

Livro de receitas

MINISTÉRIO DE ADOLESCENTES 2025
IGREJA BATISTA DA GRAÇA

Feliz
dia das
Mães!

INTRODUÇÃO

Com carinho e gratidão, o Ministério de Adolescentes da Igreja Batista da Graça apresenta este livro de receitas, fruto da generosidade das pessoas da nossa Igreja.



Mais do que pratos saborosos, aqui estão memórias, gestos de cuidado e expressões do amor de Deus compartilhadas em forma de alimento.



Nossa oração é que cada receita inspire momentos especiais à mesa e lembre que até mesmo na cozinha podemos servir ao Senhor com alegria.



"Servi uns aos outros, cada um conforme o dom que recebeu, como bons despenseiros da multiforme graça de Deus."

1 Pedro 4:10



Com amor em Cristo,

Ministério de Adolescentes – Igreja Batista da Graça
2025

FAMÍLIA JANZEN

(DANIEL, ELINE, GIOVANA, MARTHA, ESTER E JOHAN)

INGREDIENTES

- 1/2 xícara e de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 ou 4 bananas amassadas (bem maduras)
- 1 colher de chá bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Mistura todos os ingredientes numa tigela, mexa bem.

Coloque numa forma untada e leve ao forno para assar.

Eu substituo uma xícara de farinha de trigo por uma xícara de aveia em flocos.

Coloco uma colher de sobremesa de chia, linhaça E um pouquinho de canela (opcional).

Pode colocar castanhas, nozes, uva passas ou gotas de chocolate meio amargo.

INGREDIENTES

- 2 xíc. de açúcar
- 1 xíc. de óleo
- 4 ovos
- 1½ xíc. de farinha de trigo
- 10 colh. de sopa de chocolate em pó
- 1 colh. de chá de sal
- 2 colh. de chá de essência baunilha

MODO DE PREPARO

Junta o açúcar, óleo, e ovos e misture bem.

Depois adicione a farinha de trigo, o chocolate em pó e o sal. Misture bem de novo. Por ultimo adicione a baunilha e mistura mais uma vez.

Despeja numa forma untada 20x30cm e assa em forno médio por 30 minutos.

Obs.: após os brownies terem assados por 20 minutos, insira um palito a 2 cm da beira da forma e, se sair quase limpo, pode já retira-los do forno.

02

Brownie

FAMÍLIA GARDNER (DARLENE E PEGGY)

continuação

- Variações:

Adicione 2 colheres de chá de café instantâneo com o chocolate em pó para realçar o sabor do chocolate.

Para o brownie ficar mais cremoso, pica uma barra (170 - 200g.) de chocolate e adiciona a massa antes de assar.

INGREDIENTES

Ingredientes secos:

- 2 xícaras de farinha
- 2 xícaras de açúcar
- $\frac{1}{2}$ xícara de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de manteiga
- Misture tudo até formar uma farofa. Divilde em 2 partes iguais e reserve

Ingredientes líquidos:

- 3 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 colher (sopa) de canela
- Bata tudo no liquidificador e reserve

Recheio

- 3 ou 4 bananas (nanica) ou maçãs picadas
- Uva passa (a gosto)
- Chocolate branco ou meio amargo (a gosto)

continua

03

Bolo farofa (banana ou maçã)

FAMÍLIA DUARTE

(RONALDO, NAIARA, MATEUS, VINÍCIUS E SAMUEL)

continuação

MODO DE PREPARO

Em uma forma untada coloque uma parte da farofa e espalhe, por cima acrescente o recheio e em seguida espalhe o restante da farofa.

Acrescente o líquido espalhando por toda a forma. Espalhe por cima a uva passa e o chocolate (picado em pedaços pequenos) e asse em forno pré-aquecido a 200°C por mais ou menos 40 minutos.

Biscoitinho da tarde

FAMÍLIA ALMEIDA

(TIAGO, BRUNA, MILENA, LETÍCIA, BRENO E NATALIE)

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/2 x açúcar
- 1 col sobremesa de essência de baunilha
- ----- misture bem-----
- Acrescente:
- 1/2 x polvilho doce
- 1x trigo
- 1col sobremesa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Misture até ficar uma massa uniforme. A massa poderá ser modelada na mão ou esticada e recortada com forminhas. Para isso, use um rolo e um plástico para não grudar na mesa. Asse até dourar por baixo do biscoito.

*Não asse muito para não perder o sabor.

INGREDIENTES

Massa

- 250 gramas de açúcar
- 150 gramas de manteiga
- 500 gramas de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó

Recheio

- 400 gramas de goiabada ou
- Geleia a gosto
- Também pode ser fruta (🍌 banana,🍎 maçã)

MODO DE PREPARO

Em uma bacia misture com as mãos todos os ingredientes da massa até formar uma farofa. Coloque metade dessa farofa em uma assadeira média untada com manteiga. Aos poucos , pressione a farofa no fundo da assadeira. Só um pouquinho.

Coloque o Recheio de sua preferência.

Coloque o restante da massa sobre o Recheio e pressione levemente.

continua

05

Cuca

FAMÍLIA FRANCO
(ANA E REINALDO)

continuação

Leve ao forno quente por uns 25 minutos ou até dourar.

Retire a cuca do forno e corte ainda quente.

Espere esfriar para retirar da assadeira.

INGREDIENTES

- 1 tablete de margarina (100gr)
- 1xícara de(chá) de açúcar
- 3 ovos
- 4 maçãs cortadas,em cubinhos e descascadas
- 1 xícara(chá) de aveia
- 1 1/2 xícara (chá) de trigo
- 1 colher canela em pó
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata a margarina e o açúcar até obter um creme. Adicione o restante dos ingredientes sempre batendo. A massa fica espessa. Coloque em forma untada e polvilhada. Antes de assar penere por cima 1/2 xícara de açúcar misturado com uma colher de (chá) de canela em pó. Asse em forno médio de 30 a 40 minutos.

