



LIVRO DE RECEITAS

ESCOLA WALDORF JARDIM DAS AMORAS
E BERÇÁRIO WALDORF AMORINHAS

Sumário

BISCOITOS, BOLACHAS E COOKIES.....	6
<u>BISCOITINHO DE FARINHA DE ARROZ.....</u>	<u>6</u>
<u>BISCOITINHO DE LIMÃO.....</u>	<u>7</u>
<u>BISCOITINHO DE PARMESÃO.....</u>	<u>8</u>
<u>BISCOITINHO DE SEMENTES</u>	<u>8</u>
<u>BISCOITO DE POLVILHO</u>	<u>9</u>
<u>BOLACHINHA DE AVEIA</u>	<u>9</u>
<u>BOLACHINHA DE CANELA</u>	<u>10</u>
<u>BOLACHINHA DE NATA</u>	<u>11</u>
<u>BOLACHINHA DE NATAL</u>	<u>12</u>
<u>BOLACHINHA DE NOZES DO GUILHERME</u>	<u>12</u>
<u>COOKIE DE AVEIA, BANANA E UVA PASSA</u>	<u>13</u>
<u>COOKIE DE CACAU.....</u>	<u>13</u>
<u>COOKIE DE COCO</u>	<u>14</u>
<u>COOKIE DE ERVA DOCE</u>	<u>14</u>
<u>COOKIE DE FRUTAS.....</u>	<u>15</u>
<u>COOKIE INTEGRAL</u>	<u>15</u>
<u>CORAÇÕES DE NATAL.....</u>	<u>16</u>
<u>GRISSINI DE GERGELIM</u>	<u>16</u>
BOLOS.....	17
<u>BOLO CÉU E TERRA.....</u>	<u>17</u>
<u>BOLO DE AMEIXA E DAMASCO.....</u>	<u>17</u>
<u>BOLO DE AMORA.....</u>	<u>18</u>
<u>BOLO DE ANIVERSÁRIO DO ALECRIM</u>	<u>18</u>
<u>BOLO DE ARROZ INTEGRAL.....</u>	<u>19</u>
<u>BOLO DE AVELÃ.....</u>	<u>19</u>
<u>BOLO DE BANANA E AVEIA</u>	<u>20</u>
<u>BOLO DE BANANA E MAÇÃ INTEGRAL.....</u>	<u>21</u>
<u>BOLO DE BANANA INTEGRAL.....</u>	<u>21</u>
<u>BOLO DE CENOURA COM CENTEIO.....</u>	<u>22</u>
<u>BOLO DE CENOURA INTEGRAL</u>	<u>22</u>
<u>BOLO DE CENOURA, AVEIA E MEL.....</u>	<u>23</u>
<u>BOLO DE CHOCOLATE.....</u>	<u>24</u>
<u>BOLO DE ESPINAFRE.....</u>	<u>25</u>

BOLO DE FUBÁ COM IOGURTE.....	26
BOLO DE FUBÁ COM LARANJA.....	27
BOLO DE FUBÁ COM LEITE DE COCO.....	27
BOLO DE MAÇÃ VEGANO	28
BOLO DE FUBÁ DA JÁINA	28
BOLO DE HORTELÃ.....	29
BOLO DE IOGURTE E FRUTAS	29
BOLO INTEGRAL DE CACAU E AVEIA.....	30
BOLO DE IOGURTE.....	31
BOLO DE LARANJA DA SABRINA	31
BOLO DE MAÇÃ DA GLÊNIA.....	32
BOLO DE MAÇÃ E NOZES.....	32
BOLO DE MANDIOCA - MANÉ PELADO.....	33
BOLINHO DE AVEIA E NOZES.....	33
BOLO DE MEL DE NICOLAU.....	34
BOLO DE MEXERICA	34
BOLO DE MIGALHAS.....	35
BOLO DE MILHO DA SABRINA.....	35
BOLO FLORIDO DE ABOBRINHA	36
CUCA DE BANANA COM FAROFA	37
PÃO DE LÓ.....	37
BOLO DE BANANA E CACAU DA EVELYN.....	38
PÃES.....	39
COLOMBA TRADICIONAL	39
PÃO DE ABÓBORA.....	40
PÃO DE BATATA.....	40
PÃO DE CENTEIO.....	41
PÃO DE ERVAS.....	41
PÃO DE MAÇÃ	42
PÃO DE MANDIOQUINHA OU BATATA-DOCE COM POLVILHO	42
PÃO DE MANDIOQUINHA	43
PÃO DE MEL DE NICOLAU	43
PÃO DE MILHO	44
PÃO DE MINUTO	44
PÃO DE MINUTO INTEGRAL DOCE	45
PÃO DE QUEIJO DA VIRGÍNIA.....	46
PÃO DE QUEIJO DO JARDIM	46

PÃO DOCE DA LEONORA.....	47
PÃO ECONÔMICO.....	48
PÃO INTEGRAL COM OVOS.....	48
PÃO INTEGRAL DA LEONORA	49
ROCAMBOLE/ENROLADO.....	50
PÃO INTEGRAL DA SABRINA.....	51
PÃO INTEGRAL DO JARDIM.....	51
PÃO RECHEADO COM ERVAS.....	52
ROSCA DE PÁSCOA	53
MASSA DE PIZZA	54
MASSA DE PIZZA INTEGRAL	54
TORTAS.....	55
TORTA DE AMEIXA	55
TORTA DE BANANA	56
TORTA DE CEBOLA	56
TORTA DE LEGUMES DO JARDIM.....	57
TORTA DE LEGUMES INTEGRAL DO BERÇÁRIO.....	57
TORTA DE MAÇÃ COM FAROFA.....	58
TORTA DE MAÇÃ DE FRIGIDEIRA	58
TORTA DE MAÇÃ.....	59
TORTA DE RICOTA	60
DOCES VARIADOS.....	61
CANJICA.....	61
CURAU	61
GELEIA DE MORANGO	62
GELÉIA DE MANGA E MARACUJÁ.....	62
GRANOLA DA MALIE.....	63
GRANOLA	64
MINGAU DE BANANA, MAÇÃ E AVEIA.....	64
PANQUECA DE BANANA	65
PÉ DE MOLEQUE	65
DOCE DE ABÓBORA COM COCO.....	65
PUDIM DE PAINÇO.....	66
GELATINA	66
STRUDEL DE BANANADA.....	67
TRUFA DE CASTANHA.....	67
SALGADOS VARIADOS	68
ALMÔNDEGA DE AVEIA.....	68

ARROZ COM LEGUMES E PAINÇO.....	68
CAPONATA DE BERINJELA.....	69
COUVE-FLOR GRATINADA.....	69
EMPADINHA DE FARINHA DE ARROZ INTEGRAL.....	70
ESCONDIDINHO DE MANDIOCA	70
HOMUS.....	71
MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CENOURA	71
OMELETE DE FORNO	72
PANQUECA.....	73
POLENTA	73
HAMBURGUER DE CARNE E AVEIA	74
HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO	74
QUIBE DE ABÓBORA	75
QUIBE DE MANDIOQUINHA.....	75
SALADA DE RICOTA E NOZES.....	76
SALGADINHO DE QUEIJO ASSADO	76
COALHADA	77
EMPADINHAS DE COUVE-FLOR	77
PAPINHAS.....	78
DE BANANA COM CASTANHA-DO-PARÁ	78
DE ABACATE COM AÇUCAR MASCAVO	78
DE FIGO COM NOZES.....	78
DE MAÇA ASSADA COM MEL	78
DE BANANA COZIDA COM CANELA	79
DE BATATA COM GERGELIM.....	79
DE BAROINHA COM ABÓBORA	79
DE ARROZ INTEGRAL.....	80
DE MILHO.....	80
PURÊS.....	81
SALADINHAS.....	81
OUTROS.....	82
AMEIXA E PASSAS.....	82
CAFÉ DE CEVADA.....	82
QUENTÃO DA FESTA JUNINA.....	82

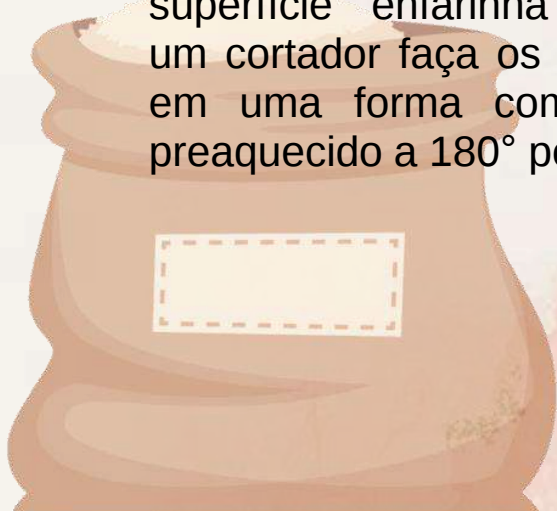
BISCOITOS, BOLACHAS E COOKIES

BISCOITINHO DE FARINHA DE ARROZ

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de chia, linhaça, uva passa ou outra fruta seca picadinha ou semente
- 1 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de amido de milho

Modo de preparo: Em uma tigela despeje o ovo, o mel, o óleo e misture. Adicione a chia ou outra semente ou fruta seca, a farinha de arroz e o amido de milho. Misture bem e transfira a massa para uma superfície enfarinhada com farinha de arroz. Sove apenas para incorporar, se necessário acrescente um pouco mais de farinha de arroz até dar o ponto da massa. Forme uma bola, cubra com filme plástico, e leve à geladeira por 30 minutos. Após, em uma superfície enfarinha abra a massa com um rolo. Usando um cortador faça os biscoitinhos. Coloque os biscoitinhos em uma forma com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 15 minutos.



BISCOITINHO DE LIMÃO

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/3 xícara (chá) de leite integral
- 1/2 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- Raspas de 1 limão
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento
- 1/4 colher (chá) de bicarbonato

Modo de preparo: Em uma vasilha peneire os ingredientes secos. Misture o suco de limão com o leite e deixe separado. Bata a manteiga com o açúcar até formar um creme claro. Acrescente o ovo e bata mais um pouco. Misture os ingredientes secos, alternando com o leite. Leve para gelar por uns 20 minutinhos. Enquanto isso pré-aqueça o forno a 180°C. Retire a massa da geladeira, faça bolinhas e leve para assar em tabuleiro forrado com papel manteiga até as bordas ficarem coradas. Retire do forno e deixe esfriar.



BISCOITINHO DE PARMESÃO

Ingredientes:

- 3 xícaras de iogurte
- 200 gr. de manteiga
- 1 colher de sal
- ½ kg. de farinha de trigo branca
- ½ kg. de farinha de trigo integral
- 150 gr. de parmesão ralado

Modo de preparo: Misture o iogurte com manteiga e o sal até ficar uniforme, vá acrescentando a farinha, misturando até formar uma massa de pão. Estique com o rolo aos poucos e deixe em uma assadeira. Coloque o parmesão, corte os quadradinhos e leve ao forno médio até dourar por aproximadamente 20 minutos.

BISCOITINHO DE SEMENTES

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras de farinha de trigo branca
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) sal
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Sementes variadas: linhaça, girassol, papoula.



Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e vá acrescentando água até formar uma massa uniforme como a de pão. Estique a massa com um rolo e corte em formato de biscoitos. Leve para assar e dourar em forno médio.

BISCOITO DE POLVILHO

Ingredientes

- 500 g de polvilho azedo
- 200 ml de leite
- 200 ml de óleo
- 200 ml de água
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de sal
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

Modo de preparo: Junte o polvilho e o sal numa tigela grande. Misture e reserve. Coloque o leite e o óleo numa panela e leve ao fogo alto para ferver. Retire do fogo e regue sobre a mistura de polvilho e sal. Mexa com uma colher, sem deixar esfriar, até ficar liso. Adicione o ovo à massa e misture bem. Acrescente a água, aos poucos, até que a massa atinja uma consistência mais firme do que uma massa de bolo. Transfira a massa para a batedeira e bata até ficar liso. Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma assadeira com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Para modelar os biscoitos: coloque um pouco da massa num saco de confeiteiro com bico liso, aproxime o bico bem próximo da assadeira, aperte e movimente no saco de confeitar numa linha reta, formando palitos (ou argolas) com a massa - atenção para que todos fiquem do mesmo formato e tamanho para assar por igual. Leve a assadeira ao forno para assar por cerca de 15 minutos. Retire os biscoitos do forno e deixe esfriar. Armazene num recipiente com tampa hermética.

BOLACHINHA DE AVEIA

Ingredientes:

- 3 xícaras de aveia
- 200 gr. de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo branca
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (chá) de pó Royal
- Gotas de baunilha
- 1 ovo (opcional)

Modo de preparo: Fazer bolinhas e achatá-las com um garfo. Levar ao forno em forma untada.

BOLACHINHA DE CANELA

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 450gr. de açúcar
- 1 concha de óleo
- 3 ovos
- 1 tablete de manteiga
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- 1 copo de leite
- Canela em pó
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo: Colocar a farinha, o açúcar, a canela e o sal em uma tigela e misturar bem. Dissolver o bicarbonato no leite em temperatura ambiente. Abrir um buraco no centro da tigela e despejar o leite com o bicarbonato, os ovos, a manteiga em temperatura ambiente e o óleo. Misturar com as mãos estes ingredientes e aos poucos incorporar a mistura da farinha. A massa não deve ser sovada, apenas misturar os ingredientes até que esta fique homogênea. Com o auxílio de farinha de trigo, abrir a massa com o rolo deixando uma espessura de um dedo (não deixar muito fina porque a bolacha ficará dura). Cortar as bolachas em formato redondo (pode usar a boca de um copo) e assar em assadeira untada.



BOLACHINHA DE NATA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) manteiga
- 2 xícaras de nata
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- 3 colheres (opa) óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de maisena
- Farinha de trigo até dar o ponto de enrolar

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes. Enrolar fazendo 'cobrinhas' que depois são fechadas em formato de rosquinha. Assar em forma untada, em forno médio, até ficarem douradas por cima.





