



---

**Edital PIDIC 001/2020 – PRACE/UFOP.**

**TÍTULO DA AÇÃO:** Culinária como Acolhimento, Inclusão Social e Convivência

**NOME DO COORDENADOR:** Sônia Maria de Figueiredo/Co-orientadora: Eleonice Moreira Santos

**CELULAR:** (31) 98896-4089

**EMAIL:** smfigue@gmail.com ou smfigue@ufop.edu.br

**NOME E MATRÍCULA DOS ALUNOS BOLSISTAS:**

- **Adele Maciel Gomes 18.2.7030**
- **João Carlos Viana Malta, matrícula 18.1.5848**
- **Matheus Felipe Chagas Batista, matrícula 20.1.7069**

**JUSTIFICATIVA PARA A CONTINUIDADE:**

Como o atual cenário de pandemia obrigou a suspensão de atividades presenciais e consequentemente o isolamento social, realizaremos por meio de plataformas virtuais oficinas na área gastronômica que terão o intuito de acolher através da culinária. Sendo assim, os discentes que não conseguiram voltar para casa ou que permanecem em quarentena em suas atuais residências terão um sentimento maior de aproximação com seus entes queridos usando a culinária regional como uma forma de se aproximar de casa.

Diante da atual situação que estamos vivendo com COVID-19, tomamos como iniciativa ministrar as oficinas no formato online. As oficinas são gravadas pelos bolsistas e enviadas aos discentes por meio das plataformas virtuais com contas criadas exclusivamente para o projeto.

- Instagram: @\_cozinhadoafeto

- YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=cyJAP5C3i10&feature=youtu.be>

Levando em consideração que trabalhamos com pessoas dentro e fora do grupo de risco e também pessoas que sofrem de depressão profunda, que procuram o projeto como forma de ocupar a cabeça e também para entender melhor a área alimentar. Sendo assim, para suprir o tempo que eles estariam participando do projeto conosco na UFOP, ficou definido por tal, liberar nas plataformas online, material audiovisual composto por

---

*Culinária como Acolhimento, Inclusão Social e Convivência*



receitas originais (inspiradas nos pratos regionais indicados nas enquetes), curiosidades dos pratos ou de algum item presente na receita, dicas de higienização ou dicas sobre utensílios utilizados para que eles possam replicar em suas casas, ocupando o tempo ocioso e trazendo benefícios à saúde. O grupo mantém o monitoramento das reações referentes ao material para que atue com melhor entendimento e mudar o que for preciso para atender melhor o público.

O material foi planejado com visão em manter-se alimentação saudável e regional com baixo custo, variada e com segurança nutricional para as pessoas, de modo que possam melhorar o convívio familiar e promover acolhimento e entrosamento. Esperamos ter resultados positivos, com o foco do projeto. Vale ressaltar, que nesse momento de isolamento social, muitas pessoas recorrem às redes sociais como meio de passatempo, aproveitando de tal fato.

### **PLANO DE TRABALHO COM ATIVIDADE DOS BOLSISTAS (JULHO, AGOSTO, SETEMBRO, OUTUBRO, NOVEMBRO):**

As propostas das atividades serão realizadas dentro das moradias dos bolsistas e compartilhadas nas plataformas Instagram e YouTube, para promover um espaço de maior interação até que as atividades normais retornem na UFOP.

Tabela 1: Planejamento de atividades do mês de Julho

<b>JULHO</b>	<b>Planejamento</b>
<b>02/07/2020</b>	Ratatouille de panela:
<b>07/07/2020</b>	Angu com Carne
<b>09/07/2020</b>	Torta de liquidificador
<b>14/07/2020</b>	Vaca atolada.
<b>16/07/2020</b>	Buraco Quente
<b>21/07/2020</b>	Creme de Ervilha com Bacon
<b>23/07/2020</b>	Gnochi de Batatas Com molho de tomates
<b>28/07/2020</b>	Sanduíche de Forno
<b>30/07/2020</b>	Chocolate quente cremoso



Tabela 2: Planejamento de atividades do mês de Agosto.

<b>AGOSTO</b>	<b>Planejamento</b>
04/08/2020	Macarrão à Bolonhesa
06/08/2020	Bisteca com molho de laranja
11/08/2020	Torta de Sardinha
13/08/2020	Panqueca de cenoura com frango ao molho branco
18/08/2020	Coxinha vegana de Brócolis com alho Poro
20/08/2020	Filé de frango à parmegiana
25/08/2020	Lasanha de Batata
27/08/2020	Banana assada com açúcar e canela:

Tabela 3: Planejamento de atividades do mês de Setembro.