INGREDIENTES

- 2 colheres de cacau/qualquer achocolatado
- 1 caixa de leite condensado
- 1 colher e meia de manteiga
- 1 caixa de creme de leite (opcional)
- 100 ou 150 gramas de bolacha de maizena
(quebradas em 2)
- leite em pó

MODO DE PREPARO

Colocar tudo numa panela, com exceção das bolachas, misturar bem, por no fogo a temperatura baixa, e ficar mexendo até chegar na consistência de um brigadeiro (quando passar a colher no fundo da panela, o doce deve desgrudar com facilidade do fundo. Nesse ponto ele já estará borbulhando). Depois é só jogar todas as bolachas de maizena quebradas dentro da panela, misturar bem com o doce, jogar a mistura na forma e deixar esfriar. Quando ele estiver frio, ficará mais fácil de cortar e mergulhar os pedaços no leite em pó.

continua

VARIAÇÕES

Palha de limão ou laranja:

- 2 colheres de leite em pó
- Raspinhas de limão/laranja (da casca, e geralmente uso 2)
- Espremer 2 limões/1 laranja e meia
- 1 caixa de leite condensado
- 1 colher e meia de manteiga
- 1 caixa de creme de leite (opcional)
- 100 ou 150 gramas de bolacha de maizena (quebradas em 2)
- +leite em pó

Você pode pegar a receita e fazer variações com outras frutas ácidas como maracujá, por exemplo.

Bolo de maçã

FAMÍLIA MUSSELMAN PIMENTEL
(VINÍCIUS, ALINE E BEATRIZ)

INGREDIENTES

- 3 maçãs grandes (ou 5 maçãs da turma da Mônica)
- 1 maçã picada sem casca para misturar na massa
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de canela em pó

MODO DE PREPARO

Coloque as maçãs (com casca, picadas), os ovos e o óleo e bata no liquidificador até ficar um creme, reserve.

Em uma vasilha grande junte a farinha de trigo, o açúcar, o sal e a canela e misture tudo. Junte o creme de maçã e misture bem até ficar homogêneo.

continua

Bolo de maçã

FAMÍLIA MUSSELMAN PIMENTEL
(VINÍCIUS, ALINE E BEATRIZ))

continuação

Costumo usar forma redonda de furo no meio, mas pode ser retangular também. Unte a forma e leve ao forno pré aquecido a 180° de 30 a 40 minutos.

Sempre faço o teste do palito pra ver se está bom, se o palito sair seco, o bolo está pronto.

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente.
- 1 e 1/2 xícara de leite morno (aprox. 400 ml)
- 1/2 xícara de água morna
- 1/2 xícara de óleo (aprox. 100 ml)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (aprox. 200 g)
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos
- 10 g de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem.
2. Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa.
3. Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora.
4. Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume.

Bolo de banana (sem farinha e sem açúcar)

FAMÍLIA JANZEN PEREIRA
(ANDREW, CARMEN, REBEKA, TIMOTHEO E DEBORAH)

INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas (devem estar bem maduras)
- 2 ovos
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo
- 1 xícara de aveia (tanto faz flocos finos ou grossos)
- 1 col sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe o fermento por último. Se o seu liquidificador não for potente, bata os ingredientes mais leves e junte a aveia e o fermento em outra tigela, sem bater mesmo. Use uma forma de pão de forma, ou, se preferir, pode usar forminhas de cupcake. Unte a forma e polvilhe farinha de aveia. Coloque a massa. Pode acrescentar sementes a gosto por cima, como sementes de girassol, que combinam muito bem.

continua

Bolo de banana (sem farinha e sem açúcar)

FAMÍLIA JANZEN PEREIRA
(ANDREW, CARMEN, REBEKA, TIMOTHEO E DEBORAH)

continuação

Asse em forno préaquecido em 200 C por cerca de 35 minutos.

O tempo pode variar. Faça o teste do palitinho no centro do bolo. Se sair limpo, o bolo está assado. Só abra o forno para o teste depois de 30 minutos para o bolo não murchar.

Na hora de servir, polvilhe canela e/ou mel.

Batata recheada gratinada

FAMÍLIA MATOS
(PEDRO, PRISCILA, FELIPE E HELENA)

INGREDIENTES

- 6 batatas médias
- 250 gramas de presunto fatiado
- 300 gramas de queijo mussarela fatiado
- 1 pote de requeijão
- 1 caixa de creme de leite
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas e corte-as em rodelas não muito finas. Coloque-as para cozinhar. O ponto de cozimento é até que elas estejam macias, porém, sem se desmancharem (tem de estar firmes). Após cozidas, reserve-as.

Enquanto as batatas cozinham, corte o presunto e o queijo em quadradinhos. Reserve algumas fatias de queijo para colocar por cima da batata (para gratinar).

Em seguida, misture o requeijão e o creme de leite, e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Junte este creme ao presunto e queijo picados.

continua

Batata recheada gratinada

FAMÍLIA MATOS
(PEDRO, PRISCILA, FELIPE E HELENA)

continuação

MONTAGEM DO PRATO

Em uma tigela refratária, faça a primeira camada com a metade das batatas cozidas, depois, por cima, coloque a metade do creme com queijo e presunto. Em seguida, coloque a outra metade das batatas, e, por último, o restante do creme com queijo e presunto. Cubra com o restante do queijo mussarela fatiado que foi reservado. Leve ao forno a 180 graus, para gratinar. Sirva quente.

FAMÍLIA EVARISTO

(EVANDRO, CLÁUDIA, JOÃO PEDRO E ANA JÚLIA),

INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho amassados
- 200 g de azeitonas verdes picadas
- 200 g de champignon picado
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Azeite para refogar e para cobrir a conserva

MODO DE PREPARO

Descasque as berinjelas e corte-as em cubinhos ou tirinhas.

Tire as sementes dos pimentões e corte-os em cubinhos ou tirinhas.

Em uma panela, refogue a cebola picadinha junto com o alho amassado e o orégano no azeite.

Junte a berinjela e os pimentões.

Mexa para não pegar no fundo.

Acrescente as azeitonas e o champignon.

Prove e acerte o sal se necessário.

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colheres de sopa de manteiga derretida
- 5 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de leite (animal ou vegetal)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos por uns 3 minutos, depois adicione os secos (menos o fermento) e bata novamente até misturar e por fim adicione o fermento e mexa. Unte uma forma com manteiga e cacau em pó e asse em forno pré aquecido por aproximadamente 25 minutos.

continua

Bolo de chocolate

FAMÍLIA TODOROW
(THIAGO, BRUNA, TITO, E JOANA)

continuação

PARA GANACHE:

- 300g de chocolate acima de 60%
- 2 caixinhas de creme de leite

Em um recipiente coloque o chocolate o creme de leite e vá derretendo de 30 em 30 segundos misturando sempre, quando estiver totalmente derretido, misture 1 colher de sopa (rasa) de manteiga e mexa bem.