BOLACHINHA DE NATAL

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 xícaras de farinha de trigo branca
- 2 colheres (sopa) fermento em pó
- 1 patada de sal
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- 1 xícara de mel
- 1 colher (café) de canela
- Noz moscada
- Cravo em pó



Modo de preparo: Junte a farinha, o fermento e o sal. Faça uma cova no centro e coloque os demais ingredientes. Amasse até soltar das mãos. Acrescente farinha se necessário (vai bastante). Abra a massa na espessura de 1 cm e corte os biscoitos com formas variadas. Coloque numa assadeira untada e asse por 20 a 30 minutos. Decore com chocolate derretido ou glacê (misture 1 xícara de açúcar de confeitado e 2 colheres de sopa de limão).

BOLACHINHA DE NOZES DO GUILHERME

Ingredientes:

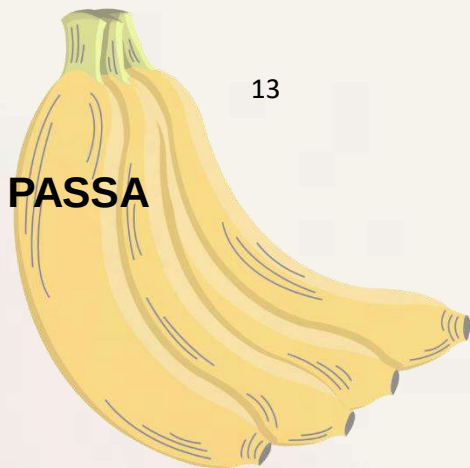
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de manteiga
- 100 gr. de nozes trituradas

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes, fazer bolinhas colocar em uma assadeira. Assar em forno a 180°C por aproximadamente 10 minutos. Esperar esfriar para desenformar.

COOKIE DE AVEIA, BANANA E UVA PASSA

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia
- 1 banana grande ou 2 pequenas
- $\frac{1}{4}$ xícara de uva passa



Modo de preparo: Em uma bacia coloque todos os ingredientes e amasse com as mãos. Modele os biscoitos num formato redondo. Coloque em uma assadeira untada com azeite e leve para assar em forno pré-aquecido de 15 a 20 minutos.

COOKIE DE CACAU

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar mascavo
- 30 gr. de castanha do Pará
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
- 100 ml de água

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180°C. Pique as castanhas, adicione os demais ingredientes e misture bem até formar uma massa densa. Molde os cookies com as mãos ou com o auxílio de duas colheres. Unte uma assadeira com óleo ou forre com papel manteiga. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.



COOKIE DE COCO

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de manteiga
- ½ colher (chá) de sal moído
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- 2 ovos
- 1 coco ralado fresco
- Uva passa ou castanha

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, faça bolinhas achatadas e leve para assar por 30 minutos em forno moderado.

COOKIE DE ERVA DOCE

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 3 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 4 xícaras de aveia em flocos (laminada)
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de erva doce
- 2 xícaras de óleo
- 4 ovos

Modo de preparo: Bater no liquidificador o óleo e os ovos. Juntar os restantes dos ingredientes, por último o fermento. Levar ao forno médio por meia hora.

COOKIE DE FRUTAS

Ingredientes:

- 200 gr. de manteiga
- 1 xícara de açúcar de coco ou mel ou ½ xícara de açúcar demerara
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Pedacos de maçã ou pera ou banana

Modo de preparo: Derreta a manteiga e misture com o açúcar. Adicione o ovo, misture bem. Acrescente a farinha de trigo e a aveia e misture, por fim acrescente os pedaços de fruta e o fermento, mexa até dar o ponto. Com o auxílio de duas colheres faça bolinhas e coloque na forma. Leve para assar em forno à 180°C até ficarem levemente douradas.

COOKIE INTEGRAL

Ingredientes:

- 100 gr. de manteiga
- 1 ½ xícara de farinha de trigo integral
- ¾ xícara de aveia em flocos
- 1 ovo
- ½ xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de uva passa
- 1 colher (café) de fermento em pó

Modo de preparo: Derreta a manteiga e misture com o açúcar. Adicione o ovo, misture bem. Acrescente a farinha de trigo, a aveia e a uva passa. Misture até dar o ponto. Essa massa não dá para fazer bolinhas na mão. Com o auxílio de duas colheres faça bolinhas e coloque na forma. Deixe espaço entre elas pois vão crescer. Leve para assar em forno à 180°C por aproximadamente 8 minutos. Enquanto estão quentes ficam mole, após esfriar ficam durinhas.



CORAÇÕES DE NATAL

Ingredientes:

- 200 gr. de açúcar
- 2 colheres (sopa) de mel ou melado
- 2 ovos
- 280 gr. de farinha de trigo integral
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 2 colheres (chá) de cravo em pó
- 2 colheres (chá) de bicarbonato
- Frutas cristalizadas



Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes e abrir a massa com um rolo. Cortar corações e assar em forno moderado. Pode-se assar também em assadeira e cortar em quadradinhos enquanto a massa ainda estiver quente.

GRISSINI DE GERGELIM

Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 1 xícara de azeite
- 200 gr. de gergelim
- 1 pacote de parmesão ralado
- 500 gr. de farinha de trigo branca
- 500 gr. de farinha de trigo integral
- Farinha de aveia em flocos (opcional)
- Ervas e sal a gosto

Modo de preparo: Amassar tudo, esticar a massa na forma, riscar com a faca e assar até dourar. Terminar de secar fora do forno.

BOLOS

BOLO CÉU E TERRA

Ingredientes:

- 1 tablete de manteiga derretida
- 4 ovos batidos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- Raspas de limão ou laranja (opcional)
- 1 colher (chá) de pó royal
- 1 xícara de leite
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó



Modo de preparo: Bata a manteiga com o açúcar até virar um creme, acrescente as 4 gemas e misture mais um pouco. Acrescenta a farinha e o leite, por fim o fermento e as claras em neve. Divida a massa em duas partes. Acrescentar 4 colheres (sopa) de cacau em pó em uma metade. Untar a forma. Colocar a parte escura e por cima a parte branca. Assar em forno médio pré-aquecido por 35 minutos.

BOLO DE AMEIXA E DAMASCO

Ingredientes:

- 10 ameixas secas sem caroço
- 10 damascos secos
- 1 copo de iogurte natural
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) fermento

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador, acrescentando o fermento por último e leve para assar a 180°C por aproximadamente 45 minutos.

BOLO DE AMORA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar demerara
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras de amoras bem maduras



Modo de preparo: Bater os ovos com o açúcar em uma vasilha com o auxílio de um fouet. Acrescentar o restante dos ingredientes na ordem acima, deixando a amora por último. Misturar apertando só um pouco para que o suco desprenda na massa. Untar uma forma com manteiga e açúcar e assar em forno médio a 200°C.

BOLO DE ANIVERSÁRIO DO ALECRIM

Ingredientes:

- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 ½ xícara de água morna
- 3 ovos (clara em neve)
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de coco ralado, nozes ou castanha
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Modo de preparo: Bater primeiro as claras em neve e reservar. Juntar os outros ingredientes e por último a clara em neve e o fermento. Levar para assar.

Cobertura: Levar ao fogo 1 copo de água, 1 copo de chocolate em pó e 1 xícara de açúcar mexendo sempre, até desgrudar da panela. Desligar o fogo e misturar 1 lata de creme de leite.

BOLO DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ xícara de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de raspas de laranja
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de arroz integral hidratado ou 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada (substitui o ovo)
- Coco ralado (opcional)



Modo de preparo: Deixe o arroz integral de molho em água filtrada por 6 ou mais horas, em seguida escorra a água e lave o arroz. Hidrate a linhaça em 6 colheres de água por 15 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e as raspas de laranja, até triturar todo o arroz, de modo que os pedacinhos desapareçam. Acrescente o fermento e as raspas de laranja e misture para incorporar. Despeje essa mistura em uma forma untada. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE AVELÃ

Ingredientes:

- 250 gr. de manteiga
- 200 gr. de açúcar (metade cristal e metade mascavo)
- 4 ovos
- 250 gr. de avelãs moídas
- 250 gr. de farinha de trigo (metade branca e metade integral)
- 2 colheres (sopa) de pó Royal
- 1 colher (café) de baunilha (opcional)

Modo de preparo: Bata a manteiga com o açúcar até virar um creme, acrescente os ovos um a um sempre mexendo, depois as avelãs. Por último peneirar a farinha e o fermento por cima da massa e misturar bem. Pode juntar 2 a 3 colheres de água se a massa ficar muito seca. Untar a forma. Adicionar a massa. Assar em forno médio pré-aquecido por 50 minutos.



BOLO DE BANANA E AVEIA

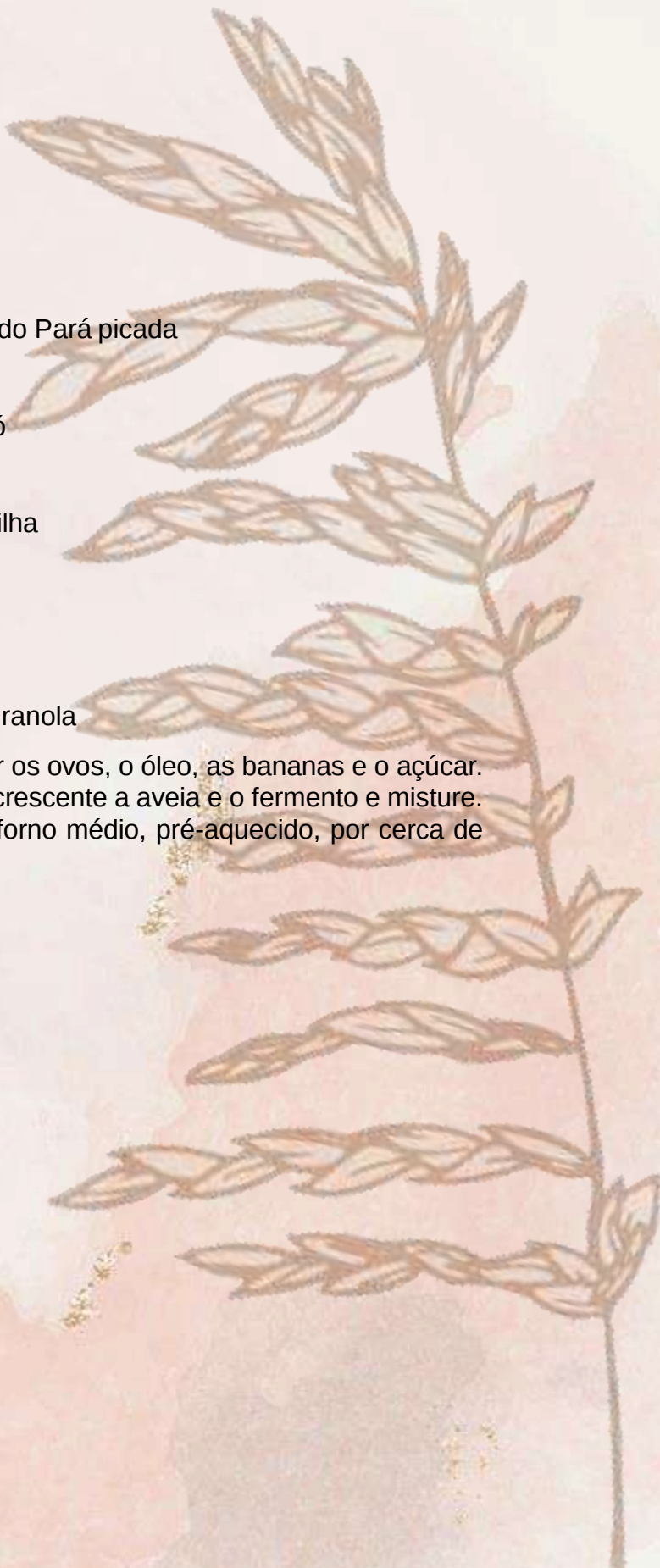
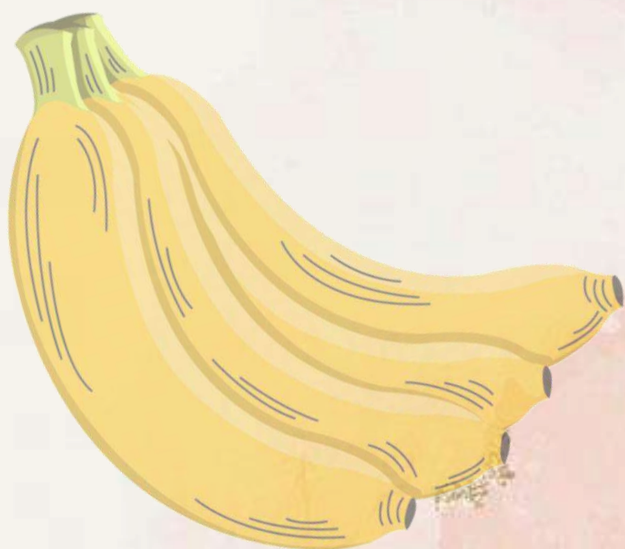
Ingredientes:

- 250 gr. de aveia fina (1 caixinha)
- 1 colher (sopa) de fermento
- 4 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- 4 bananas nanicas
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar mascavo

Variações:

- 1 colher (chá) de canela
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha de caju ou do Pará picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de uva passas
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 200 gr. de coco ralado
- $\frac{1}{2}$ xícara de damasco
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha
- Substituir a aveia por 200 gr. de granola

Modo de preparo: Bata no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas e o açúcar. Despeje esta mistura em uma tigela e acrescente a aveia e o fermento e misture. Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar.