<b>SETEMBRO</b>	<b>Planejamento</b>
01/09/2020	Tabule
03/09/2020	Arroz Primavera
08/09/2020	Abobrinha Recheada
10/09/2020	Salada de Grão de Bico
15/09/2020	Frango Frito de Balde
17/09/2020	Salada de macarrão com molho de iogurte
22/09/2020	Frango Assado na Laranja
24/09/2020	Torta de salsicha
29/09/2020	Bolo de Cenoura com calda de chocolate

Tabela 4 Planejamento de atividades do mês de Outubro

<b>OUTUBRO</b>	<b>Planejamento</b>
<b>01/10/2020</b>	Estrogonofe de Frango simples
<b>06/10/2020</b>	Escondidinho de carne moída
<b>08/10/2020</b>	Coxinha de Frango
<b>13/10/2020</b>	Pão Caseiro
<b>15/10/2020</b>	Torta vegana de legumes
<b>22/10/2020</b>	Torta de Frango com Pão amanhecido
<b>27/10/2020</b>	Bife de Porco com chutney de Abacaxi
<b>29/10/2020</b>	Geleia de Jabuticaba

Tabela 5 Planejamento de atividades do mês de Novembro

<b>NOVEMBRO</b>	<b>Planejamento</b>
<b>03/11/2020</b>	Abobora recheada de Frango
<b>05/11/2020</b>	Arroz de couve flor ao curry
<b>10/11/2020</b>	Crouque Monsier
<b>12/11/2020</b>	Macarrão ao molho primavera
<b>17/11/2020</b>	Pão caseiro com recheio de pizza
<b>19/11/2020</b>	Frango assado Inteiro
<b>24/11/2020</b>	Torta Gelada de Pão de Forma
<b>26/11/2020</b>	Pavê negresco

### Outras atividades

ATIVIDADE	Mês	01/07 a 31/07	01/08 a 31/08	01/09 a 30/09	01/10 a 31/10	01/11 a 30/11	01/12 a 30/12
	Acompanhamento online dos resultados das métricas diversas de redes sociais		x	x	x	x	x
Desenvolvimento de conteúdos para divulgação online e em flyers		x	x	x	x	x	x
Desenvolvimento de materiais: dicas de higiene pessoal e de insumos alimentares.		x				x	
Desenvolvimento de materiais para melhora de resultados: Informativos Nutricionais dos 2 pratos com menos visualização na primeira quinzena do mês vigente		x	x	x	x	x	x
Desenvolvimento de materiais para melhora de resultados: Informativos Nutricionais dos 2 pratos com menos visualização na segunda		x	x	x	x	x	x



quinzena quinzena do mês vigente						
Desenvolvimento de materiais para melhora de resultados: Curiosidades diversas do prato ( ou de algum insumo utilizado na fabricação) com mais visualização na primeira quinzena do mês vigente	x	X	x	x	x	x
Desenvolvimento de materiais para melhora de resultados: Curiosidades diversas do prato ( ou de algum insumo utilizado na fabricação) com mais visualização na segunda quinzena do mês vigente.	x	x	x	X	x	x
Desenvolvimento de materiais para melhora de resultados: Enquetes para adaptação de material do mês seguinte de acordo com a preferência do público.	x	x	x	x	x	x
Desenvolvimento de materiais:	x	x	x	x	x	x



Fichas Técnicas das receitas utilizadas com inclusão de ficha nutricional.						
Desenvolvimento de materiais: Criação de material didático com o conteúdo aplicado nos últimos 45 dias			X			X



### Atividades dos Bolsistas

<b>Bolsista/Atividade</b>	<b>Adele Maciel Gomes</b>	<b>João Carlos Viana Malta, 18.1.5848</b>	<b>Matheus Felipe Chagas Batista, 20.1.7069</b>
Liderança junto a coordenação			X
	X	X	X
Pesquisa de Conteúdo			
Filmagem		X	X
Edição de vídeos		X	X
Iluminação		X	X
Criação de enquetes em redes sociais	X	X	
Elaboração de conteúdo didático	X	X	X
Fotografia	X	X	X
Edição de conteúdo audiovisual para redes sociais	X	X	X
Criação de Banner	X	X	X
Gerenciamento de redes sociais	X	X	
Gerenciamento de métricas e resultados em redes sociais	X	X	X