PARA MONTAGEM:

Corte o bolo em 3 partes iguais e recheie as camadas com a ganache, e o que sobrar cubra o bolo, se quiser deixe gelar por 10 minutos. Pronto, só servir.

INGREDIENTES:

- 1 lombo de 2 kg
- Sal
- Pimenta do reino
- Limão
- 1 abacaxi cortado em rodelas

MODO DE PREPARO:

Temperar o lombo no dia anterior.

Cobrir com papel alumínio e assar por 1h. Depois tirar o papel, colocar as fatias de abacaxi e deixar dourar.

Servir com arroz e farofa.

Bolo de banana sem lactose

FAMÍLIA FERNANDES
(FLÁVIO, FÁTIMA E GIOVANI)

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 copo (250ml) de açúcar
- Meio copo de óleo
- 2 bananas
- 1 copo leite vegetal (pode usar água filtrada também)
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher(chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- Mistura de açúcar com canela para cobrir a fôrma
- Bananas fatiadas (quantidade suficiente para cobrir a fôrma)

Em uma fôrma média untada com óleo espalhe a mistura de açúcar com canela e por cima coloque as bananas em rodelas.

continua

Bolo de banana sem lactose

FAMÍLIA FERNANDES
(FLÁVIO, FÁTIMA E GIOVANI)

continuação

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador:

Ovos, açúcar, óleo, água, bananas e canela.

Despeje numa vasilha e junte a farinha. Misture bem e junte o fermento misturando delicadamente.

Coloque a massa na fôrma e leve para assar por ± 30min (faça o teste do palito).

FAMÍLIA ZANELLI VIRTUOSO
(HUMBERTO, ESTHER, HELENA, OLÍVIA E HUMBERTO)

INGREDIENTES:

- 2 colheres de fermento em pó biológico
- Mais ou menos 700 gr de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 9 colheres de sopa de óleo
- 6 colheres de açúcar
- 400 ml de água morna.

Recheio

- Linguiça Calabresa
-
- 1/2 cebola
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:

- Deixe o fermento na água morna por 5 min, logo após misture os ingredientes e deixe descansar 30 min(não é necessário sovar a massa).
- Abra o pão no rolo e molde a massa na forma e deixe descansar por mais 30 min, depois coloque a forma no forno por 40 min ou mais de acordo com o gosto.

INGREDIENTES:

Creme:

- 2 latas de milho verde
- 3 copos de leite
- 3 colheres (sopa) de maizena
- 2 latas de creme de leite Nestle
- meio tablete de caldo de galinha Maggi.

Recheio:

- 1/2 kg de frango cozido e desfiado (ou camarão)
- 1 copo de requeijão Nestle (opcional)
- 300 gramas de mussarela ralada grossa ou fatiada
- +/- 300 gramas de presunto presunto picado (opcional)
- 50 gramas de parmesão ralado, batata palha.

MODO DE PREPARO:

Creme: Bater os 3 primeiros ingredientes no liquidificador. Depois coloque no fogo para engrossar. Tire do fogo e misture o creme do leite.

Recheio: Faça o molho ao seu gosto (ou use 1 lata de molho de tomate) e misture ao frango. Agora você irá montar a torta em camadas num refratório: creme de milho, frango, requeijão, presunto, parmesão e mussarela. Em seguida leve ao forno para gratinar. Na hora de servir, espalhar batata palha por cima.

Sirva com arroz branco e uma gostosa salada!

INGREDIENTES:

- 500 g de polvilho azedo (marca Amafil)
- 500 g de polvilho doce (marca Amafil – disponível no Mercado Livre)
- 350 g a 450 g de queijo ralado (parmesão, meia-cura ou curado)
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de sal
- 1 copo de água
- 6 ovos

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha grande, misture o polvilho azedo e o polvilho doce. Acrescente o copo de água e mexa bem para umedecer o polvilho e reduzir a poeira.

Em uma panela (ou leiteira), aqueça o leite, o óleo e o sal. Quando levantar fervura, despeje essa mistura sobre os polvilhos e mexa bem com uma colher.

continua

Em seguida, adicione os ovos e misture até incorporar. A massa ficará pesada e pegajosa — é normal. Use as mãos para estourar eventuais bolhas de polvilho que se formarem.

Quando a massa estiver homogênea, adicione o queijo ralado e misture até ficar bem distribuído. Finalize colocando um fio de óleo sobre a massa para evitar que resseque. Cubra e deixe descansar na geladeira por, no mínimo, 4 horas. Após o descanso, modele as bolinhas de pão de queijo.

Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até que estejam dourados. O tempo pode variar conforme o forno.

INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros/165g
- 4 xícara de chá de óleo vegetal/160g
- 1 laranja-baia grande/240g
- 1½ xícara de chá de açúcar refinado/300g
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo/240g
- 1 colher de sopa de fermento em pó/12g
- ¼ colher de chá de sal/2g

MODO DE PREPARO:

1. Unte com manteiga e polvilhe farinha uma forma de 20cm de diâmetro com furo no meio.
2. Peneire e misture a farinha de trigo, o fermento e o sal. Reserve.
3. Corte a laranja ao meio. Separe metade da laranja (120g) e mantenha com a casca. Da outra metade (120g) descarte a casca e reserve apenas a polpa da fruta.

4. Coloque no liquidificador os ovos inteiros, o óleo vegetal, a laranja com casca e sem casca e bata por aproximadamente 2 minutos.
 5. Acrescente o açúcar e bata por mais 1 minuto. Desligue.
 6. Vire a mistura nos ingredientes secos e misture apenas para incorporar.
 7. Verta a massa na forma preparada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. O tempo de forno pode variar, por isso, faça o teste do palito.
 8. Espere amornar para desenformar o bolo.
- Sirva com uma calda de laranja e açúcar de confeiteiro.

