve.

MOLHO

Frite a carne moída com o alho, a cebola e acrescente o tomate picado. Faça um molho bem grosso e consistente, em uma forma refratária faça camadas de molho, polenta, molho e por cima mussarela, leve ao forno para gratinar por 15 minutos, e sirva com arroz branco e salada verde.



Receita da Vovó: Angelina da Silva Batista
Aluno: Rodrigo Batista dos Santos

Fricassê de Frango



13

INGREDIENTES

3 peitos de frango cortados em cubinhos
1 dente de alho picado
Sal e pimenta a gosto
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de maionese
1 colher (sopa) de manteiga
½ copo de catchup
1/3 copo de mostarda
1 copo de cogumelos
1 copo de creme de leite
Batata palha

MODO DE PREPARO

Misture o frango com alho, maionese, sal e pimenta. Numa panela, aqueça a manteiga e adicione a cebola, deixe dourar e acrescente o frango até dourar também. Adicione os cogumelos, o catchup e a mostarda. Quando começar a ferver, acrescente o creme de leite e desligue o fogo. Sirva com arroz branco e batata palha.



Receita da Vovó: Odila Draeger
Aluna: Nayara Draeger

Espera Marido



28

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado.
2 latas de leite
3 gemas
1 colher (sopa) de maizena
1 pitada de baunilha
1 creme de leite
2 colheres (sopa) de açúcar.

MODO DE PREPARO

Cozinhar em banho maria, fazer gemada, colocar maisena. Forrar a tigela de bolacha passada ao leite, colocar o creme resfriado sobre as bolachas. Bater as claras em neve com as 3 colheres de açúcar, misturar o creme de leite, e colocá-lo por cima quando estiver gelado.



Receita da Vovó: Maria José Rodrigues Cardoso
Aluna: Karolina Damião Cruz

Doce de Leite



27

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 colher (café) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes, mecha bem e deixe cozinhar em fogo brando até ficar cremoso.



Receita da Vovó: Eduarda dos Santos Rocha
Aluna: Regiane Santos da Silva

Vatapá



14

INGREDIENTES

- 1 a 2kg de camarão salgado e descascado
- 1 vidro de leite de coco de 200ml
- 1 xícara (chá) de azeite de Dendê
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo, se precisar acrescentar mais
- 2 a 4 litros de água
- 1 cebola picada, cebolinha, coentro
- 1 dente de alho, sal a gosto
- ½ pimenta de cheiro
- ½ pimentão

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue o camarão descascado com duas colheres de azeite de dendê, cebola, coentro, alho, sal, pimenta de cheiro, pimentão. Enquanto isso as cabeças já ferveram, escorra-as em um escorredor de arroz ou macarrão pegando só o caldo e descartando as cabeças ao lixo. Neste caldo adicione o refogado do camarão, deixando ferver por um minuto. Separadamente, dissolva a farinha de trigo a uma xícara de água e despeje no caldo mexendo sem parar para que não grude, verificando aí a textura do caldo. O ideal é que seja nem tão fino e nem tão grosso, pois quando esfria ele fica mais grosso. Se for o caso de precisar engrossar, realiza-se o mesmo procedimento, dissolvendo a farinha na água. Após isso, deixe cozinhar em um período de 25 minutos a meia hora, sempre mexendo. Após este cozimento, adicione o restante do dendê, quanto mais acrescentar mais amarelo vai ficar. Deixe cozinhar por mais 10 minutos e adicione o leite de coco. Após isso, o vatapá está pronto para ser comido com arroz branco e pimenta.



Receita da Vovó: Valda Chehban
Aluna: Letícia Chehban

Torteis



15

INGREDIENTES

200g gramas de farinha de trigo
2 ovos
sal

RECHEIO

500g de abóbora cabotiá cozida no vapor e passada no espremedor
50g de parmesão ralado
1 colher (sobremesa) de açúcar
2 colheres (sopa) de farinha de rosca
Canela

MODO DE PREPARO

MASSA

Misture todos os ingredientes até formar uma massa firme, se necessário acrescente um pouco de água, tudo vai depender do tamanho dos ovos. Abra com um rolo de massa ou em um cilindro, corte em quadrados e coloque o recheio dobrado na diagonal e depois junte as duas pontas inferiores.

RECHEIO MONTAGEM

Misture todos os ingredientes formando uma pasta firme, reserve para empregar no recheio da massa. Cozinhe os torteis em bastante água fervente apenas com sal, faça o molho de sua preferência ou apenas com manteiga derretida e folhas de salvia e com muito parmesão.