---

## Culinária como Acolhimento, Inclusão Social e Convivência

### Cronograma de receitas Trabalho (Julho, Agosto, Setembro, Outubro e Novembro / 2020)

#### Ratatouille de Panela

##### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa Azeite de oliva 45 ml
- 1 Cebola média 125 g
- 2 dentes de alho 5 g
- 1 Pimentão pequeno 125 g
- 1 Berinjela média 300 g
- 1 Abobrinha pequena 200 g
- 1 colher de chá de Sal 5 g
- 1 colher de chá de Orégano seco opcional
- Pimenta-do-reino a gosto opcional
- 2 Tomates médios 180 g
- 1/2 xícara de Água filtrada 125 ml

##### Modo de Preparo:

- Descasque o alho e pique bem, reserve.
- Lave e seque os legumes. Corte a cebola descascada, o pimentão e o tomate em cubos pequenos. Por último, corte a berinjela e a abobrinha em cubos médios. Reserve.
- Leve uma panela grande ao fogo médio. Acrescente o azeite de oliva e a cebola, refogue até ficar translúcida.
- Adicione o alho e mexe por 1 minuto. Adicione o pimentão e refogue por mais 1 minuto.



- 
- Junte a berinjela e a abobrinha, tempere com sal, orégano e pimenta-do-reino. Refogue por mais 5 minutos, mexendo com frequência para não grudar na panela.
  - Adicione o tomate e a água, mexa com frequência e cozinhe até evaporar a maior parte do líquido.
  - Desligue o fogo e sirva quente



---

## Angu Com Carne

### Ingredientes:

- 200 g de linguiça
- 1/2 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 300 g de acém picado
- 1 cenoura pequena ralada no ralo fino
- 4 colheres (sopa) de salsão picado
- 1 xícara (chá) de polpa de tomate
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

### Modo de preparo:

- Molho de Carne:
  - Retire a película que envolve as linguiças e amasse-as com um garfo, até que fiquem esfareladas e reserve.
  - Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne, a linguiça reservada e deixe dourar bem.
  - Adicione a cenoura e o salsão e refogue até que estejam macios.
  - Adicione 3 xícaras (chá) de água fervente e a polpa de tomate, tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos, após pegar pressão.
  - Desligue o fogo, aguarde sair toda a pressão, abra a panela e desfie bem a carne. Retorne ao fogo e deixe ferver por cerca de 10 minutos, para apurar.
  - Reserve.
- Angu:
  - Em uma panela, aqueça 6 xícaras (chá) de água com o sal.



- 
- Adicione o óleo e coloque o fubá, pouco a pouco, mexendo sempre, para não criar grumos até ferver.
  - Deixe cozinhar, por cerca de 20 minutos, mexendo sempre.
  - Coloque a polenta em cumbucas ou recipientes refratários.
  - Cubra com o ragu reservado, coloque o queijo parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 5 minutos para derreter o queijo. Sirva.



---

## Torta de Liquidificador

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/4 de xícara de chá de óleo,
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite,
- 1 pacote de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo,
- Sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó,
- 200 g de muçarela ralada em fatias ou em cubos,
- 150 g de presunto ralado em fatias ou em cubos,
- 1/2 xícara de chá de milho verde,
- 1/2 xícara de chá de cebola em rodelas finas,
- 100 g de bacon em cubinhos
- Azeitonas .

### Modo de Preparo:

- Pré aqueça o forno em 200°C,
- Unte e enfarinhe uma assadeira média,
- No liquidificador bata os ovos, o óleo, o leite, o creme de leite até misturar todos os líquidos bem, depois disso adicione a farinha, o fermento e o sal e bata até não restar mais grumos de farinha,
- Coloque a massa líquida na assadeira,
- Misture todos os ingredientes do recheio em um bowl, e depois distribua sobre a massa,
- Leve para assar por aproximadamente 40 minutos em forno pré aquecido a 180° C. ou até que a massa fique douradinha. Fure com garfo ou palito e se sair seco esta pronto.