Bolo de chocolate sem ovo e sem leite

FAMÍLIA PASCOAL

(DOUGLAS, BRÍGIDA, BERNARDO E LEVI)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de cacau (50% ou 100%)
- 1/2 xícara de água quente
- 1/2 xícara de água em temperatura ambiente
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, peneire o trigo. Acrescente o açúcar e o cacau e misture.

Faça um buraco no meio da mistura sólida e acrescente os líquidos: óleo, água quente e água fria. Misture bem.

Acrescente o fermento e misture delicadamente até desaparecer o branquinho.

Transfira p/ uma forma untada e enfarinhada (ou de silicone).

Leve ao forno pré-aquecido e asse por 20 a 25 minutos.

Eu costumo usar forminhas de cupcake. Se quem for comer não tiver problema com leite, pode fazer brigadeiro e colocar por cima com confeitos ou granulado.

INGREDIENTES:

*Observação: usar a lata como medida

- 2 latas de milho verde escorrida
- 1 e 1/2 lata de açúcar
- 2 latas de Flocão para cuscuz
- 1 vidro de leite de coco de 200ml
- 100gr de coco ralado
- 3 ovos
- 1/2 lata de óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e desejar numa forma untada com óleo. Assar em forno pré-aquecido até ficar dourado na parte de cima. Ou fazer o teste do palito e sair limpo.

Bolo de banana com aveia e uva passas

FAMÍLIA SANCHEZ
(EDUARDO E BEATRIZ)

INGREDIENTES:

- 3 bananas prata ou nanica
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de uva passa sem caroço
- 1 colher de sopa de mel (opcional)
- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador.

Despeje em forma untada.

Asse em forno preaquecido a 180° por aproximadamente 35 minutos.

Esse bolo é delicioso, prático e fácil de fazer. Além disso você pode variar ou acrescentar ingredientes como maçãs, tâmaras, damascos. Aproveite!!!

Panquecas de carne

FAMÍLIA BARBOZA
(LUCAS, ANA BEATRIZ E JONAS)

INGREDIENTES:

PARA O RECHEIO:

- 500g Carne moída
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 100g bacon
- 1 sache de molho de tomate
- Q/b oregano
- Q/b chimichurri
- Q/b paprica defumada
- Sal e pimenta a gosto

PARA A MASSA:

- 2 copos de leite
- 2 ovos
- 1 copo de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 3 colheres de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

continua

MODO DE PREPARO:

- modo de preparo da massa

Bater todos os ingredientes no liquidificador e fritar panquecas em camadas finas numa frigideira reta.

- modo de preparo do recheio

Temperar a carne ainda crua com paprica, oregano, chimichurri e um pouco de pimenta do reino e reservar

Cortar o bacon em cubos medios, fritar e reservar. Na gordura do bacon refogar a cebola cortada em pequenos cubos em fogo médio, adicione um pouco de óleo se for necessário, até que fiquem transparentes.

Acrescentar o alho junto a cebola e depois a carne e mexer bem para não ficar grumos grandes de carne.

Quando a carne estiver quase 100% frita, adicionar o molho de tomate aos poucos até ficar na textura desejada (não pode colocar molho de mais pra não ficar vazando)

Panquecas de carne

FAMÍLIA BARBOZA
(LUCAS, ANA BEATRIZ E JONAS)

continuação

- montagem

No centro de uma massa de panqueca, coloque um pouco do recheio e enrole e coloque num recipiente que possa ir ao forno. Quando todas as panquecas estiverem recheadas e no recipiente, se tiver sobrado recheio espalhar um pouco por cima das panquecas e ralar um pouco de queijo por cima e levar para esquentar (o queijo pode ser parmesão, mussarela ou meia cura).

Lasanha de frango ao molho branco

FAMÍLIA SANTOS
(PR.GILSON E NADIR)

INGREDIENTES:

- 2 pacotes de massa para Lasanha pré cozida.
(Gosto da massa de Quiririm)

Recheio:

- 2 kg de peito de frango picado pra stroganoff.
(Os temperos a seu gosto e quantidade).
- Alho amassado (que dê 1 colher de sopa)
- Cebola bem picada ou triturada
- 2 colheres sopa de azeite (ou óleo)
- 2 colheres sopa de Colorau
- Sal a gosto
- 1 pacote de molho de tomate (prefiro fugini com ervas)
- 2 pacotes de Champignon picados
- 1 colher de catchup
- 1 colher de farinha de trigo ou maisena
- 1 copo de água para dissolver a farinha ou maisena

continua

Lasanha de frango ao molho branco

FAMÍLIA SANTOS
(PR.GILSON E NADIR)

continuação

Molho branco:

- 1 litro de leite integral (os demais não dão o ponto necessário)
- 1 lata ou caixa de creme de leite

Para montagem:

- Queijo mussarela ralado (uso 4 ou 5 Potes que já vem no mercado)
- 1/5 pacote de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

Recheio:

Refoga o alho, cebola, em azeite. Acrescenta colorau e sal.

Coloque o peito de frango picado e deixe refogar um pouco. Depois acrescente água para cozinhar. Adicione o molho de tomate, o catchup e o Champignon. Deixe um pouquinho pra pegar sabor.

Enquanto isso, dissolva a farinha ou maisena na água. Junte ao frango e misture até engrossar um pouquinho.

Ajuste o sal, se necessário.

continua

Lasanha de frango ao molho branco

FAMÍLIA SANTOS

(PR.GILSON E NADIR)

continuação

Molho branco:

Refoga alho, cebola, no azeite (ou manteiga)
Dissolva em 1 copo de leite, uma (ou mais) colher
sopa de farinha de trigo ou maisena.
Misture ao refogado de tempero e mexa bem.
Jogue o leite restante e deixe ferver, mexendo
sempre.
Acrescente o creme de leite.

Montagem:

Em uma travessa (uso a de vidro quadrada),
coloque um pouco de molho de tomate no fundo.
Depois faça as camadas: uma de frango, uma de
massa, uma de molho branco e uma de queijo
ralado. Vá repetindo as camadas até finalizar
com uma de massa, molho branco e queijo
ralado.

Leve ao forno por uns 15 minutos. Não é
necessário mais, pois a massa é pré cozinha.
Sirva quentinha. E lembre-se dos irmãos.