BOLO DE BANANA E MAÇÃ INTEGRAL

Ingredientes:

- 6 bananas pequenas ou 3 grandes
- 1 maçã
- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- ¾ xícaras de açúcar mascavo ou demerara
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó a gosto



Modo de preparo: Amassar as bananas com um garfo, descascar a maçã e picar em cubinhos pequenos, reserve. Misturar em uma vasilha o açúcar, o óleo e os ovos, em seguida acrescentar as bananas, a maçã e o leite. Misturar mais um pouco e acrescentar a farinha, a aveia, o fermento e a canela e misturar. Despeje em uma forma untada e enfarinhada e leve pra assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE BANANA INTEGRAL

Ingredientes:

- 6 bananas nanicas bem maduras ou 10 bananas pratas pequenas
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de açúcar mascavo ou demerara
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de pó royal

Modo de preparo: Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Misturar os ingredientes secos e adicionar a mistura do liquidificador. Por último, junte o fermento e misture bem. Leve ao forno em forma untada e depois que estiver assado, polvilhe açúcar e canela sobre o bolo.



BOLO DE CENOURA COM CENTEIO

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de centeio
- 1 copo de farinha de trigo branca
- 1 copo de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de pó royal
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (opcional)
- 2 cenouras grandes ou 4 pequenas
- 2 ovos
- ½ copo de óleo
- ½ copo de água
- Raspas de 1 limão grande
- ½ copo de uva passa ou ameixa picada

Modo de preparo: Bater no liquidificador as cenouras em pedaços, os ovos, o óleo, a água e a raspa de limão. Em uma tigela misturar as farinhas, o açúcar, o cacau e o fermento. Em seguida misturar na tigela o conteúdo do liquidificador. Mexer bem. Adicionar as frutas secas e misturar. A massa do bolo deve ficar consistente, não muito líquida. Por isso reserve um pouco de água para colocar no final se for necessário. Colocar a massa em forma untada e assar no forno previamente aquecido por 30 minutos aproximadamente. Cubra com cobertura de chocolate.

BOLO DE CENOURA INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 xícara de óleo
- 4 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 cenouras grandes ou 3 médias

Modo de preparo: Misture as farinhas e o fermento em uma vasilha e reserve. Bata no liquidificador o óleo, as cenouras, os ovos e o açúcar. Despeje essa mistura na vasilha com as farinhas e misture bem. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

BOLO DE CENOURA, AVEIA E MEL

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 cenouras grandes
- 4 ovos
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de mel
- ½ xícara de aveia em flocos
- 3 colheres de chia
- ½ colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo: Pré-aquecer o forno. Bater no liquidificador a cenoura, leite, óleo, ovo e mel. Em uma tigela adicionar os ingredientes secos e incorporar os líquidos. Untar a forma. Assar em forno 180°C por 30 minutos.

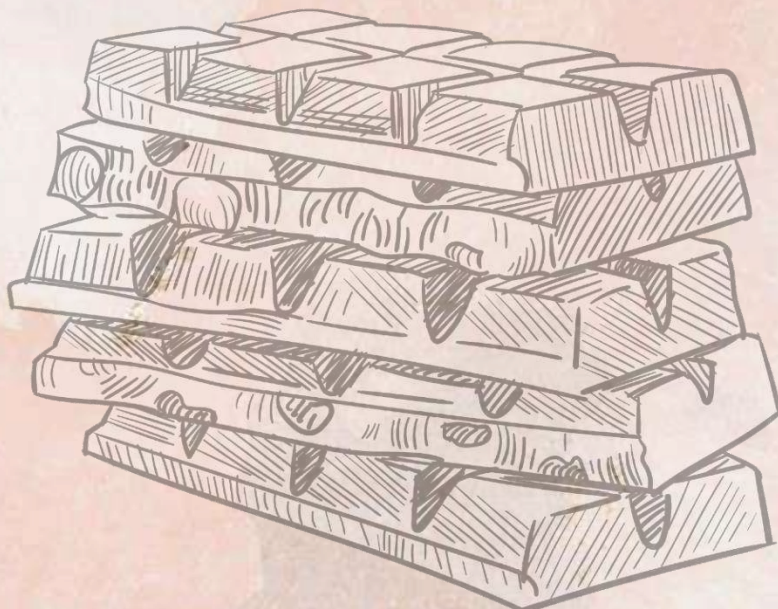
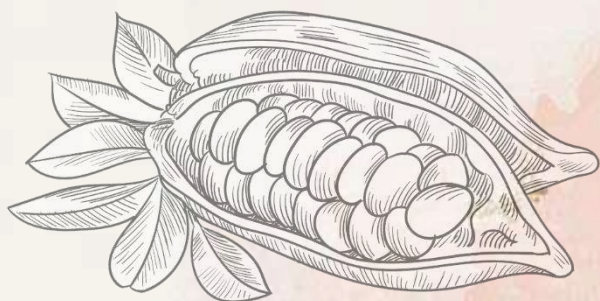


BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- Manteiga, farinha e chocolate para untar e polvilhar

Modo de Preparo: Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma forma redonda ou de pudim com manteiga, formando uma camada fina e uniforme. Faça uma misturinha meio a meio de chocolate em pó e farinha, e polvilhe a forma toda. Desta maneira, o bolo não fica com aquela casquinha branca de farinha. Reserve. Numa tigela, coloque a farinha, passando pela peneira. Na batedeira, ou numa tigela, coloque o açúcar e o chocolate em pó, passando por uma peneira. Junte os ovos e o óleo. Na velocidade baixa (para o chocolate não subir), bata os ingredientes, até que estejam bem misturados. Aumente a velocidade e bata por mais alguns minutos. Caso prefira fazer à mão, use um batedor de arame. Se estiver usando a batedeira, abaixe a velocidade novamente e, aos poucos, vá adicionando a água e a farinha, alternadamente, batendo apenas para misturar. Por último, adicione o fermento. Transfira a massa para a forma preparada e leve ao forno preaquecido para assar por 30 minutos, até que o palito saia limpo ao ser espetado no bolo. Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos.



BOLO DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 1 maço (só as folhas) de espinafre
- 1 ½ xícaras de farinha de trigo branca
- 1 ½ xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo: Refogue o espinafre, somente na água. Bata no liquidificador o óleo, os ovos e o espinafre. Em um recipiente, misture o líquido do liquidificador a farinha e ao açúcar, depois de misturar bem, junte o fermento e continue misturando. Assar em forma untada e enfarinhada.

Dica de cobertura:

- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 3 gotas de limão

Levar ao fogo para derreter até virar calda. Começou a levantar fervura desligar o fogo. Espalhar por cima do bolo.

BOLO DE FUBÁ COM IOGURTE

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 copo de açúcar mascavo
- 1 ½ copo de iogurte
- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1 copo de fubá
- ¾ copo de óleo
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de erva doce

Cobertura 1:

- 1 colher (sopa) açúcar cristal
- Suco de 2 laranjas grandes

Cobertura 2:

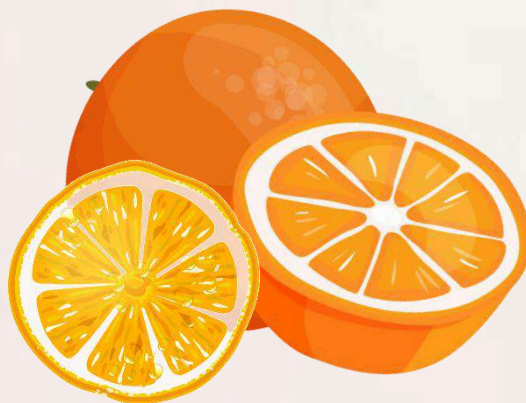
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 xícara de água
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 caixinha de creme de leite

Modo de preparo: Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e o açúcar. Depois misturar todos os outros ingredientes, deixando o fermento por último. Assar em uma forma de buraco no meio, em forno médio pré-aquecido. Quando tirar o bolo do forno, ainda na forma e quente, furar com um garfo e jogar o suco de laranja já fervido com o açúcar. Esperar esfriar um pouco para desenformar. Misturar todos os ingredientes da outra cobertura, menos o creme de leite, levar ao fogo, deixar ferver até reduzir um pouco. Desligar e acrescentar o creme de leite. Em seguida despejar sobre o bolo.

BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de suco de laranja
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de fubá
- 1 copo de óleo
- 1 colher (sopa) de pó royal



Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Assar e polvilhar canela e açúcar.

BOLO DE FUBÁ COM LEITE DE COCO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite
- ½ vidro de leite de coco
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- 3 colheres (sopa) de manteiga

Modo de preparo: No liquidificador bater os ovos, o leite, o leite de coco, a manteiga, o açúcar e o fubá. Depois coloque esta mistura numa tigela, e misture com a farinha de trigo e o fermento em pó. A seguir despeje a massa em forma untada e enfarinhada. Levar ao forno médio (200°C), já pré-aquecido por no mínimo 15 minutos, e assar por aproximadamente 30 a 40 minutos.

BOLO DE MAÇÃ VEGANO

Ingredientes:

- 6 maçãs
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de uva passa
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- ¼ xícara de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo: Tirar a casca de 3 maçãs, picar e colocar para cozinhar em água junto com a uva passa. Bater no liquidificador a casca das 3 maçãs, o óleo, as maçãs cozidas com uva passa e o açúcar. Em uma vasilha, misturar a farinha com os ingredientes batidos, picar as outras 3 maçãs em cubinhos e misturar também, acrescentar o fermento, colocar em uma assadeira e levar para assar em fogo médio por aproximadamente 40 minutos.

BOLO DE FUBÁ DA JÁINA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó
- Goiabada à gosto
- Erva-doce à gosto



Modo de preparo: Corte a goiabada em cubos e passe na farinha de trigo e reserve. No liquidificador bater o ovo, o leite, o óleo, o açúcar e o fubá. Depois coloque esta mistura numa tigela, e misture com a farinha de trigo e o fermento em pó, e se quiser pode misturar aqui uma pitada de erva-doce. A seguir despeje a massa em forma untada e enfarinhada. Adicione a goiabada e aperte um pouco pra ela afundar na massa, mas não tanto, de modo que ela não fique aparente. Levar ao forno médio (200°C), já pré-aquecido por no mínimo 15 minutos, e assar por aproximadamente 30 a 40 minutos.

BOLO DE HORTELÃ

Ingredientes

- 1 xícara de hortelã
- 1 xícara de água para o chá
- 2 xícaras de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 3 maçãs
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de hortelã picada
- 1 colher de fermento em pó

Modo de preparo: Faça um chá bem forte com hortelã e água. Bata no liquidificador o chá com as folhas, o açúcar, o óleo, as maçãs (sem casca) e o ovos. Despeje essa mistura em uma tigela e junte a farinha de trigo, as cascas das maçãs picadas, a hortelã picada e o fermento. Misture, despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio.

BOLO DE IOGURTE E FRUTAS

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de maçã ralada sem casca
- 1 ½ xícara de banana amassada
- ½ xícara de damasco
- 1 xícara de uva passa
- 3 ovos

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador, despeje em uma tigela e acrescente:

- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 pote de iogurte
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

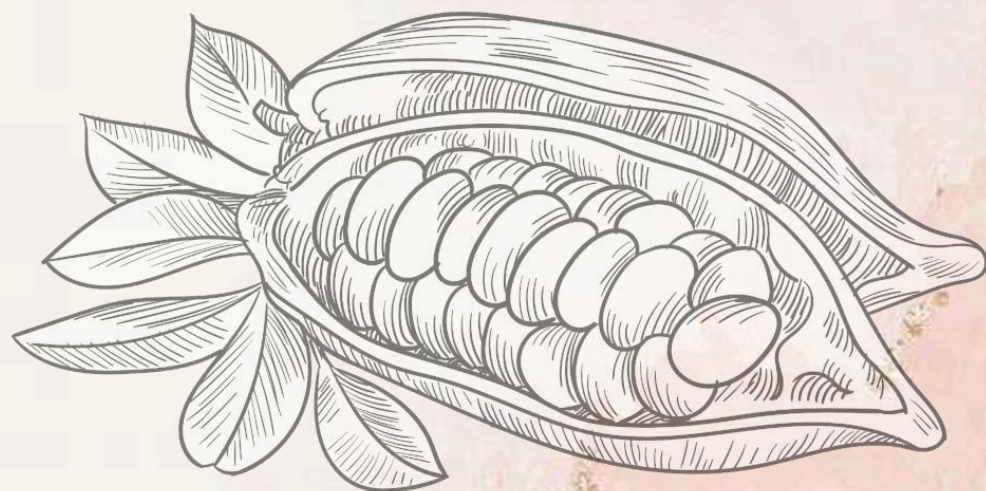
Coloque numa forma untada e leve para assar por aproximadamente 40 minutos.

BOLO INTEGRAL DE CACAU E AVEIA

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara de açúcar demerara
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara de água morna
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de Preparo: Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Unte uma assadeira com manteiga e farinha de trigo. Misture todos os ingredientes, deixando por último o fermento. Transfira a massa para a forma preparada e leve ao forno preaquecido para assar por 30 minutos, até que o palito saia limpo ao ser espetado no bolo.



BOLO DE IOGURTE

Ingredientes:

- 4 ovos
- ½ copo de óleo
- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de açúcar
- 1 colher de pó royal
- 1 copo de iogurte natural

Modo de preparo: Bater no liquidificador o óleo com o iogurte, em seguida colocar os ovos um a um, o açúcar e a farinha, e por último o pó royal. Colocar no forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos e depois de desligar o forno deixar o bolo descansar dentro do forno por 5 minutos. Obs.: a medida é o próprio copo de iogurte.