---

## Vaca Atolada

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 quilo e meio de costela de boi cortada em pedaços
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 quilos de mandioca descascada, cortada em pedaços
- 1 colher de páprica doce
- 1 cebola 1/2 cortada em rodelas e 1/2 repicado
- 4 dentes de alho picados
- 1 tomate
- 4 folhas de alho poro
- 1/4 de pimentão verde
- 1,5 litro de caldo de legumes

### Modo de Preparo

- Tempere a costela com mais ou menos 1 hora antes do preparo em a páprica e o limão e reserve. Aqueça 1 colher de óleo em uma panela de pressão e frite os pedaços de carne devagar ate que todos estejam dourados.
- Acrescente um pouco de sal, cubra com o caldo e um pouco de água e deixe cozinhar na pressão por 20 minutos em fogo baixo
- Assim que o tempo se passar deixe a pressão da panela sair naturalmente e reserve.
- Aqueça o restante do óleo em uma panela grande e doure os vegetais todos junto os pedaços de mandioca e mexa regularmente.
- Acrescente a carne com o caldo que sobrou acrescente o restante do caldo de legumes e a cebola em rodelas,
- tampe a panela e deixe cozinhar por mais alguns minutos, até atingir a consistência desejada para servir.



---

## Buraco Quente

### Ingredientes:

- 8 unidades pães franceses adormecidos
- 500 gr de carne moída
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média repicada
- 1/4 pimentão verde picado em brunoise
- 3 tomates para molho picados em brunoise
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de chá de colorau
- 2 Galhos de Manjericão
- 1 colher (de sobremesa) de páprica defumada,
- 8 fatias de muçarela

### Modo de Preparo:

- Esquente uma frigideira ou panela com um fio de azeite, adicione a carne e deixe dourar,
- Adicione a cebola e pimentão e deixe dourar,
- Adicione o alho, a páprica e o colorau e mexa
- Adicione o tomate e deixe fritar um pouco, cubra com caldo de legumes ou de carne e deixe reduzir,
- Acrescente o extrato de tomate e um copo de água ou caldo e deixe engrossar novamente. Assim que estiver na consistência desejada desligue o fogo e inclua os galhos de manjericão
- Corte o pão pela metade e abra um buraco em cada parte, inclua o recheio, cubra com muçarela e leve ao forno até que o queijo derreta.



---

## Creme de Ervilha com Bacon

### Ingredientes:

- 100 g de bacon cortado em cubinhos
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 2 latas de ervilhas lavadas e escorridas
- 500 ml de caldo de legumes ou água
- 1 cebola picada
- 3 folhas de alho Poro
- 1 pitada de pimenta do reino
- Sal

### Modo de preparo:

- Bata as latas de ervilha com o caldo ou água no liquidificador e reserve
- Em uma panela aquecida em fogo médio, doure o bacon ( caso ache que o bacon soltou muito óleo descarte um pouco após a fritura ) até começar a ficar crocante.
- Junte, a cebola e o alho poro e deixe murchar junto a mistura homogênea do liquidificador misture e deixe ferver em fogo alto ate engrossar mexendo sempre
- Desligue do fogo e sirva com minitorradas de pão de forma.



---

## Gnochi de batata com molho de tomates

### Ingredientes Massa:

- 2 Batata Média (+ou - 300 gr)
- 60 gr de Farinha de trigo
- 40 gr de queijo parmesão no ralo bem fino
- Sal

### Ingredientes Molho

- 4 Tomates para molho grandes ou 6 médios cortados em brunoise
- 1 cebola média picada em brunoise
- 2 dentes de alho picados
- 1 dente de alho descascado e picado
- 2 colheres de óleo
- 2 galhos de manjericão fresco picado
- 500 ml de água ou caldo de legumes
- 1 pitada de pimenta do Reino (2g)
- Sal a gosto
- 100 Gr de parmesão ralado Grosso

### Modo de Preparo

#### Massa:

- Lave e sanitize a batata, seque-a e embrulhe a em papel alumínio ou papel assa fácil e asse em forno a 200 C° (pré aquecido por 10 minutos) até que a batata esteja macia.
- Caso deseje pode colocar para assar no micro-ondas por 10 a 15 minutos (parando a cada 3 minutos para virar as batatas) em um saco assa fácil ou em vasilha própria para micro-ondas.
- Quando a batata estiver morna amasse-a em um espremedor ou garfo (amasse bem) e misture o queijo e a farinha. No momento que misturar a farinha não trabalhe muito a massa e nem mesmo misture mais farinha do que o solicitado,



---

assim teremos uma massa macia e não elástica. Misture sal caso necessite e um pouco de pimenta do reino

- Faça rolinhos com mais ou menos 3 cm de diâmetros passe em um garfo para decorar e reserve.



---

## Molho

- Aqueça uma panela em fogo médio, coloque o óleo , alho e cebola e deixe dourar acrescente os tomates picados e deixe refogar.
- Acrescente a água ou o caldo de legumes e deixe levantar fervura. desligue o fogo e reserve.