Bolo de cuscuz

FAMÍLIA VIEIRA

(ISRAEL, LARISSE, ISABEL, TITO E RUTE)

INGREDIENTES:

- 1 xícara Flocão de milho
- 1 xícara milho escorrido
- 1 xícara leite de coco
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara óleo de girassol
- 1/2 xícara coco ralado seco
- 3 ovos
- 1 colher de sopa fermento químico

MODO DE PREPARO:

Bata bem tudo no liquidificador. Leve para assar em forma untada de 20 cm, no forno a 180 graus por 50 minutos. Ponto do palito.

INGREDIENTES:

Primeiro creme:

Levar ao fogo

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 litro de leite
- 2 colheres de sopa de Maisena
- 01 Gema

Segundo creme:

Levar ao fogo

- 2 copos de suco de laranja
- 1 colher de sopa de Maisena e açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

Depois de pronto o primeiro creme, acrescente uma lata de creme de leite sem soro.

Forrar uma travessa com bolachas chamarde e despejar o primeiro creme, coloque por cima fatias de maçã em forma de meia lua com ou sem casca a gosto, e por cima das maçãs despejar o segundo creme.

Obs: Fazer a torta no dia anterior a ser servida para que as bolachas fiquem umedecidas pelo primeiro creme.

Depois de pronto levar à geladeira antes de servir.

Torta de repolho

FAMÍLIA OLIVEIRA
(ESTÁUQUIO E RAIMUNDA)

INGREDIENTES:

- ½ repolho médio cortado fino
- 2 tomates cortados pequenos
- 1 cebola média cortada pequena
- ½ pimentão vermelho cortado pequeno
- ½ pimentão amarelo cortado pequeno
- 1 lata de milho verde
- 3 ovos batidos
- cebolinha a gosto
- ½ colher rasa (sobremesa) de sal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de maizena
- 100 ml de óleo
- 1 colher (sopa) fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e coloque em uma forma untada.

Se quiser, coloque mussarela por cima e leve para assar por 35 minutos.

Seguinho de maizena

FAMÍLIA PONTES
(VAGNER E NICE)

INGREDIENTES:

- 500g de maizena
- 1 caixa de leite condensado
- 4 colheres de sopa de margarina

MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes e sovar bem. Fazer bolinhas e amassar com o garfo. Levar para assar sem deixar corar.

*Observação: colocar raspa de limão ou laranja antes de amassar.

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 e 1/2 pacote de biscoito maisena
- 1 xícara de manteiga/margarina

Triture o biscoito no liquidificador, depois misture a manteiga derretida no micro-ondas por 20 segundos na massa de biscoito. Modele em uma forma de fundo removível e asse por 10 minutos em forno 180 graus

Mousse:

- 2 latas de leite condensado
- 2 caixas creme de leite
- Suco de 6 limões

Bata tudo no liquidificador até pegar consistência de mousse e despeje na massa já fria, coloque para gelar por duas horas

Cobertura:

- Merengue suíço
- 3 claras de ovos
- 1 xícara de açúcar

continua

continuação

MODO DE PREPARO:

Leve uma panela pequena com água ao fogo médio - ela servirá de base para o banho-maria. Numa tigela pequena, quebre um ovo e deixe escorrer apenas a clara, utilizando a casca para separar a gema. Transfira a clara para uma tigela de vidro (ou inox) e reserve a gema para outra receita.

Junte o açúcar às claras, encaixe a tigela na panela e mexa com um batedor de arame, por cerca de 4 minutos, até ficar liso - cuidado para não cozinhar as claras. Para ter certeza de que está no ponto, com uma colher retire uma porção da mistura e com a ponta dos dedos verifique se as claras estão aquecidas e sem grãozinhos de açúcar. Você pode também fazer este procedimento direto na panela sem o banho-maria, é mais rápido, mas o risco das claras cozinarem é maior.

Transfira para a tigela da batedeira e bata em velocidade alta por cerca de 10 minutos, ou até esfriar e formar um merengue firme

Coloque em cima do mousse da torta. Pode decorar colocando em cima raspas de limão. Caso tenha maçarico em casa pode maçaricar o merengue também, mas é opcional.

Estrogonofe de frango com maionese

FAMÍLIA DE LIMA

(CARLOS, ZÍPORA, CARLOS DANIEL, CARLOS FELIPE,
CARLOS HENRIQUE E DOMITILA)

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média picada
- 2 tomates médios, sem pele e sem semente, picados
- 1/2 kg de peito de frango em cubos
- 100 gramas de cogumelo em conserva cortado ao meio
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de Ketchup
- 1 colher de sopa de Mostarda
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1/2 xícara de maionese
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- pimenta-do-reino preta em pó a gosto

continua

Estrogonofe de frango com maionese

FAMÍLIA DE LIMA

(CARLOS, ZÍPORA, CARLOS DANIEL, CARLOS FELIPE,
CARLOS HENRIQUE E DOMITILA)

continuação

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e frite a cebola até dourar.

Em seguida, junte os tomates e o frango. Refogue em fogo alto até que o líquido seja absorvido.

Adicione os 100 gramas de cogumelo em conserva cortado, 1 colher de chá de sal, acrescentando a pimenta-do-reino, o ketchup, o molho de mostarda e o molho inglês. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Para finalizar, acrescente a maionese e a salsinha fresca já picada e misture até obter uma consistência bem homogênea e cremosa. Sirva logo em seguida.

INGREDIENTES:

- 300 gramas de file mignon ou alcatra cortado em cubos 2 cm. de aresta
- Sal
- pimenta do reino
- noz moscada
- 1 cebola cortada em pedaços bem delicados
- 1/2 pimentão verde cortado em quadrado 2 cm
- 1/2 pimentão amarelo cortado em quadrado 2 cm
- 1/2 pimentão vermelho cortado em quadrado 2 cm
- 1/2 xícara de polpa de tomate peneirado
- 1/4 xícara de suco de abacaxi
- 1/4 xícara de molho shoyu
- manteiga

MODO DE PREPARO:

Tempere a carne com o sal, pimenta do reino e noz moscada.

continua

Bocadinho de file

FAMÍLIA SANTOS
(EURUALDO E ZILMA)

continuação

Em uma frigideira grande e funda derreta a manteiga com um pouco de azeite para não queimar. Doure a cebola e comece a dourar a carne em todo os lados. No meio da operação coloque o pimentões. Misture bem e depois de 2 minutos despeje a polpa de tomate e o suco de abacaxi e o shoyu. Mexa bem para ficar homogêneo e sirva com arroz branco. Fica uma delícia!