BOLO DE LARANJA DA SABRINA

Ingredientes:

- 1 laranja pera
- ½ xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo: Lave bem a laranja e corte em 4 partes. Retire as sementes e aquela parte branca do meio, mantenha a casca. Bata no liquidificador a laranja em pedaços, os ovos e o óleo. Se o seu liquidificador for bem potente você pode ir juntando aos poucos a farinha e o açúcar e ir batendo tudo junto (somente no final junte o fermento). Agora se ele for meio “capenga”, despeje a mistura em um recipiente e acrescente manualmente a farinha, o açúcar e por último o fermento. Despeje a mistura em uma forma média untada e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido em 200° por cerca de 45 minutos. Mas atenção, cada forno é de um jeito, então depois 30 minutos você fica de olho. Faça o teste do palito: enfie 1 palito de dente no centro do bolo, se sair limpo é porque está assado.

BOLO DE MAÇÃ DA GLÊNIA

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de açúcar demerara
- 3 ovos
- 3 maçãs sem casca em cubinhos
- 1 ½ xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo: Bata a manteiga com o açúcar até obter um creme, adicione os ovos inteiros e as maçãs descascadas e cortadas em cubinhos, misture bem. Adicione a aveia e a farinha, continue a misturar até obter uma massa espessa. Acrescente a canela e o fermento em pó, misture e finalize a massa. Unte a forma com manteiga, açúcar e canela e coloque a massa, reserve. Leve ao forno pré-aquecido, a temperatura média de 180°C por aproximadamente 25 minutos, para assar. Espete com um palito para verificar se a massa está assada, quando o palito sair sequinho está pronto. Espere esfriar um pouco e desenforme o bolo.

BOLO DE MAÇÃ E NOZES

Ingredientes:

- Casca de 2 maçãs grandes
- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos (clara em neve)
- ¾ xícara de óleo
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- ½ xícara de nozes
- 2 maçãs picadas em cubinhos com açúcar e canela
- 1 xícara de uva passa

Modo de preparo: Bater no liquidificador as cascas, o açúcar, as gemas e o óleo. Despejar em uma tigela e juntar a farinha e o fermento e misturar bem. Acrescentar as maçãs picadas, as nozes, uva passa e a clara em neve. Levar ao forno em forma untada e enfarinhada.

BOLO DE MANDIOCA - MANÉ PELADO

Ingredientes:

- 500 gr. de mandioca crua ralada
- 30 gr. de queijo minas curado ralado
- 30 gr. de açúcar
- 4 ovos
- 200 ml de leite de coco
- ½ xícara de leite
- 100 gr. de manteiga em temperatura ambiente
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 50 gr. de coco ralado (opcional)
- 1 colher (chá) de erva doce (opcional)

Modo de preparo: Dica de como preparar a massa da mandioca: Descasque a mandioca, rale no ralador fino e passe na peneira fina. Ponha a mandioca em uma vasilha, apertando-a com a mão para retirar o excesso da água. Misture, em uma grande tigela, a mandioca, o queijo, o coco ralado ou a erva doce, os ovos, a manteiga, o açúcar e o leite de coco. Quando a massa estiver homogênea, incorpore o fermento e mexa lentamente. Despeje a mistura em uma assadeira previamente untada e leve ao forno médio por 45 minutos. Tire antes de a massa ficar seca e completamente cozida por dentro. O ideal é que fique bem úmida.

BOLINHO DE AVEIA E NOZES

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de café de sal
- 1 ovo
- 2 colheres de café de nozes raladas

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em um recipiente. Faça bolinhas e leve ao forno médio em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha por aproximadamente 20 minutos.

BOLO DE MEL DE NICOLAU

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 100 gr. de cacau em pó
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de leite
- 1 laranja
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 colher chá de cravo em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher (sopa) de sobremesa de bicarbonato
- 1 colher (chá) de pó royal



Modo de preparo: Misture primeiro os ingredientes líquidos, em seguida acrescente os secos e por último o fermento e o bicarbonato. Leve para assar forma untada e enfarinhada em forno médio (180°C) por aproximadamente 40 min.

BOLO DE MEXERICA

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de mexerica
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga

Bater no liquidificador e acrescentar:

- Raspas de mexerica
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 colher de pó royal

Modo de preparo: Misturar tudo e levar para assar em forno pré-aquecido.

BOLO DE MIGALHAS

Ingredientes:

- 375 gr. de manteiga
- 300 gr. de açúcar, sendo metade cristal e metade mascavo
- 750 gr. de farinha de trigo, sendo metade branca e metade integral
- 150 gr. de nozes (caju, Pará, amêndoa, etc.)
- 400 gr. de geleia de damasco (ou qualquer outra de sua preferência que seja “azedinha”)
- 2 ovos
- Raspas de 1 limão
- 1 pitada de sal
- 1 ½ colher (sopa) de pó royal

Modo de preparo: Juntar a manteiga e o açúcar e mexer. Colocar os ovos e misturar até ficar cremoso. Misturar o fermento nas farinhas e juntar algumas colheradas na massa cremosa. Colocar o sal e as raspas de limão e todo o resto da farinha. Misturar e esfarelar com as mãos bem rápido (para não esquentar e ficar muito ligado). Colocar a metade das “migalhas” e apertar um pouco para fazer o fundo. Por a geleia espalhando por igual (não colocar demais nas beiradas). Junte as nozes moídas (não muito fino) à outra metade das migalhas cubra com elas bem soltas a geleia. Asse por cerca de 50 a 60 minutos. Primeiro bem quente (280°C) por 20 minutos e o restante do tempo em forno médio.

BOLO DE MILHO DA SABRINA

Ingredientes:

- 2 xícaras de milho verde cozido
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara de óleo
- 1 ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador e levar para assar no forno à 200°C por aproximadamente 40 minutos.

BOLO FLORIDO DE ABOBRINHA

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- ½ colher (café) de sal
- ½ colher (chá) de bicarbonato
- 1 xícara de nozes picadas
- 2 xícaras de abobrinha sem miolo, ralada no ralo grosso e enxuta em papel toalha
- 1 colher (chá) de noz moscada
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) e cravo em pó
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de óleo
- ¾ xícara de leite
- 3 ovos levemente batidos com um grafo
- 1 colher (chá) de baunilha
- ½ xícara de tâmaras picadas

Calda:

- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar
- 6 flores de abobrinha (flores comestíveis a venda em lojas e empórios de produto alimentícios importados, mercados municipais ou pela Fazenda Santo Onofre)

Modo de preparo:

Massa: Em uma vasilha grande, coloque os ingredientes na ordem acima. Misture bem com uma colher de pau até obter uma massa homogênea, reserve. Com a manteiga unte uma forma com buraco no meio e polvilhe farinha de trigo. Despeje a massa na forma e leve ao forno médio por cerca de 35 minutos. Desligue o fogo e deixe o bolo descansar por 10 minutos dentro do forno. Retire do forno e deixe esfriar.

Calda: Em uma panela, coloque a água, o açúcar e mexa com uma colher de pau até dissolver o açúcar. Leve fogo alto por cerca de 15 minutos, sem mexer. Desligue o fogo e deixe esfriar por cerca de 10 minutos. Coloque as flores de abobrinha dentro da calda e deixe por 20 minutos. Reserve. Desenforme o bolo em um prato grande e regue-o com a calda. Ao redor, decore com as flores embebidas na calda. Caso não encontre as flores, prepare essa receita com capuchinha. Faça um chá bem forte com hortelã e água. Bata no liquidificador o chá com as folhas, o açúcar, o óleo, as maçãs (sem casca) e os ovos. Despeje essa mistura em uma tigela e junte a farinha de trigo, as cascas das maçãs picadas, a hortelã picada e o fermento. Misture, despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio.



CUCA DE BANANA COM FAROFA

Ingredientes:

Massa:

- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 8 bananas-prata cortadas em fatias
- 1 pitada de sal

Farelo:

- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 3 a 4 colheres (sopa) de manteiga
- Canela em pó

Modo de preparo: Massa: Misture o ovo com o açúcar, a manteiga e o sal como se fosse uma gemada. Depois acrescente a farinha, o fermento e o leite e mexa bastante para não empelotar. Unte uma forma, coloque a massa e coloque as fatias de banana em cima da massa. Farelo: Misture todos os ingredientes com as mãos até formar uma farofa. Despeje por cima das fatias de banana. Deixe crescer por 30 minutos e leve ao forno por 40 minutos.

PÃO DE LÓ

Ingredientes:

- 8 ovos
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fécula de batata

Modo de preparo: Bater as claras, juntar as gemas, uma a uma e o açúcar aos poucos. Bata muito bem e junte a farinha e a fécula de batata. Asse em forma rasa, untada. Depois de frio, coloque o recheio que quiser.

BOLO DE BANANA E CACAU DA EVELYN

Ingredientes:

- 3 bananas nanicas maduras
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 ovo

Misturar tudo em uma tigela, e depois acrescentar:

- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de cacau
- 1 colher (sopa) de pó royal

Leve ao forno médio em forma untada por aproximadamente 20 minutos.



PÃES

COLOMBA TRADICIONAL

Ingredientes:

Para fermentação:

- 60 gr. de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 100 ml de água
- 1 xícara de farinha de trigo

Para a massa:

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de manteiga
- 6 gemas
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (café) de sal
- 250 ml de leite
- 1 colher (chá) de aroma de panetone / baunilha
- 1 colher (chá) de aroma de laranja
- 500 gr. de gotas de chocolate
- 1 kg. de farinha de trigo

Para a cobertura

- 150 gr. de castanhas de caju (sem sal) trituradas no liquidificador
- 3 claras
- 1 xícara de açúcar de confeiteiro

Modo de preparo: Para a fermentação, desmanche o fermento com o açúcar. Adicione a água e a farinha e misture. Deixe descansar por 30 minutos em um recipiente tampado com papel alumínio. A mistura fermentada, acrescente o açúcar, a manteiga, as gemas, os ovos, o sal, o leite e os aromas. Junte a farinha de trigo aos poucos, amassando bem e deixe descansar por uma hora. Adicione as gotas de chocolate e misture levemente com a ponta dos dedos. Dica: você pode trabalhar a massa em uma superfície polvilhada com farinha. Coloque a massa em formas de mini colombras de 100 gr. enchendo até a metade. Misture todos os ingredientes da cobertura e espalhe sobre a massa. Deixe descansar até dobrar de volume. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 a 40 minutos. Desenforme e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

PÃO DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1 prato fundo de abóbora cozida
- 1 copo da água que foi cozida a abóbora
- 2 tabletes de fermento de 15gr.
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 kg. de farinha de trigo (metade branca e metade integral)

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, por último a farinha e deixe crescer até dobrar de tamanho. Faça pães grandes ou pequenos e deixe crescer novamente. Pincele gema e leve para o forno pré-aquecido por 40 minutos.

PÃO DE BATATA

Ingredientes:

- 2 tabletes de fermento (30 gr.)
- $\frac{3}{4}$ xícara de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 50 gr. de manteiga
- 250 gr. de batata inglesa cozida e amassada
- 3 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo

Modo de preparo: Bata no liquidificador o fermento, o leite, o açúcar e o ovo. Despeje em um recipiente. Acrescente os demais ingredientes e amasse bem até soltar das mãos. Deixe a massa crescer coberta por 20 minutos. Modele os pãezinhos, coloque em tabuleiro untado e deixe crescer por 50 minutos ou dobre de tamanho. Pincele com ovo batido e leve para assar por cerca de 20 minutos.



PÃO DE CENTEIO

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de centeio
- 1 ½ xícara de farinha de trigo integral
- 1 ½ xícara de farinha de trigo branca
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) fermento biológico granulado (ou 2 tabletes)
- ½ xícara de água quente
- 2 colheres (chá) de sal moído

Modo de preparo: Dissolva o fermento na água morna e reserve. Misture a água quente com o mel, a manteiga e o sal. Quando amornar, junte o fermento, a farinha branca e o centeio misturando bem após cada adição. Coloque a farinha integral pouco a pouco, até a massa estar no ponto de sovar. Sove por 10 minutos. Deixe a massa descansar por uma hora numa tigela untada e coberta. Amasse novamente, modele os pães, cubra-os e deixe-os crescer por mais 30 minutos. Asse a 190°C até o fundo estar levemente tostado.

PÃO DE ERVAS

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- ½ xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 4 tabletes de fermento para pão
- 3 xícaras de água fria
- 1 kg. de farinha de trigo
- 1 cebola ralada

•Ervas a gosto: Salsinha, cebolinha, orégano, manjeriço, sálvia, manjerona, hortelã, tomilho.

Modo de preparo: Diluir o fermento em 1 ½ xícara de água. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar, o sal e o restante da água. Despeje em uma tigela, acrescentar a farinha de trigo e o fermento diluído. Mexa até dar o ponto (a massa deve ficar mole, meio grudenta). Acrescente a cebola e ervas. Unte uma forma para pão e coloque a massa. Deixe crescer até a metade da forma. Leve ao forno até dourar. Desenforme quente.

PÃO DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de fermento em tablete
- 1 xícara de água morna
- ½ maçã ralada

Modo de preparo: Dissolver o fermento na água morna. Misture os ingredientes. Faça os pãezinhos e deixe crescer por 1 hora. Leve ao forno polvilhando canela sobre cada um.

PÃO DE MANDIOQUINHA OU BATATA-DOCE COM POLVILHO

Ingredientes:

- 500 gr. de mandioquinha ou batata-doce
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- ½ xícara (chá) de óleo ou azeite
- Sal à gosto
- Orégano ou salsinha desidratada à gosto
- Água até dar o ponto

Modo de preparo: Misture o polvilho doce, o azedo, sal, ervas e óleo/azeite em uma tigela grande. Acrescente o purê de mandioquinha e, aos poucos, vá adicionando a água.

Misture a massa até ficar homogênea. Com as mãos untadas de óleo, faça os pães do tamanho e formato que desejar. Pré-aqueça o forno (10 minutos) a 200°C. Sem untar a forma, coloque os pães em uma assadeira e deixe no forno por 20 a 25 minutos, dependendo do forno. Se necessário, após estes 20 minutos, aumente um pouco o forno (por volta dos 220 C) para dourar um pouco, por cerca de 15 minutos.