Receita da Vovó: Adélia Leite Rodrigues
Aluna: Pollyana Glaussia Rodrigues Carmo

Curau



26

INGREDIENTES

1 litro de leite
1 xícara (chá) de açúcar
200 gramas de coco ralado
100 ml de leite condensado
200 gramas de queijo ralado
canela em pó a gosto
cravo socado a gosto
1 litro de caldo de milho verde

MODO DE PREPARO DO CALDO DE MILHO VERDE

Ralar 10 espigas de milho, coar e engrossar em fogo brando por 20 minutos.

MODO DE PREPARO DO CURAU

Misturar todos os ingredientes em uma panela e mexer em fogo alto, sem parar, por 45 minutos. Servir quente ou frio.



Receita da Vovó: Rita da Silva de Almeida
Aluna: Giane Fernandes Damaceno

Torta Gelada de Chocolate



25

INGREDIENTES:

4 ovos
2 xícaras (chá) de leite
100g de manteiga
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de chocolate em pó
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
Meia colher (sopa) de fermento em pó
1 pote de sorvete de chocolate
1 caixa de creme de leite
Chocolate meio amargo

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos com a metade do leite, a manteiga, o açúcar, o chocolate em pó e a farinha peneirada com o fermento. Despeje esta mistura numa assadeira untada. Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos. Forre uma forma redonda com papel de alumínio. Faça uma camada com metade do bolo esfarelado e umedeça com uma parte do leite restante. Espalhe o sorvete e faça outra camada de bolo esfarelado e umedeça com uma parte do leite restante. Cubra e leve a o freezer para endurecer.



Receita da Vovó: Nelcina Maia Daniel
Aluna: Claudineia Maia Daniel

Lasanha de Carne Moída



16

INGREDIENTES

500g de massa de lasanha
500g de carne moída
2 caixas de creme de leite
2 ou 3 colheres (sopa) de manteiga
2 a 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
500g de presunto

500g de mussarela
Sal a gosto
2 copos de leite (mais ou menos)
1 cebola ralada
3 colheres de óleo
1 caixa de molho de tomate
3 dentes de alho amassado
1 pacote de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe a massa al dente, depois de cozida passe um pouco de manteiga para que não grude e reserve, existem massas que não precisam de cozimento.

MOLHO A BOLONHESA

Refogue o alho, a cebola, a carne moída, depois acrescente o molho de tomate, deixe cozinhar por 3 minutos, e reserve.

MOLHO BRANCO

Derreta a margarina, coloque as 3 colheres de farinha de trigo e mexa. Depois coloque o leite aos poucos e continue mexendo, por último coloque o creme de leite e dê mais um mexida e desligue.

MONTAGEM

Em uma forma coloque no fundo um pouco de molho a bolonhesa, a metade da massa, a metade do presunto, a metade da mussarela, todo o molho branco, o restante da massa, o restante do presunto, o restante da mussarela, o restante do molho á bolonhesa e por último salpique com queijo ralado e leve ao forno para gratinar e depois é só servir.



Receita da Vovó: Rita da Silva de Almeida
Aluna: Franciele Almeida Pereira

Salgadinho de Orégano



17

INGREDIENTES:

1 cebola grande
1/2 copo de óleo
50g de fermento
1 kg de trigo
1 pacote de orégano
1 pacote de sazon amarelo
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Rale toda a cebola no ralador. Junte todos os ingredientes, exceto o sazon, e amasse com as mãos e em seguida cilindra deixando a massa esticada sobre a mesa, em seguida corte a massa em cubos. Depois que a massa esta cortada em cubo leve para fritar no óleo quente, Coloque em uma vasilha misturando com o sazon.

PRATOS DOCES





Receita da Vovó: Leni Balbina Vasconcelos
Aluna: Daiane Vanessa Dantas

Biscoito de Polvilho



23

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 pacote de polvilho azedo
- 1 pitada de sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o óleo na água e deixe ferver. Após isso, despeje em cima do polvilho, mexendo sem parar até a massa da consistência, para não grudar nas mãos. Após ter feito a massa, fazer as bolinhas e fritar.