Cueca virada ou Orelha de Gato

FAMÍLIA ROMAN
(PATRICK, FERNANDA E MANUELA)

INGREDIENTES:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 350ml de leite morno
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga (temperatura ambiente)
- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 pacote de fermento biológico seco.

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos em uma bacia e acrescente as gemas e a manteiga em temperatura ambiente. Por último acrescente o leite morno aos poucos até dar ponto de homogeneizar os ingredientes (a quantidade de leite pode ser menor dependendo da umidade da farinha).

Sove a massa por 7 minutos até que fique lisa. Deixe descansar por 1h30.

Enfarinhe uma superfície e abra a massa com rolo, corte pequenos retângulos e faça uma abertura no meio, vire uma das borda pela abertura central até a massa ficar torcidinha. Frite no óleo em temperatura média, passe no açúcar e canela.

Creme de milho da vovó Leonor

FAMÍLIA MARINHO

(CLEVERSON, RENATA, JOÃO MARCOS E ELISA)

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 1 litro de leite
- 3 latas de milho verde
- 1 caixa de creme de leite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola bem picadinha até começar a dourar.

Acrescente a farinha de trigo e misture bem, formando um roux (massa base).

Retire a panela do fogo, adicione o leite aos poucos, mexendo sempre para dissolver a farinha completamente e evitar grumos.

Volte a panela ao fogo médio, mexendo constantemente até engrossar.

Bata duas latas de milho no liquidificador (com o líquido da conserva) e junte à panela.

continua

Creme de milho da vovó Leonor

FAMÍLIA MARINHO
(CLEVERSON, RENATA, JOÃO MARCOS E ELISA)

continuação

Cozinhe até levantar fervura, sempre mexendo para não grudar no fundo.

Acrescente o milho da terceira lata (sem bater) e o creme de leite. Misture bem.

Ajuste o sal a gosto e cozinhe por mais alguns minutos, apenas para aquecer bem.

Sirva quente como acompanhamento com arroz branco e carne!

Torta de amendoim

FAMÍLIA MENDES

(CÉSAR FILHO, MARIANA, AUGUSTO E OTÁVIO)

INGREDIENTES:

- 4 creme de leite
- 1 caixa de Paçoca (+ ou - 500g)
- 4 pacotes de Biscoito maisena (mas pode ser outro Biscoito doce de sua preferência)
- 2 xícaras de leite
- Doce de leite (pode ser uma lata de leite condensado cozido na pressão por 30 min)

MODO DE PREPARO:

Junte 3 creme de leite com a paçoca, formando um creme de Paçoca, reserve.

Molhe os Biscoitos de maisena no leite, e faça camadas de Biscoito com o creme de Paçoca até chegar ao topo da forma.

Por fim, misture o doce de leite com 1 creme de leite e cubra, para decorar pode usar paçoca pura por cima ou amendoim torrado. Use sua criatividade 😊

Deixe gelar na geladeira por pelo menos 4 hora, o ideal é deixar de um dia para o outro.

Bom apetite 😊

Torta de sonho de valsa

FAMÍLIA SILVA
(NAILTON, ALINE E ANA LIZ)

INGREDIENTES:

- 2 latas de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1\2 litro de leite integral
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de Nescau
- 4 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 6 chocolates "sonho de valsa"

MODO DE PREPARO:

A torta é preparada em três camadas.

Primeira

Mistura 1 lata de leite condensado em 1 lata de leite, 2 gemas e 2 colheres margarina. Leve ao fogo até engrossar. Despeje e coloque 2 bombons, picados e leve ao congelador.

Segunda

Mistura 1 lata e leite condensado, 1 lata de leite, 2 colheres de margarina e 4 colheres de Nescau. Leve ao fogo até formar brigadeiro mole. Coloquei sobre a primeira camada e mais 2 bombons.

Terceira

Bata as claras em neve e 4 colheres de açúcar e 1 lata de creme de leite. Coloquei por cima com bombons.

INGREDIENTES:

-Massa

- 250 gr de manteiga
- 200 gr de açúcar de confeiteiro
- 2 c s de baunilha
- 1 c s de rum
- 1 pitada de sal
- 5 ovos
- 250 gr de farinha peneirada
- 2 maçãs picadas
- 100 gr de chocolate meio amargo
- 100 gr de semente de abóbora sem casca ou nozes

MODO DE PREPARO:

Bater os 5 primeiros ingredientes

Acrescentar as gemas uma de cada vez até formar um creme esbranquiçado

Misturar delicadamente a farinha peneirada com o fermento, o chocolate e as sementes de abóbora ou as nozes

-Assar em forma redonda com furo no meio, tamanho grande forno a 180 graus por 45 minutos.

Bolo de chocolate

FAMÍLIA RAMALHO

(RAFAEL, LILIAN, FERNANDA E MELISSA)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 xícara de achocolatado em pó
- 3 ovos
- 1 xícara de água morna
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Peneirar e Misturar os ingredientes secos

Adicionar a água morna e o óleo, misturar bem, depois os ovos, misturar bem, a massa fica bem mole. Por último acrescentar o fermento.

Despejar em uma forma untada, colocar no forno pré aquecido a 180 graus por 35 a 40 minutos.

continua

OPÇÕES DE COBERTURA:

Casquinha de chocolate:

- 8 colheres de açúcar
- 8 colheres de achocolatado
- 2 colheres de margarina ou manteiga
- 4 colheres de sopa de leite

Misturar todos os ingredientes, levar ao fogo misturando bem, até desgrudar do fundo da panela. Despejar sobre o bolo já frio.

Calda de chocolate

- 4 colheres (sopa) de leite
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar

Misturar todos os ingredientes, levar ao fogo misturando bem, até desgrudar do fundo da panela. Despejar sobre o bolo já frio.