PÃO DE MANDIOQUINHA

Ingredientes:

- 500 gr. de mandioquinha cozida
- 1 kg. de farinha de trigo branca
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite morno
- Sal a gosto
- 60 gr. de fermento fresco (4 tabletes de 15gr.)

Modo de preparo: Bater no liquidificador a mandioquinha, o óleo e o leite (deixar um pouco do leite para dissolver o fermento). Dissolver o fermento no restante do leite. Em uma tigela colocar a farinha, fazer um buraco no meio e colocar a mistura do liquidificador. Amassar e sovar bem até a massa ficar macia e homogênea. Abrir a massa com o rolo, cortar um pedaço com o copo. Deixar crescer por uma hora e bom apetite.

PÃO DE MEL DE NICOLAU

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 xícara de mel
- 1 colher (chá) de bicarbonato

Cobertura (opcional):

- 300 gr. de chocolate meio amargo derretido

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, acrescente o bicarbonato diluído em água. Pode-se acrescentar nozes, castanhas, passas, damasco. Leve para assar em forma untada e enfarinhada a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Após esfriar cubra com o chocolate derretido em micro-ondas por 30 segundos.



PÃO DE MILHO

Ingredientes:

- 225 gr. de fubá ou farinha de milho fina
- 375 gr. de farinha de trigo integral fina
- 1 colher (chá) de sal
- 200 ml de leite
- 1 colher (chá) de açúcar
- ½ pacotinho de fermento biológico
- 1 colher (sopa) de óleo de oliva

Modo de preparo: Misture as farinhas, o leite aquecido com o açúcar e o fermento dissolvido, mais o óleo; juntar tudo e com 150 ml de água morna, fazer uma massa uniforme. Deixar descansar 1 hora. Depois, com um pouco de farinha, dar mais uma amassada, dar uma forma oval à massa e colocar numa forma rasa e untada. Deixar mais 30 minutos. Aquecer o forno a 190°C e assar durante 35 a 40 minutos.

PÃO DE MINUTO

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara de leite
- 1 ovo

Modo de preparo: Em uma travessa grande, insira a farinha de trigo, faça um buraco no meio e adicione os demais ingredientes. Aos poucos, incorpore os demais ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça os pãezinhos e asse em tabuleiro untado, na temperatura média, até dourar. Obs.: talvez precise um pouquinho mais de farinha de trigo no final para conseguir enrolar os pães.



PÃO DE MINUTO INTEGRAL DOCE

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha integral fina
- 1 colher de sopa manteiga
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- ½ colher de sopa de fermento
- ½ colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 xícara de leite morno



Modo de preparo: junte todos os ingredientes; misture bem, fazendo pequenas bolas. Leve ao forno médio em um tabuleiro untado e polvilhado com farinha.

Obs: para o pão salgado, substitua o açúcar mascavo por 1 colher de sopa de sal.

RECHEIOS PARA O PÃO

Para o pão doce:

- Ricota amassada com passas e mel
- Mel batido com manteiga

Para o pão salgado:

- Ricota amassada com salsa, cebolinha e sal
- Pasta de cebola



o Modo de preparo: Doure uma cebola e adicione sal. Depois que estiver dourada, adicione um pouco de água para soltar o fundo da panela e adicionar sabor; desligue o fogo e adicione 1 colher de creme de leite fresco

- Patê de cenoura:

o Modo de preparo: cozinhe 2 cenouras grandes; em um liquidificador, bater as cenouras com 2 colheres de sopa de creme de leite, azeite e sal.

PÃO DE QUEIJO DA VIRGÍNIA

Ingredientes:

- 250g de polvilho azedo
- 250g de polvilho doce
- 1 colher de sobremesa de sal
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo
- $\frac{1}{2}$ copo de leite
- 4 ovos
- 150g de painço
- 400g de queijo meia cura ralado
- 1 copo de água para dar o ponto



Modo de preparo: Escaldar o polvilho com o leite e o óleo (ferventes), esperar esfriar e adicionar os ovos batidos previamente. Adicionar o sal, o queijo e o painço. Adicionar a água aos poucos até dar o ponto de colher (ponto do bolinho de chuva). Assar em forno alto (240-260 C°).

PÃO DE QUEIJO DO JARDIM

Ingredientes:

- 500 gr. de polvilho doce ou azedo
- 1 ovo
- 1 copo (requeijão) de água ou leite
- 3 colheres (sopa) de óleo ou 1 de manteiga
- 400 gr. de queijo meia cura ralado
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo: Colocar água, sal e óleo numa panela para ferver. Numa vasilha colocar o polvilho. Quando a água ferver, colocar em cima do polvilho e mexer (escaldar). Quando esfriar, colocar o queijo e o ovo, misturando bem com as mãos. Modele os pãezinhos redondos e leve para assar sem untar. Forno quente por 20 minutos.

PÃO DOCE DA LEONORA

Ingredientes:

- 2 fermix
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 500 ml de água morna

Misturar tudo em uma tigela com uma colher até dissolver o fermento. Cobrir com um pano e esperar levantar espuma de 1 a 2 cm, aproximadamente 10 minutos.

Adicionar:

- 300 gr. de farinha de trigo branca
- 300 gr. de farinha de trigo integral
- 100 ml de óleo de girassol

Misturar bem esses ingredientes com uma colher até parecer um mingau grosso.

Adicionar:

- 2 mãos de gergelim branco
- ½ xícara de açúcar demerara
- ½ xícara de castanha
- ½ xícara de uva passa

Misturar tudo com uma colher e acrescentar mais farinha de trigo branca até dar o ponto (aproximadamente 200 gr.). Misturar com as mãos, usar um pouco de azeite para desgrudar das mãos caso necessário. Sovar bem. Deixar crescer por 30 minutos em temperatura ambiente. Assar até formar uma casquinha.

PÃO ECONÔMICO

Ingredientes:

- 50 gr. de fermento biológico
- 2 xícaras de água
- 1 ovo
- ½ colher (chá) de sal
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de açúcar
- 8 xícaras de farinha de trigo

Modo de preparo: Dissolver o fermento em 1 xícara de água morna e reserve. Bata os ingredientes no liquidificador, menos a farinha e o fermento dissolvido. Em um recipiente, coloque o líquido do liquidificador e, aos poucos, acrescente a farinha e o fermento já dissolvido. Amasse bem. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Modele os pães e coloque em assadeira untada. Deixe crescer durante 30 minutos. Leve para assar em forno preaquecido durante 40 minutos.

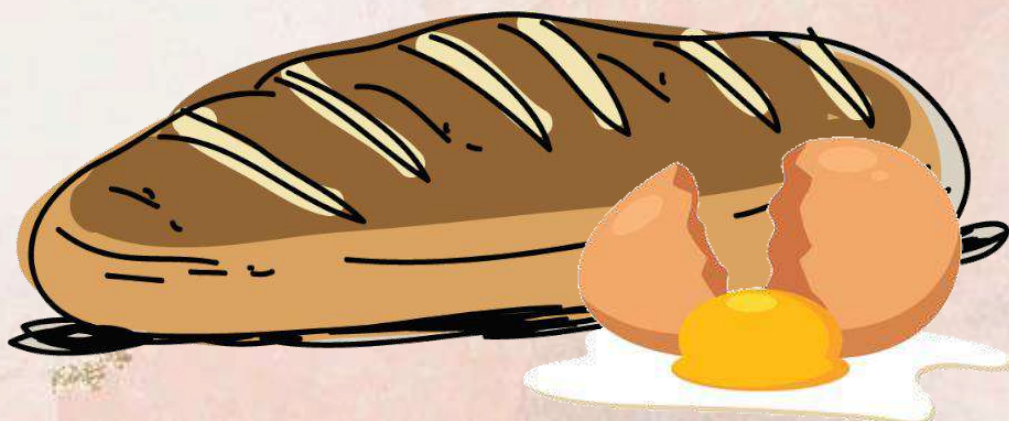
PÃO INTEGRAL COM OVOS

Ingredientes:

- 2 copos de leite
- 2 tabletes de fermento
- 1 colher de açúcar mascavo
- Sal a gosto
- 4 ovos batidos
- Farinha branca e integral (½ a ½) até dar o ponto

Obs.: pode-se substituir o leite por água e a farinha integral por centeio.

Modo de preparo: Dissolver o fermento na água morna. Misture todos os ingredientes. Faça os pãezinhos e deixe crescer por 1 hora. Leve ao para assar.



PÃO INTEGRAL DA LEONORA

Ingredientes e modo de preparo:

- 2 pacotes de fermix
- 2 colheres de sobremesa de açúcar
- 2 copos de água morna

Mexer até dissolver.

- Cobrir com um pano e esperar 15 minutos.
- Acrescente um pouco de farinha de trigo branca e integral
- 1/2 copo de óleo

E misture até virar um mingau mole, e acrescente uma pitada de sal.

Acrescente farinha branca até dar o ponto

Sovar bastante a massa

Fazer as bolinhas e ir sovando uma a uma no sentido para dentro.

Colocar na forma e fazer um corte em cima para o ar sair.

Cobrir com um pano e deixar crescer por no máximo 30 minutos.

O segredo para saber se o pão cresceu o suficiente: enfie o dedo levemente no pão, o furo que o dedo fez deve voltar a forma de antes em segundos, se demorar para voltar é porque não cresceu o suficiente ou já passou do ponto.

Assar em forno a 180 ou 200 graus por mais ou menos 30 a 40 minutos.



ROCAMBOLE / ENROLADO

Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 fermento biológico
- ½ xícara de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 xícara de leite

Modo de preparo: Misture tudo e amasse bem, deixe a massa descansar. Divida em dois, abra com um rolo, recheie a gosto e enrole, deixe crescer e leve para assar em forno médio.



PÃO INTEGRAL DA SABRINA

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara de óleo
- 10 gr. de fermento biológico seco
- 4 colheres (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (café) de sal
- 1 ½ xícara de água quente

Modo de preparo: Acrescente a farinha de trigo em uma tigela, faça um buraco no meio e acrescente os demais ingredientes na ordem acima. Sove bem a massa e deixe descansar por 30 minutos. Faça bolinhas ou o formato que desejar e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos ou até que esteja completamente assado. Obs.: Pode-se acrescentar chia, painço ou gergelim a gosto.

PÃO INTEGRAL DO JARDIM

Ingredientes:

- 2 copos de farinha de trigo integral
- 2 copos de farinha de trigo branca
- 1 copo de água morna
- 1 tablete de fermento fresco
- ½ copo de azeite
- 3 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal

Modo de preparo: Colocar sal, açúcar e o fermento na água e esquentar até amornar. Colocar na bacia a farinha e abrir no meio, colocar a mistura de água e mais azeite. Sovar muito bem. Fazer bolinhas e deixar descansar num lugar onde não há corrente de ar. Se quiser, abra depois estas bolinhas e recheie.

PÃO RECHEADO COM ERVAS

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 copos de leite
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 tabletes de fermento
- 1 xícara de óleo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 2 colheres (sopa) de gérmen de trigo
- 500 gr. de farinha de trigo integral
- 500 gr. de farinha de trigo branca

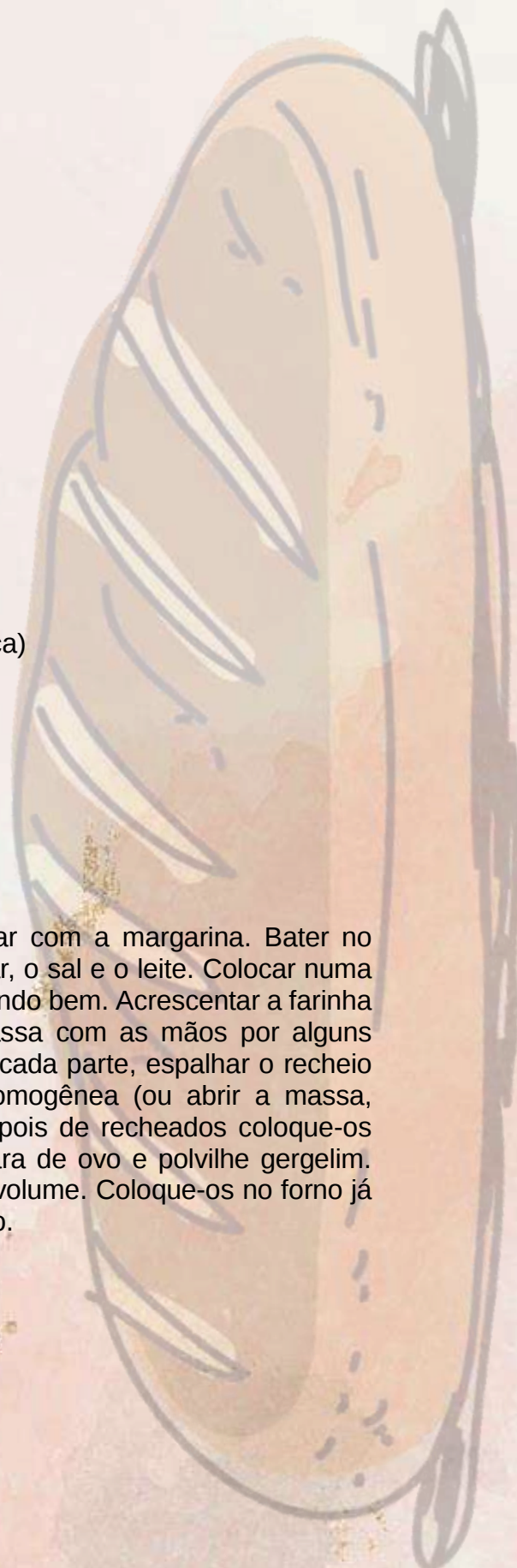
Recheio:

- 1 xícara de salsinha picada
- 1 xícara de cebolinha picada (a parte branca)
- ½ xícara de parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de orégano

Cobertura:

- 1 clara de ovo batida
- 1 colher (sopa) de gergelim

Modo de preparo: Colocar o leite para amornar com a margarina. Bater no liquidificador os ovos, o fermento, o óleo, o açúcar, o sal e o leite. Colocar numa tigela e juntar a aveia e o gérmen de trigo, misturando bem. Acrescentar a farinha de trigo, misturando muito bem. Amassar a massa com as mãos por alguns minutos e então dividi-la em 3 ou 4 partes. Abrir cada parte, espalhar o recheio e amassar novamente até ficar uma massa homogênea (ou abrir a massa, colocar o recheio e enrolar com rocambole). Depois de recheados coloque-os em formas untadas, pincele sobre os pães a clara de ovo e polvilhe gergelim. Deixe-os crescerem por 1 hora ou até dobrar de volume. Coloque-os no forno já aquecido. O pão soará oco quando estiver assado.