Receita da Vovó: Maria de Lurdes
Aluna: Marli Pache Yamanaka de Souza

Risoto de Macarrão



18

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 talo de alho-poró (parte branca) cortado em tiras bem finas
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sobremesa) gengibre fresco ralado
- 1 colher (chá) de curry
- 1 1/2 xícara (chá) de risoni (macarrão tipo arroz)
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 700 ml de caldo de galinha (1 tablete de caldo de galinha dissolvido em 700 ml de água)
- 200 ml de leite de coco
- 150 g de cogumelo paris fresco fatiado
- 1 cenoura grande ralada (ralo grosso)
- 1 pimenta cortada em tiras finas
- 1 abobrinha ralada (só parte verde)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 50 g de manteiga gelada cortada em cubinhos
- 100 g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Numa panela em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola picada, o talo de alho-poró cortada em tiras bem finas e os dentes de alho picados até dourar. Acrescente o gengibre fresco ralado, o curry e o risoni (macarrão tipo arroz). Misture tudo muito bem e adicione vinho branco seco e deixe seu álcool evaporar. Ao refogado, junte, aos poucos, caldo de galinha e leite de coco. Deixe cozinhar mexendo sempre até o macarrão ficar macio e "al dente". Acrescente cogumelo paris fresco fatiado, a cenoura grande ralada (ralo grosso), a pimenta-de-cheiro cortada em tiras bem finas, a abobrinha ralada (só parte verde no ralo grosso) e deixe cozinhar por mais 3 minutos (apenas o suficiente para deixar os legumes macios). Acerte o sal e a pimenta-do-reino. Coloque manteiga gelada cortada em cubinhos e o queijo parmesão ralado. Mexa vigorosamente e sirva imediatamente.



Receita da Vovó: Miraci do Nascimento de Lima
Aluna: Jéssica Caroline de Góis

Farofa Simples



19

INGREDIENTES

500g de farinha de mandioca
2 cebolas médias
2 ovos
1/3 xícara (chá) de azeitonas verdes
70g 1/2 xícara (chá) de bacon
100g da manteiga
1/2 xícara (chá) de uvas- passas (opcional)

MODO DE PREPARO

Com uma faca afiada descasque a cebola e corte em fatias bem finas. Retire o caroço das azeitonas e corte em rodela, pique o bacon em cubinhos pequenos. Leve uma panela média ao fogo baixo para aquecer. Em seguida acrescente a manteiga, o bacon e refogue por 2 minutos. Junte a cebola e refogue por mais 2 minutos, adicione as azeitonas picadas, as uvas- passas (caso esteja usando) e a farinha de mandioca. Misture bem com uma colher de pau para a farinha absorver bem os temperos. Quebre os ovos numa tigela e misture levemente com um garfo. Despeje de uma vez só na panela e misture rapidamente com a colher, misture bem e sirva a seguir.



Receita da Vovó: Enesia Rossato
Aluna: Tatiane Karine Pereira

Bolinho de Mandioca



20

INGREDIENTES:

1/2kg de mandioca cozida
1 colher (sopa) de cebola picadinha
1 colher (sopa) de salsa picadinha
2 colheres (sopa) de queijo ralado
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de fermento em pó
1 pitada de pimenta do reino
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Passa a mandioca pelo espremedor ou amasse-a com o garfo. Junte a cebola, a salsa, o queijo, o fermento, o sal e a pimenta e misture até incorporar todos os ingredientes. Com as mãos molhadas em água, molde os bolinhos no tamanho desejado. Frite em óleo quente, virando para dourar por igual. Retire com uma escumadeira e escorra sobre papel absorvente.



Receita da Vovó: Maria Pinheiro Viana
Aluna: Cristiane Viana Ciriaco

Torta Salgada



21

INGREDIENTES MASSA

2 xícaras (chá) de leite
3 ovos
½ xícara (chá) de óleo
1 cubo de caldo de legumes
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

RECHEIO

½kg de peito de frango cozido e desfiado
½ lata de milho verde
½ lata de ervilha
½ lata de azeitonas
½ cebola picada
½ tomate grande
300g de queijo mussarela (opcional)
2 dentes de alho
Margarina
1 creme de leite (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador: ovos, leite, óleo, cebola e o cubo de caldo de legumes. Adicionar a farinha de trigo e por último o fermento em pó. Colocar a metade da massa em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Depois, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa. Polvilhar orégano e queijo ralado. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.



Receita da Vovó: Maria Natalina Salvagni Pavan
Aluna: Jéssica Aline Pavan

Sopa de Agnoline



22

INGREDIENTES MASSA

4 ovos batido
1 colher (sopa) de óleo
1 pitada de sal
farinha até dar o ponto

MOLHO

100g de manteiga
100g de queijo ralado

RECHEIO

Pode ser a gosto, mas a receita fica melhor se for de carne moída, ½ de carne moída temperada a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, junte a pitada de sal e a colher de óleo. Adicione a farinha aos poucos até dar ponto de passar o rolo. Abra bem a massa, recheie com a carne, faça os agnolines e feche bem, para na hora do cozimento não abrirem. Cozinhe em água fervente com sal e um fio de óleo até eles subirem na superfície da água. Escorra e coloque em um refratário, derreta a manteiga, jogue por cima e salpique o queijo ralado.