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 x de açúcar
- 1/2 x de óleo
- 1 maçã c/ casca
- 1 colher de sopa de canela
- 2 x de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 maçãs descascadas e picadas (p/ usar depois)

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador incluindo as cascas das 3 maçãs. Acrescentar as 3 maçãs picadas à massa. Pôr em forma untada e salpicar com açúcar e canela. Assar de 25 a 30 min.

INGREDIENTES:

- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de açúcar
- 2 copos de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (ou um pacote de 100 grs)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Bater tudo no liquidificador e levar ao forno aquecido, em forma untada, até ficar dourado ou espetar com um palito e ele sair limpo.

INGREDIENTES:

- 12 maçãs descascadas e cortadas em 12 fatias verticais
- 1 limão
- Uva passa branca e preta a gosto
- Nozes e castanhas (picadas bem pequeno) a gosto
- Canela a gosto

Para farofa:

- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- 1 tablete de manteiga (não pode ser margarina) sem sal

MODO DE PREPARO:

Forre uma assadeira retangular (preferencialmente um pirex) com as maçãs picadas. Esprema um limão por cima das maçãs, para que elas não escureçam.

continua

Crumble de maçã

FAMÍLIA FERREIRA
(FRANKLIN E MARILENE)

continuação

Coloque as passas, nozes e castanhas por cima das maçãs e cubra tudo com canela. Em seguida, cubra essa mistura com a “farofa”. Faça a farofa misturando com as mãos mesmo.

Leve tudo ao forno (aquecido a 200°) por 30 a 40 minutos. Dependendo do forno, não leva tanto tempo assim. Se estiver usando um pirex, uma dica é observar se as maçãs soltaram o sumo e estão "fervendo". A crosta em cima deve ficar dourada e seca

Sirva quente, com sorvete de creme.

Crocante por fora, macio por dentro. Servida quente. Nham....

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

FAMÍLIA DOMICIANO
(LUCAS, LÍVIA, MIGUEL E FELIPE)

INGREDIENTES:

Massa:

- 3 cenouras médias
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo
- 3 ovos
- $\frac{1}{2}$ copo de água
- 3 copos de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura de Chocolate:

- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de chá de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó ou achocolatado

MODO DE PREPARO:

Massa:

1. No liquidificador, bata as cenouras, o óleo, os ovos e a água até obter uma mistura bem homogênea.
2. Em uma vasilha grande, despeje a mistura e acrescente a farinha de trigo, o açúcar e o fermento.

continua

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

FAMÍLIA DOMICIANO
(LUCAS, LÍVIA, MIGUEL E FELIPE)

continuação

(Massa):

3. Misture tudo muito bem até formar uma massa uniforme.
4. Transfira a massa para uma forma untada e enfarinhada.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

Cobertura de Chocolate:

1. Em uma panela, coloque o leite, o açúcar, a margarina e o chocolate em pó.
2. Leve ao fogo médio, não precisa mexer, deixe ferver até engrossar, leva em média 15 a 20 minutos.
3. Com o bolo ainda quente ou morno, despeje a cobertura por cima, acrescente granulado de chocolate.

INGREDIENTES:

- 6 bananas nanicas
- 200 gramas de manteiga
- 6 ovos inteiros
- 3 xícaras de trigo
- 1 1/2 de açúcar
- 1 copo de leite
- 1 colher de fermento
- Canela em pó à gosto

MODO DE PREPARO:

Picar as bananas em fatias (umas 4 fatias cada banana) reserve.

Misturar os ingredientes secos - reserve.

Misturar os ovos com o leite - reserve.

Unte um refratário do gosto e comece colocando as bananas picadas no fundo. (forrando primeira camada).

Na sequência, coloque um pouco das mistura seca em uma peneira e peneire cubrindo as bananas com essa farinha, com os ingredientes secos já misturados.

continua

MODO DE PREPARO:

Logo em seguida, mais uma camada de banana em fatias, e em seguida outra vez a mistura seca na peneira.

Se sobrar bananas vai fazendo camadas intercalando com a farinha até acabar.

Após terminado as bananas e a mistura seca, com a ajuda de uma colher, coloque pedaços de manteiga nos cantos, ou nas bordas do refratário e algumas pelo meio.

E por fim os ingredientes líquido, a mistura dos ovos com o leite por cima de tudo.

Podem colocar canela pra finalizar.

Assar em fogo brando até ficar dourado.

Em forno de 40 a 50 minutos a 180 graus.

Hummm!!! 😊

Frango empanado com 3 farinhas

FAMÍLIA

(JANICE, HELOÍSA, NICOLE E EMILY)

INGREDIENTES:

- 4 coxas e 4 sobrecoxas de frango
- 1 colher (chá) de caril (curry) sal, pimenta-do-reino e alecrim seco esfarelado a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- maionese para envolver os pedaços de frango
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Coloco os pedaços de frango numa tigela, tempero com o caril, sal, pimenta e alecrim a gosto, rego com o suco de limão e deixo descansar nos temperos por cerca de 30 minutos.

Preaqueço o forno em temperatura média (180°C). Unto uma assadeira com óleo e reservo. Numa tigela, coloco a maionese e a salsa e misturo bem. Então, passo os pedaços de frango na maionese, envolvendo-os bem.

continua

Frango empanado com 3 farinhas

FAMÍLIA

(JANICE, HELOÍSA, NICOLE E EMILY)

continuação

Coloco as farinhas de rosca, de mandioca e de aveia e o queijo ralado num saco plástico e misturo bem. Junto os pedaços de frango, prendo a abertura do saco e agito até envolver inteiramente os pedaços com a mistura de farinhas e queijo.

Distribuo os pedaços de frango na assadeira, levo ao forno preaquecido e asso por cerca de 40 minutos ou até ficarem bem dourados, virando-os na metade do tempo.

INGREDIENTES:

- ½ xic. de farinha de trigo
- ½ xic. farinha de trigo integral ou gérmen de trigo
- 2 colheres de chá - pó Royal
- 2 colheres de sopa - açúcar
- ½ colher de chá – sal
- 1 ovo batido
- 1 copo de leite
- 2 colheres de sopa – óleo

MODO DE PREPARO:

Mexa os ingredientes líquidos em uma vasilha. Acrescente os outros ingredientes e bata até a massa ficar macia. Asse na chapa de gril untada com manteiga. Sirva com Yougurt, frutas ou xarope de maple.