ROSCA DE PÁSCOA

Ingredientes:

- 6 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 2 tabletes de fermento
- 1 xícara de leite

Recheio:

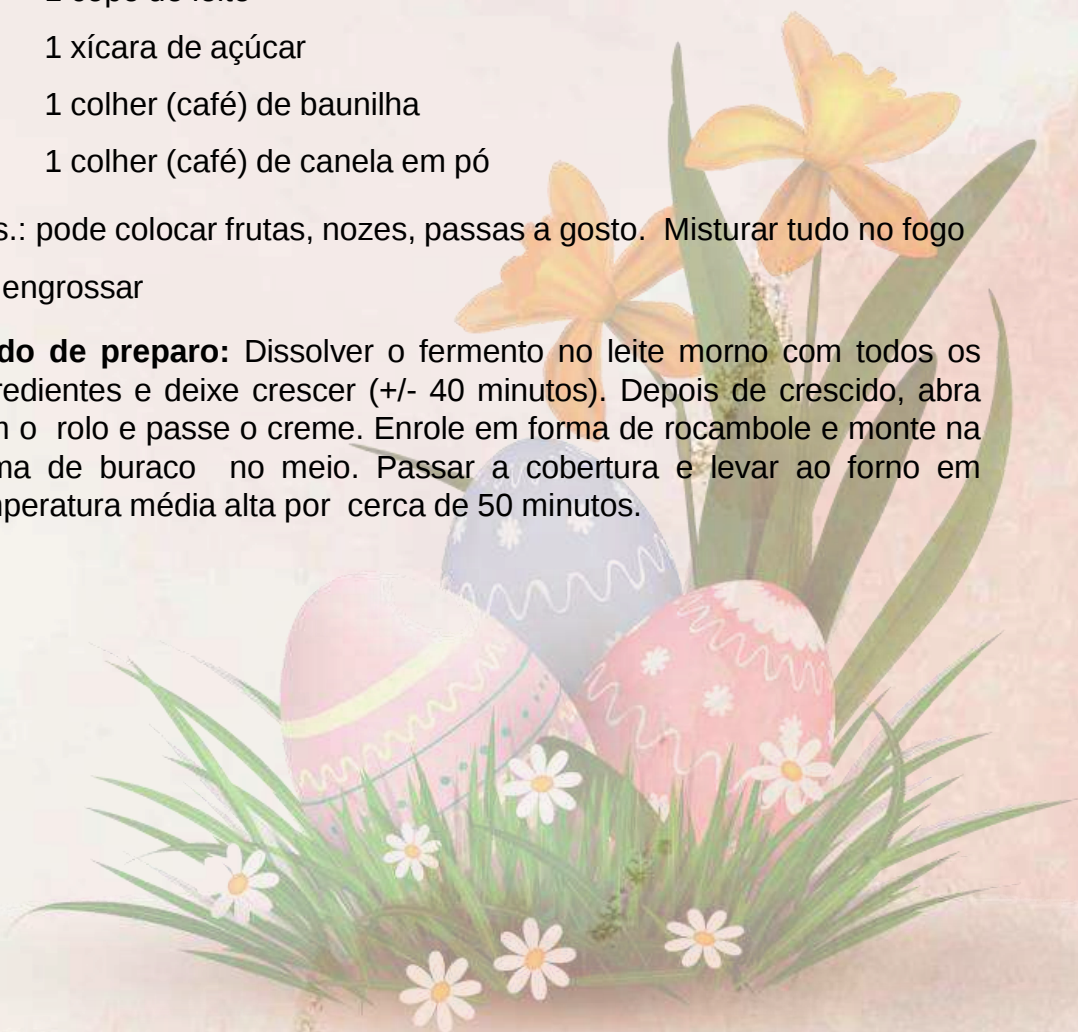
- 100 gr. de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 100 gr. de coco ralado

Cobertura:

- 1 copo de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher (café) de baunilha
- 1 colher (café) de canela em pó

Obs.: pode colocar frutas, nozes, passas a gosto. Misturar tudo no fogo até engrossar

Modo de preparo: Dissolver o fermento no leite morno com todos os ingredientes e deixe crescer (+/- 40 minutos). Depois de crescido, abra com o rolo e passe o creme. Enrole em forma de rocambole e monte na forma de buraco no meio. Passar a cobertura e levar ao forno em temperatura média alta por cerca de 50 minutos.



MASSA DE PIZZA INTEGRAL

Ingredientes:

- 5 e 1/2 xícaras (690g) de farinha de trigo ou farinha de pão
- 1 colher de chá (9g) de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite

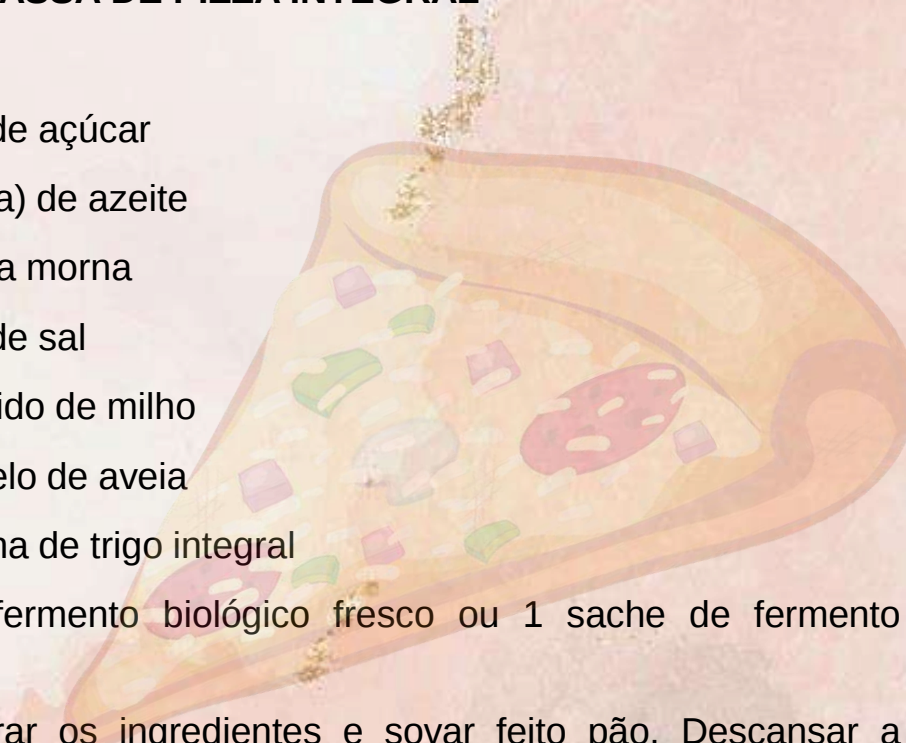
Modo de preparo: Em uma batedeira ou bowl, adicione a farinha, o fermento, açúcar, sal (cuide para o sal não entrar em contato direto com o fermento), a água e o azeite. Sove a massa por 10 minutos ou até que fique bem macia e elástica. Caso precise, adicione mais farinha, mas cuide para não deixar a massa pesada. Ela vai ficar levemente grudenta nas mãos e bem macia. Transfira a massa para um bowl untado com azeite e cubra com um pano. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho (aproximadamente 2 horas). Se preferir, transfira a massa para a geladeira e deixe crescer lentamente lá por 18-24 horas. Divida a massa em 3 partes iguais e abra com ajuda de um rolo na espessura desejada. Cubra com molho de tomate, queijo mozzarella, palmitos e azeitonas. Leve para assar em forno máximo até ficar dourada. Espalhe manjerição picado e sirva.

MASSA DE PIZZA INTEGRAL

Ingredientes:

- 1/2 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de água morna
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de farelo de aveia
- 260 gr. de farinha de trigo integral
- 1/2 tablete de fermento biológico fresco ou 1 sache de fermento biológico seco instantâneo

Modo de preparo: Misturar os ingredientes e sovar feito pão. Descansar a massa por +/- 20 minutos. Abrir com um rolo, colocar na assadeira de pizza, fazer furos com um garfo, rechear e levar para assar em forno alto por aproximadamente 30 minutos.



TORTAS

TORTA DE AMEIXA

Ingredientes e modo de preparo

- 2 ½ xícaras de açúcar
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 5 xícaras de aveia
- 300 gr. de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal



Misturar todos os ingredientes fazendo uma farofa. Na forma nº3 colocar quase tudo, deixando um pouco separado para jogar por cima da ameixa.

Recheio:

- Ameixa sem caroço
- Mel ou açúcar Ou
- 1 lata de ameixa em calda

Cozinhar a ameixa com o mel e bater com a calda formando uma pasta. Colocar na assadeira com a farofa e polvilhar com o restante que foi separado. Levar ao forno.



TORTA DE BANANA

Ingredientes:

- 7 bananas nanicas
- 7 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 3 ovos batidos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Manteiga
- Canela a gosto

Modo de preparo: Unte a forma e misture numa vasilha a parte: a farinha, o açúcar e o fermento. Coloque a metade dessa mistura na forma untada. Por cima, coloque bananas picadas em rodela e cubra com a outra metade da mistura. Salpique a canela e espalhe os ovos batidos por cima. Depois, coloque algumas colheres de manteiga por cima, e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos até assar.

TORTA DE CEBOLA

Ingredientes:

- 1 tablete de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ou 2 gemas
- 1 pitada de sal

Recheio:

- 4 cebolas
- 3 ovos



• 1 lata de creme de leite (pode ser substituído por 1 copo de leite com 1 colher de farinha de trigo dissolvida)

Modo de preparo: Amasse a manteiga com a farinha de trigo, as gemas e o sal. Doure as cebolas picadas em uma colher de sopa de óleo. Deixe esfriar. Bata os ovos e a clara que sobrou e misture com as cebolas. Junte o creme de leite. Forre um pirex com a massa, espalhada com os dedos. Coloque o recheio e asse.

TORTA DE LEGUMES DO JARDIM

Ingredientes:

- 1 xícara de água
- 4 ovos
- 1 xícara de azeite
- 300 gr. de queijo ralado
- 3 xícaras de farinha de trigo
- Legumes a gosto
- sal a gosto
- 1 colher (chá) de pó royal

Modo de preparo: Bater no liquidificador os ovos, o azeite, a água e o sal. Logo, colocar em um recipiente e misturar a farinha, o queijo, o fermento e os legumes de preferência. Untar uma forma despejar a massa, assar a 200°C durante 40 minutos.

TORTA DE LEGUMES INTEGRAL DO BERÇÁRIO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras de leite ou água
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 queijo fresco cortado em pedaços
- 1 talo de alho-poro cortado
- 1 abobrinha pequena cortada em pedaços
- 1 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

Modo de preparo: Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a manteiga, o leite e o queijo fresco. Logo, colocar em um recipiente e misturar a farinha. Untar uma forma despejar metade da massa, colocar os legumes cortados e cobrir com o resto da massa. Colocar para assar a 200°C durante 40 minutos. Sugestão: os legumes podem ser substituídos e/ou acrescentados outras opções a gosto.

TORTA DE MAÇÃ COM FAROFA

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de trigo integral
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 4 maçãs grandes cortadas em fatias finas, sem casca e sem semente
- Raspas e suco de $\frac{1}{2}$ limão
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) canela em pó
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- $\frac{1}{2}$ xícara de nozes picadas

Modo de preparo: Em um recipiente misture a aveia, a farinha, o açúcar, o óleo e as nozes picadas até obter uma farofa grossa. Reserve. Em outro recipiente, coloque as maçãs cortadas em fatias finas, o suco e as raspas de limão e reserve. Em uma forma refratária untada, forme camadas começando por metade da farofa. Sobre a farofa, distribua maçã e polvilhe a canela. Forme a última camada com a outra metade da farofa. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média (180°C) por cerca de 25 minutos ou até a cobertura ficar dourada.

TORTA DE MAÇÃ DE FRIGIDEIRA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 ovos
- $\frac{1}{2}$ copo de leite
- Baunilha
- Fermento

Recheio:

- 6 maçãs
- 50 gr. de manteiga

Modo de preparo: Misture a massa e reserve. Coloque a manteiga na frigideira. Frite as maçãs até ficarem douradas. Jogue um pouco de açúcar sobre as maçãs e mexa para caramelizar. Despeje a massa na frigideira e abaixe o fogo. Vire a torta em um prato e espere esfriar.

TORTA DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 200 gr. de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 maçãs maduras (pode substituir por banana)

Modo de preparo: Espalhe bastante manteiga num refratário. Disponha no fundo e nas laterais forrando a vasilha com as maçãs cortadas em fatias finas. Peneire sobre as maçãs o açúcar, a canela, a farinha e o fermento misturados. Derreta a manteiga e espalhe por cima por igual. Bata as claras em neve, junte as gemas, bata e despeje sobre a manteiga derretida. Por fim polvilhe toda a superfície com um pouco de açúcar misturado com canela em pó. Espere 15 minutos antes de ir ao forno. Assar em forno quente até que a torta fique dourada por igual. Servir ainda quente com uma bola de sorvete de sua preferência.



TORTA DE RICOTA

Ingredientes:

- 200 gr. de manteiga
- 100 gr. de açúcar cristal
- 100 gr. de açúcar mascavo
- 1 ovo

Misture muito bem e acrescente:

- 120 gr. de farinha de trigo branca
- 120 gr. de farinha de trigo integral
- 120 gr. de maisena
- Sove bem a massa

Recheio:

- $\frac{1}{2}$ xícara de trigo para quibe (deixar 30 minutos de molho, escorrer e reservar
- 400 gr. de ricota passada na peneira
- $\frac{1}{2}$ xícara de mel
- $\frac{1}{2}$ xícara de uva passa lavadas
- raspas de limão
- 1 pitada de sal
- 70 gr. de nozes moídas
- 3 gemas e 3 claras em neve

Misture tudo.

Modo de preparo: Abra a massa diretamente numa forma redonda, com fundo removível e untada. Com os dedos faça uma borda alta nas laterais para caber bem o recheio. Adicione o recheio e leve para assar por 1 hora e 10 minutos ou até o recheio ficar firme.

DOCES VARIADOS

CANJICA

Ingredientes:

- 500 gr. de canjica de molho em 2 ½ litros de água por 12 horas e escorra
- 1 ½ litro de leite
- 4 cravos da índia
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 ¼ xícara de açúcar (225 gr.)
- 200 ml de leite de coco

Modo de preparo: Em uma panela de fundo grosso, coloque a canjica, o leite, o cravo, a canela e o sal. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 30 minutos, mexendo. Quando a mistura começar a ferver, junte a manteiga e misture. Adicione o açúcar e mexa bem. Retire do fogo e junte o leite de coco e misture bem. Leve a panela ao fogo baixo novamente e deixe ferver por 5 minutos. Retire do fogo e coloque em uma compoteira. Cubra a canjica com papel-filme (aderindo bem ao doce), para não formar nata e deixe esfriar.

CURAU

Ingredientes:

- 5 espigas de milho verde grande (1/2 kg.)
- 9 xícaras de leite (2 ½ litros)
- 1 ½ xícara de açúcar (270gr.)

Modo de preparo: Numa tigela grande debulhe o milho. Transfira para o liquidificador e bata até obter um purê (5 minutos), acrescente o leite e misture bem. Peneire o purê e transfira o líquido para uma outra panela, junte o açúcar e cozinhe em fogo alto, mexendo até ferver (10 minutos), abaixe o fogo e cozinhe até obter um creme espesso, mexendo as vezes (1 hora). Distribua nas formas e cubra com filme plástico. Deixe esfriar. Mantenha na geladeira até firmar (3 horas). Desenforme e sirva.

GELEIA DE MORANGO

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de água
- 2 copos de morango cortado ao meio

Modo de preparo: Colocar a água na panela e deixar ferver. Adicionar o morango. Reduzir o fogo e tampar a panela. Deixar cozinhar por 20 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar. Se o morango secar muito, colocar mais água e mexer bem. Os morangos devem desmanchar e ficar com consistência pastosa. Opcional: 2 colheres (sopa) de melado de cana para adoçar.

GELÉIA DE MANGA E MARACUJÁ

Ingredientes:

- 2 mangas maduras
- 3 maracujás
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- $\frac{2}{3}$ de xícara (chá) de água

Modo de preparo: Coloque um pires no congelador - ele vai ser utilizado para verificar o ponto do cozimento da geleia. Descasque e corte a polpa da manga em pedaços médios. Transfira para uma panela média, cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando e amassando com a espátula para formar um purê. Corte o topo dos maracujás e junte a polpa (com as sementes) ao purê de manga. Acrescente o açúcar e misture bem. Deixe cozinhar em fogo baixo por mais 25 minutos, até engrossar, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo e laterais da panela. Para verificar o ponto coloque um pouco da geleia num dos cantos do pires e incline delicadamente: a geleia deve estar na consistência de gel, ela não pode escorrer líquida. Com uma concha, transfira a geleia ainda quente para potes de vidro esterilizados, deixando cerca de 2 cm até a tampa livre. Feche os potes com a geleia quente para formar vácuo.

Conservação: Você pode conservar a geleia pronta por até 2 meses, fechada a vácuo, em temperatura ambiente; por até 6 meses no congelador e após aberta por 1 mês na geladeira.

GRANOLA DA MALIE

Ingredientes base:

- 4 xícaras de aveia integral em flocos grossos orgânica
- 1 ½ xícara de flocos de milho orgânico sem açúcar
- ¾ xícara de óleo de coco palmiste derretido
- 1 xícara de mel orgânico

Ingredientes complementares:

- ½ xícara de amêndoas sem casca, crua, sem sal
- ½ xícara de sementes de girassol cruas sem sal
- ½ xícara de uva passa orgânica

Ingredientes opcionais:

- 1/3 xícara de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (chá) de canela em pó



Modo de preparo: Coloque em uma tigela grande e funda a aveia, flocos de milho, amêndoas, sementes de girassol, farinha de linhaça e a canela. Misture tudo. Em seguida adicione o óleo de coco e o mel. Misture bem até homogeneizar os ingredientes. Utilize uma assadeira grande e antiaderente, se for utilizar alumínio, forre com papel manteiga. Espalhe a granola na assadeira formando uma camada fina. Quanto mais fina a camada, menos etapas de retira do forno e mexer são necessárias. Coloque para assar durante 30 minutos em forno a 180°C, pré-aquecido. Se utilizar uma assadeira grande e a camada de granola ficar fina, a cada 10 minutos retire a assadeira do forno e revire tudo, colocando de volta ao forno. Quanto menor a assadeira e maior a camada, mais repetições como essa serão necessárias para proporcionar um assado uniforme. Quando a aveia e a amêndoas ficarem douradas a granola estará pronta! Retire do forno, misture as uvas e aguarde esfriar, só ficará crocante depois de completamente fria. Guarde em potes herméticos fora da geladeira.

Observações: ingredientes complementares e opcionais podem ser alterados e combinados de muitas formas.

Castanhas: Castanha do pará, caju, avelã, nozes...

Sementes: Gergelim branco ou preto...

Frutas desidratadas: Ameixa, abacaxi, damasco, banana passa, mirtilo, cranberries...

Enriquecedores: Flocos ou farinha de amaranto ou quinoa

Temperos: Casca de laranja, casca de limão, erva doce, gengibre em pó, e um segredinho, temperos da marca Bombay (www.bombayherbsspices.com.br), há três misturas que combinam muito nesta receita:

Apple pie: coentro, canela, noz moscada, pimenta Jamaica, cravo e cardamomo.

Pão de mel: canela, cravo, noz moscada e erva doce.

Pudding spice mix: pimenta da Jamaica em pó, cravo da Índia, noz moscada, gengibre e canela.

GRANOLA

Ingredientes:

- 200 gr. de flocos de aveia laminada
- 200 gr. de cevada ou centeio
- 200 gr. de flocos de trigo
- 10 colheres (sopa) açúcar mascavo
- Canela em pó a gosto
- Mel

Modo de preparo: Misture os ingredientes, regar com mel e levar ao forno por 20 minutos, mexendo de 3 em 3 minutos. Tirar do forno após 20 minutos e incluir: 200 gr. de corn flakes sem mel e 300 gr. de uva passas.

MINGAU DE BANANA, MAÇÃ E AVEIA

Ingredientes:

- 1,5 litro de leite fresco
- 3 bananas
- 1 maçã
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mascavo
- 180 gr. de aveia em flocos finos
- 100 gr. de castanha do Pará triturada (opcional)
- Canela em pó (opcional)

Modo de preparo: Corte as bananas e as maçãs em pedaços bem pequenos. Despeje todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Se quiser pode acrescentar canela em pó. Se achar que precisa ficar mais grosso basta acrescentar mais aveia, caso oposto acrescentar mais leite.

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- 2 colheres de aveia em flocos
- 1 pitada de canela
- 2 ovos
- 1 banana

Modo de preparo: Bata tudo e modele panquequinhas numa frigideira untada.

PÉ DE MOLEQUE

Ingredientes:

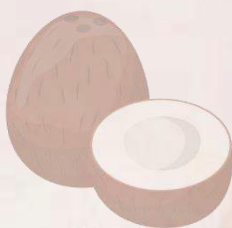
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de amendoim torrado e picado
- 1 colher (chá) gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga para untar

Modo de preparo: Em uma panela coloque o leite, a manteiga e o açúcar. Leve ao fogo alto e deixe ferver até obter uma calda grossa. Retire do fogo, junte o amendoim e o gengibre. Bata até endurecer um pouco. Despeje a mistura sobre uma superfície fria untada com manteiga. Deixe amornar cerca de 15 minutos e depois, corte quadrados de 3x3 cm.

DOCE DE ABÓBORA COM COCO

Ingredientes:

- 2 kg. de abóbora
- 7 xícaras de açúcar
- 1 coco ralado
- Canela em pau



Modo de preparo: Descasque a abóbora, tire as fibras e as sementes, corte-a em pedaços e cozinhe-a. Quando a abóbora estiver macia, tire do fogo, escorra e amasse bem. Junte o coco, o açúcar e a canela. Leve novamente a mistura para o fogo, mexendo sempre, até o doce soltar-se do fundo da panela. Passe para uma compoteira e sirva.



PUDIM DE PAINÇO

Ingredientes:

- 2 xícaras de painço
- 1 litro de leite de soja
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara de uvas passas
- ½ xícara de castanha do Pará picadas
- ½ xícara de amendoim ralado
- 1 colher (sopa) casca de limão
- 2 ovos caipiras, separando as claras
- 1 colher (café) de sal marinho
- 6 cravos da Índia
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o leite em fogo brando, juntamente com as uvas passas, fervendo por alguns minutos. Acrescente o painço, previamente lavado com água quente e cozinhe em fogo brando por mais 20 minutos. Junte os outros ingredientes, sendo as claras previamente batidas em neve. Coloque em tigelas, salpique com canela e deixe esfriar na geladeira. Enfeitar com fatias de frutas.

GELATINA

Ingredientes:

- 1 pacotinho (ou tubo) de agar-agar
- 3 copos de água fervendo
- 10 uvas picadas
- 1 xícara de sumo de laranja
- 8 morangos cortados
- ½ xícara de água
- Uva passa
- Mel

Modo de preparo: Dilua o agar-agar na água fervente. Acrescente as uvas, o sumo da laranja, um suco de morango (bater os 8 morangos com a ½ xícara de água), as passas e o mel. Deixe endurecer no refrigerador. Se quiser, acrescente creme de leite fresco.

STRUDEL DE BANANADA

Ingredientes:

Massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos
- Um pouco de leite para amassar

Bananada:

• Para cada prato de banana picada, um de açúcar. Levar ao fogo mexendo de vez em quando até secar bem, depois espremer o caldo de 1 limão ou 2 laranjas. Acrescentar nozes moídas.

Modo de preparo: Abrir a massa com um rolo. Rechear com a bananada e enrolar como rocambole. Cortar e levar pra assar.

TRUFA DE CASTANHA

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha do Pará
- 1 xícara de uvas-passas
- 1 xícara de damasco
- Cacau em pó

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no processador ou no liquidificador até dar o ponto de uma massa de enrolar. Fazer bolinhas e passar no cacau em pó de sua preferência e está pronto para servir.

Sugestão: A castanha do Pará pode ser substituída por outro tipo de castanha; e o damasco pode ser substituído por tâmara ou ameixa.

SALGADOS VARIADOS

ALMÔNDEGA DE AVEIA

Ingredientes:

3 cenouras grandes

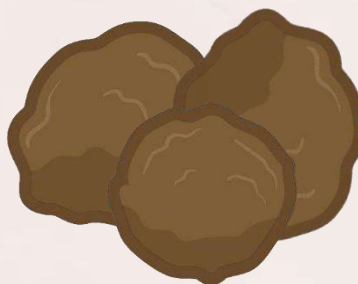
3 espigas de milho

200g de vagem

3 ovos

200g de aveia em flocos

Cebola, cebolinha e salsinha a gosto



Modo de preparo: Debulhar o milho. Triturar os legumes e temperos no processador e colocar em um recipiente. Adicionar os outros ingredientes e misturar até formar uma massa. Fazer bolinhas e colocar para assar em uma forma com um fio de água até dourar!

ARROZ COM LEGUMES E PAINÇO

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 3 xícaras de água
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- Legumes picados (cenoura, vagem, ervilha, milho, etc.)
- ¼ de xícara de painço

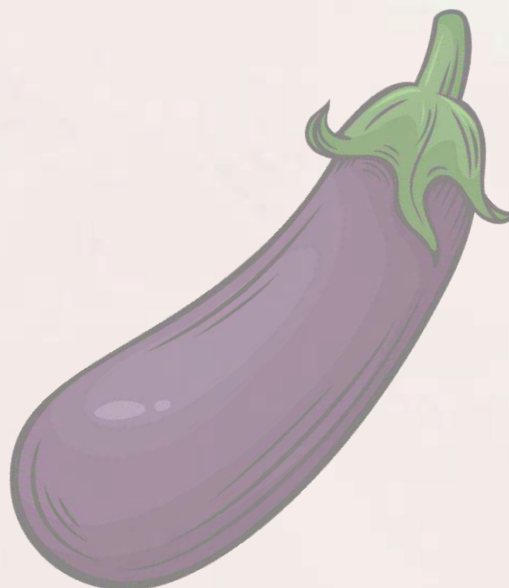
Modo de preparo: Frite o alho, adicione o arroz, refogue com água fervente. Tampe a panela e abaixe o fogo. Coloque sal. Depois de 30 minutos acrescente os legumes e o painço. Espere secar e avalie se a textura está boa, se necessário acrescente mais água para o cozimento.