Xarope:

2 colheres de sopa de açúcar
1 e ½ copo de água
2 colheres de chá de maizena
Cozinhe o caldo até engrossar ligeiramente.
Coloque 1 colher de chá de essência de baunilha
ou “mapleflavoring”.

Biscoito de aveia, banana e canela

FAMÍLIA ARAÚJO
(ADAMAM E VERÔNICA)

INGREDIENTES:

- 2 bananas prata maduras
- 1 ovo
- 1 xícara de aveia
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó. (50% é o ideal.)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Farinha de trigo até pegar o ponto (aproximadamente 300g)
- Misturinha de canela com açúcar para enrolar os biscoito antes de assar.

MODO DE PREPARO:

Amasse bem as bananas maduras em uma tigela.

Adicione o ovo e misture bem.

Acrescente a aveia, o óleo, o açúcar mascavo e o chocolate em pó, misturando até formar uma massa homogênea.

continua

Biscoito de aveia, banana e canela

FAMÍLIA ARAÚJO
(ADAMAM E VERÔNICA)

continuação

Adicione o fermento em pó e continue mexendo. Vá adicionando farinha de trigo aos poucos até a massa atingir um ponto em que seja possível moldar os biscoitos.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Modele os biscoitos no formato desejado, passe no açúcar com canela e coloque em uma forma untada com óleo.

Asse por cerca de 15-20 minutos ou até que fiquem dourados e crocantes.

Deixe esfriar antes de retirar da forma.

Os biscoitos duram até uma semana armazenados em um recipiente fechado.

Uma delicia esse biscoito para tomar com café.
Faço quase toda semana aqui em casa. 😊

INGREDIENTES:

Bata no liquidificador:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar (eu sempre diminuo quantidade, coloco 3/4 de xícara)
- 1 xícara de leite

MODO DE PREPARO:

Num bowl, misture esse líquido com 2 xícaras de farinha de trigo e 1 colher (sopa) canela em pó. Finalize com 1 colher (sopa) de fermento em pó para bolo.

Asse em forno pré-aquecido a 190 graus numa fôrma untada (p.s. eu uso papel manteiga no fundo da fôrma e não unto as laterais. Isso faz com que o topo do bolo fique reto).

Cobertura: numa panela, misture doce de leite com creme de leite e leve ao fogo. Mexa até chegar no ponto cremoso para cobertura.

Sopa de abóbora com calabresa

FAMÍLIA DA SILVA ALVES

(JULIANO, ANA BEATRIZ, SARA, TITO, TOBIAS, THEO E TIMÓTEO)

INGREDIENTES:

- 500g de abóbora (eu usei a japonesa)
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 600ml de água
- ½ gomo de linguiça calabresa
- 1 limão
- 1 colher de sobremesa de orégano
- azeite
- sal
- pimenta
- salsinha

MODO DE PREPARO:

Faça o pré-preparo: corte a abóbora em cubos médios, a linguiça em cubos pequenos, pique o alho e a cebola e coloque 400ml de água para ferver.

Leve uma panela ao fogo médio, coloque meia colher de sopa de azeite e frite a linguiça. Quando a linguiça dourar, retire e reserve.

continua

Sopa de abóbora com calabresa

FAMÍLIA DA SILVA ALVES

(JULIANO, ANA BEATRIZ, SARA, TITO, TOBIAS, THEO E TIMÓTEO)

continuação

Na mesma panela doure a cebola e junte o alho em seguida.

Acrescente a abóbora picada e misture bem para todos os pedaços pegarem o sabor do refogado.

Tempere com sal e pimenta, limão e orégano.

Despeje a água quente, misture mais uma vez e deixe cozinhar por 15 minutos ou até a abóbora ficar macia.

Desligue o fogo e despeje todo o conteúdo da panela no liquidificador e bata bem até ficar um creme bem lisinho.

Volte a sopa para a panela e cozinhe por mais 3 minutos.

Acerte o sal se necessário – mas não esqueça que ainda tem a calabresa que é bem salgada. Você pode finalizar misturando a calabresa na sopa ou colocando alguns cubos por cima para decorar. Coloque também as folhas de salsinha a gosto.

Bom apetite!

Pudim de tapioca (ou cuscuz branco)

FAMÍLIA SANTOS

(TIAGO, ELAINE, TIAGO FILHO E ELOÁ, GABRIEL E REBECA)

INGREDIENTES:

- 500g de tapioca granulada
- 200ml de leite de coco
- 1 caixinha de leite condensado
- 1 e 1/2 de leite morno
- 100g de coco ralado

MODO DE PREPARO:

Numa travessa grande misture a tapioca e o leite
Vá acrescentando os outros ingredientes até que
fique bem homogêneo.

Leve para a geladeira por pelo menos 4 horas.
Está pronto!

* Você pode fazer uma versão sem lactose

INGREDIENTES:

Massa

- 1/2 kg de carne moída
- 3 dentes de alho moídos
- 2 cebolas picadinhas
- 1/4 xícara (chá) de salsinha picadinho
- 1/4 xícara (chá) de hortelã picadinho
- Sal a gosto
- Pimenta Síria a gosto
- suco de um limão grande
- 1 Xícara (chá) de trigo para quibe (que deve ficar 1 hora de molho em água fria)

Recheio

- 1 pote de queijo catupiry ou cream cheese.

MODO DE PREPARO:

Escorra o trigo e misture todos os ingredientes da massa muito bem. Coloque metade em uma assadeira ou refratário, espalhe o recheio e tampe com o restante da massa. Regue com bastante azeite de oliva. Leve ao forno médio (180 graus) por aproximadamente 30 minutos ou até estar bem assado.

Waffle ao estilo belga

FAMÍLIA MIRANDA MILAN
(ELDIN, SHEILA, PRISCILA E MATIAS)

INGREDIENTES:

- 1 col de sopa ou 12 gramas de fermento biológico seco
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xícara de leite morno
- 100 gramas de manteiga derretida
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Bater as claras até ficarem firmes. Em outro recipiente misturar os outros ingredientes e adicionar por último a clara batida, deixar fermentar por 2 horas ou até dobrar de tamanho. Se puder deixar de um dia para o outro, até melhor. Pois cresce lentamente e o sabor fica melhor.

Utilizar a máquina de waffle até dourar.