CAPONATA DE BERINJELA

Ingredientes:

• 4 berinjelas picadas (tire um pouco da casca e deixe de molho 1 hora em água com vinagre)

- Cebolas picadas
- Tomates picados
- Uva passa
- 1 lata de molho de tomate
- 2 dentes de alho
- 1 concha de óleo
- 1 concha de vinagre
- 2 conchas de água
- Sal e orégano
- Castanha de caju picada



Modo de preparo: Escorrer e espremer um pouco a berinjela que está de molho no vinagre. Colocar numa assadeira e acrescentar todos os ingredientes. Misturar. Colocar no forno com papel alumínio sobre a assadeira. Misturar algumas vezes enquanto assa. Tempo de forno +/- 1 hora e meia.

COUVE-FLOR GRATINADA

Ingredientes:

- 1 couve-flor
- 1 xícara de leite
- Sal
- Manteiga
- Queijo ralado
- Farinha de rosca



Modo de preparo: Divida a couve-flor em raminhos. Ponha numa panela bastante água e o leite. Quando levantar fervura acrescente o sal e a couve flor. Quando cozinhar escorra. Arrume os galhinhos da couve em uma assadeira, por cima derrame manteiga derretida, queijo ralado e uma camada de farinha de rosca. Leve ao forno para dourar.

EMPADINHA DE FARINHA DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 2 xícaras de ricota esfarelada
- 1 xícara de farinha de arroz integral tostado (Mãe Terra)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de água gelada
- Recheio de sua preferência



Modo de preparo: Misture os ingredientes da massa. Abra-a diretamente com os dedos nas forminhas untadas e recheie. Cubra com um pouco de massa e asse em forno médio por 20 minutos. Se quiser, salpique gergelim branco antes de levar ao forno. Rendimento: 24 unidades

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA

Ingredientes:

Para o purê:

- 2 kg de mandioca cozida
- 1 colher de sopa manteiga
- 1 copo de leite
- 200g queijo meia cura ralado
- Sal a gosto

Amasse os ingredientes até ficar homogêneo

Recheio:

- 1 kg de carne moída refogada
- 1 tomate
- Temperos (alho, cebola, alho porró)
- 200g de vagem
- 3 cenouras

Modo de preparo: Refogar a carne com temperos até ficar douradinha, acrescentar a vagem e a cenoura e refogue. Montagem: Em um refratário coloque o recheio em baixo, cobrir com purê e servir.

HOMUS

Ingredientes:

- 1 xícara de grão de bico cozido
- Água do cozimento para dar o ponto
- 2 colheres (sopa) de tahine ou óleo de gergelim
- $\frac{1}{4}$ xícara de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho
- Sal
- 4 galhinhos de hortelã

Modo de preparo: Deixe o grão de bico de molho de um dia para o outro, cozinhe. Após cozido, bata tudo no liquidificador, despeje em uma tigela e decore com hortelã. Dica: pode substituir o grão de bico por berinjela.

MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CENOURA

Ingredientes:

- 500 gr. de macarrão cozido
- 1 queijo minas picado
- 4 cenouras grandes
- Cheiro verde a gosto
- Alho porró a gosto
- 1 tomate
- $\frac{1}{4}$ de cebola
- 1 dente de alho

Modo de preparo: Refogar as cenouras com o tomate e temperos. Depois bater no liquidificador. Colocar o molho no macarrão junto com queijo minas cortado.

OMELETE DE FORNO

Ingredientes:

- 12 ovos
- 1/2 colher de fermento
- 1/2 xícara de leite
- 1 colheres de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

Recheio:

- 100 gr. de queijo mussarela
- 50 gr. de queijo minas
- Orégano a gosto

Modo de preparo: Unte a forma, despeje o conteúdo da massa, acrescente o recheio espalhando e asse.



PANQUECA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 ½ copo de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite
- ½ xícara de óleo



Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador. Para cada panqueca colocar 3 colheres de sopa numa frigideira, com um pouco de óleo na primeira vez que for fritar.

POLENTA

Ingredientes:

- 3 xícaras de fubá
- 9 xícaras de água
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho

Modo de preparo: Em uma vasilha misture o fubá com 2 xícaras de água fria até ficar homogêneo. Frite a cebola e o alho, acrescente o restante da água. Acrescente o fubá reservado e mexa até ficar um mingau grosso. Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos, mexendo de vez quando. Despeje em uma travessa e regue com o molho desejado.

HAMBURGUER DE CARNE E AVEIA

Ingredientes:

- 150gr. de carne moída
- 1 tomate grandes
- Sal a gosto
- Meia cebola pequena
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos

Modo de preparo: Bata no liquidificador o tomate e a cebola, em seguida junte com a carne moída em uma vasilha coloque o sal e a aveia. Mexa tudo e faça pequenas bolinhas, coloque em uma assadeira e asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

HAMBURGUER DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

- 4 xícaras de grão de bico
- 1 cebola média
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha, cebolinha, tomate ou outros temperos a gosto

Modo de preparo: Coloque o grão de bico de molho em água fervente por pelo menos 3 horas. Troque a água e cozinhe na pressão por aproximadamente 30 minutos. Escorra o grão de bico e transfira para uma tigela. Em uma panela refogue os temperos e acrescente o grão de bico, mexendo por alguns minutos. Triture tudo com um mixer ou bata no liquidificador, acrescente a aveia até dar o ponto de enrolar. Faça pequenas bolinhas e achate com as pontas dos dedos, fazendo o formato de pequenos hamburgueres. Pode levar ao forno com azeite para assar ou pode grelar em uma frigideira.

QUIBE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 250 gr. de trigo para quibe
- 500 gr. abóbora cabotiá
- 1 queijo minas pequeno picado em cubos
- 1 tomate picado
- $\frac{1}{4}$ de cebola picada
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- 6 folhas de hortelã



Modo de preparo: Cozinhar a abóbora, retirar da água e amassar com um garfo. Colocar o trigo de molho em água quente por aproximadamente 30 minutos, em seguida retirar toda a água. Em uma panela refogar a cebola no azeite, acrescentar o trigo, a abóbora, o tomate, o sal e a hortelã e misturar bem, por fim acrescentar o queijo minas. Despeje essa mistura em uma assadeira e leve pra assar por aproximadamente 40 minutos.

QUIBE DE MANDIOQUINHA

Ingredientes:

Quibe:

- 250 gr. de mandioquinha ou cará
- $\frac{1}{2}$ xícara de trigoilho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de hortelã picada

Recheio:

- 100 gr. de catupiry (pode ser substituído por ricota)
- 1 colher (chá) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de sal
- Salsinha picada

Modo de preparo: Descascar a mandioquinha e cozinhar em um pouco de água. Deixar o trigoilho de molho por uma hora no máximo. Amassar a mandioquinha, juntar o trigoilho escorrido e acrescentar o sal e a hortelã. Para o recheio, temperar o catupiry com salsinha, sal e cebola ralada. Numa travessa colocar uma camada de quibe outra de recheio e outra de quibe. Levar ao forno para assar.

SALADA DE RICOTA E NOZES

Ingredientes:

- 1 ricota
- 1 xícara de café de azeite
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha
- 150 gr. de nozes moídas
- Cenoura crua ralada
- Beterraba crua ralada
- Alface picada



Modo de preparo: Misturar a ricota, azeite, cebola, sal, salsinha e cebolinha. Colocar em forma untada com azeite e cobrir. Levar a geladeira por 3 horas. Desenformar e arrumar a cenoura, beterraba e alface em volta. Decorar com nozes e servir. Obs.: Pode-se acrescentar frutas como manga, uva Itália e morango.

SALGADINHO DE QUEIJO ASSADO

Ingredientes:

- 250 gr. de manteiga
- 500 gr. de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de pó Royal
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de leite

Sova-se bem abre-se com o rolo e espalhe o recheio.

Recheio:

- 250 gr. de queijo ralado
- 1 colher (chá) de manteiga
- Pimenta do reino
- Leite o suficiente para dar a liga (deve ficar como pirão)

Modo de preparo: Enrolar, como rocambole fino, levar a geladeira enrolado em papel impermeável. No dia seguinte, corta-se em rodelinhas, coloca-se numa assadeira e assa-se. Depois de assado, conserva-se por muitos dias se ficar numa vasilha fechada.

COALHADA

Ingredientes:

- 1L de leite
- Limão

Modo de preparo: Ferva o leite e espere a temperatura baixar naturalmente. Quando estiver morno, acrescente algumas gotas de limão. Deixe abafado por mais ou menos 24h. Armazene em geladeira

Opções de mistura

- Ameixas secas;
- Uvas passas picadas;
- Maça cortadinha;
- Mamão picado;
- Banana cortada com gérmen de trigo e mel;
- Morangos cortadinhos
- Goiaba cortadinha

EMPADINHAS DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

Massa:

- 7 colheres de sopa de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 1 colher de óleo de soja
- 1 colher de manteiga
- 1 colher pequena de fermento
- Sal

Recheio:

- $\frac{1}{2}$ couve-flor cozida
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de manteiga

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes da massa. Abrir a massa em forminhas de esfirra (ou outra forminha que tiver) untadas com manteiga e polvilhadas com farinha. Reservar parte de massa para fechar as empadas. Picar bem a couve-flor, misturar com a manteiga e usar para rechear as empadinhas. Fechar as empadas com a massa reservada. Asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos.



PAPINHAS

DE BANANA COM CASTANHA-DO-PARÁ

Ingredientes:

- 2 bananas
- Metade de uma castanha-do-pará
- Mel



Modo de preparo: Amasse bem as bananas e rale por cima a castanha-do-pará. Acrescente uma colher de mel.

DE ABACATE COM AÇÚCAR MASCAVO

Ingredientes:

- ½ abacate
- 1 colher de açúcar mascavo
- 1 pitada de limão



Modo de preparo: Amasse o abacate, acrescentando o açúcar mascavo e a pitada de limão.

DE FIGO COM NOZES

Ingredientes:

- 3 figos
- 1 noz



Modo de preparo: Amasse os figos e rale por cima a noz

DE MAÇÃ ASSADA COM MEL

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 colher de sopa de mel



Modo de preparo: depois de assar a maçã, amassá-la bem, podendo-se acrescentar ou não 1 colher de sopa de leite fresco

DE BANANA COZIDA COM CANELA

Ingredientes:

- 2 bananas d'água
- Um pouquinho de manteiga
- Canela em pó

Modo de preparo: Depois de cozidas com as cascas, retirar as cascas das bananas e acrescentar uma pitada de manteiga. Polvilhe então canela em pó e pode-se juntar algumas passas.

DE BATATA COM GERGELIM

Ingredientes:

- 1 batata cozida com casca
- 1 colher de café de manteiga
- 1 colher de café de gergelim



Modo de preparo: amasse a batata cozida (depois de retirar a casca) e acrescente a manteiga e o gergelim

DE BAROINHA COM ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 batatas-baroa
- 1 pedaço pequeno de abóbora
- 1 colherzinha de azeite
- 1 colherzinha de limão
- Sal

Modo de preparo: depois de cozidas, amasse as batatas e a abóbora: adicione o azeite, o limão e o sal.

DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 3 e ½ xícaras de água
- Sal
- 1 colher de chá de salsinha

Modo de preparo: cozinhe bem o arroz integral em fogo brando juntamente com a água e o sal por aproximadamente 45 a 50 minutos. Quando estiver pronto, amasse e coloque por cima a salsinha picadinha.

DE MILHO

Ingredientes:

- 2 espigas de milho
- 2 xícaras de leite de soja ou de vaca
- 2 colheres de açúcar mascavo

Modo de preparo: rale o milho cru e passe-o num paninho. Acrescente o leite e o açúcar mascavo e leve-o a panela ao fogo brando por aproximadamente 20 a 25 minutos, mexendo sempre para não encaroçar. Se quiser, acrescente uma colher de uva-passa.

PURÊS

- De abóbora
- De batata baroa
- De batata
- De cenoura
- De inhame
- De chuchu



Modo de preparo: Podemos obter o purê cozinhando o legume desejado e depois espremendo-o no espremedor. Acrescente então um pouco de manteiga ou uma colher de suco de cenoura (obtido passando a cenoura em uma centrífuga).

A quantidade pode variar entre 1 legume de tamanho grande ou 2 de tamanho médio, uma vez que o ideal é fazermos o purê e utilizá-lo imediatamente. Se o guardarmos para mais tarde ele perderá sua vitalidade.

SALADINHAS

- De alface
- De escarola
- De mostarda
- De acelga (ou couve chinesa)
- De vagem macarrão curtinha
- De repolho
- De pepino com casca
- De couve-flor

Modo de preparo: Corte os ingredientes escolhidos bem fininho ou bem picadinho e tempere a gosto.



OUTROS

AMEIXA E PASSAS

Ingredientes:

- 200 gramas de ameixas pretas
- 1 xícara de passas brancas
- ½ xícara de açúcar mascavo

Modo de preparo: deixe as passas e as ameixas de molho em água por uma noite. Cozinhe as ameixas, as passas e o açúcar mascavo em fogo brando por aproximadamente 20 minutos. Quando estiver pronto e frio, se desejar, acrescente 2 colheres de creme de leite fresco.

CAFÉ DE CEVADA

Ingredientes:

- 2 xícaras de água fervendo
- 1 colher de sobremesa de cevada.

Modo de preparo: passe a cevada em coador. Adoce com mel ou açúcar mascavo. Armazene em garrafa térmica

QUENTÃO DA FESTA JUNINA

Ingredientes:

- 5 maracujás
- 5 maçãs verdes
- Meia raiz de gengibre
- 500 gr. de açúcar
- ¼ pacote de cravo
- ¼ pacote de canela em pau



Modo de preparo: Picar as maçãs grosseiramente, retirar a polpa dos maracujás e reservar. Em uma panela grande colocar o açúcar e o gengibre deixar caramelizar. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe ferver. Diluir em água para servir.