## Cozimento da massa:

- Em um panela grande coloque bastante água e deixe ferver, quando a água tiver atingido o ponto de fervura coloque um um pouco de sal (de preferência grosso) e cozinhe a massa de gnochi.
- Vá incluindo massa aos poucos, os gnochis estarão prontos quando se elevarem na água.
- Enquanto cozinha os Gnochis religue o molho e deixe ferver em fogo alto, utilize um pouco da agua do cozimento da massa para acertar o sal e também a consistência do molho.
- Desligue o fogo, sirva a massa e o molho com queijo e folhas de manjericão.



---

## Sanduche de Forno

### Ingredientes:

- 1 Pacote de pão de forma sem casca.
- 1 creme de leite de caixinha
- 2 e 1/2 Xícaras de Leite
- 3 Ovos
- 300 Gramas de Queijo Mussarela fatiado
- 300 Gramas de Presunto fatiado
- 1 Pacote de Queijo Parmesão ralado fino
- 3 Tomate para molho fatiado
- Orégano
- 1 Tomate (fatiado)
- Sal a gosto.
- Margarina par untar o refratário.

### Modo de Preparo:

- Numa tigela misture vigorosamente os ovos, o leite o creme de leite e tempere com uma colher de café do queijo parmesão e sal a gosto. Reserve.
- Vá Passando os pães rapidamente no preparo liquido e alterne em uma vasilha refrataria (ou forma untada com manteiga) camadas de pão, queijo, tomate, presunto e um pouco de orégano Finalize com uma camada de tomate, queijo mussarela e o restante do queijo parmesão ralado. (Caso tenha sobrado do liquido que molhamos o pão misturamos ao queijo ralado e colocamos em cima do queijo)
- Deixe assar em forno médio, pré-aquecido (por 10 minutos) a 180°, por +ou - 20 minutos ou ate que doure .



---

### **Chocolate quente cremoso**

#### **Ingredientes:**

- 400 ml de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de leite condensado
- 2 colheres (sobremesa) de amido de milho (Maizena)
- 1/2 caixa de creme de leite

#### **Modo de Preparo:**

- Numa panela, adicione o leite, o chocolate em pó, leite condensado e o amido de milho. Caso use achocolatado retire o leite condensado
- Misture e leve ao fogo médio.
- Mexa sem parar até levantar fervura e ganhar uma consistência cremosa.
- Desligue o fogo e por ultimo, adicione o creme de leite.
- Misture bem até que fique bem incorporado.
- Sirva em seguida.



---

## Macarrão à Bolonhesa

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 500 gr de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 folhas de alho poro
- 4 tomates para molho picados
- 2 colheres de extrato de tomate
- 1 colher de chá de páprica doce
- 2 galhos de manjericão fresco
- 500 ml de caldo de legumes ou água
- 500 gr de macarrão tipo espaguete cozido
- 300 gr de queijo mussarela ralado
- 100 gr de parmesão ralado

### Modo de Preparo

- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne até dourar. Junte a cebola e o alho poro e deixe murchar, acrescente o alho e deixe fritar um pouco, inclua a páprica misture e agora acrescente os tomates deixe refogar até murchar. Acrescente a polpa de tomate e o Caldo de legumes ou água e deixe ferver. quando estiver fervendo retire as folhas dos galhos do manjericão e reserve, acrescente os galhos do manjericão no molho e deixe ferver um pouco, desligue o fogo e reserve.
- Para cozinhar a massa coloque uma panela grande com bastante água para ferver, são necessários 1 litro de água a cada 100 gramas de macarrão, assim que a água levantar fervura acrescente sal de preferência grosso e ferva pelo tempo indicado na embalagem.
- ligue o fogo do molho e deixe engrossar enquanto cozinha o macarrão, use a água do macarrao para ir acertando o sal do molho.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS  
COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS



- 
- Sirva o macarrão com bastante molho e salpicado de queijo a vontade..



---

## **Bisteca com molho de Laranja**

### Ingredientes:

- 4 Bistecas Suínas;
- 500ml de suco de laranja natural;
- 4 Colheres de Oleo
- 2 dentes de alho
- cebola picada em rodela
- 1 colher de chá de tempero caseiro
- Folha de Louro (opcional)
- Pimenta do reino a gosto;
- Sal a gosto;

### Modo de Preparo

- Tempere a carne com o tempero pronto e 50 ml do suco de laranja. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne até dourar.
- Junte a cebola e o alho e deixe murchar, acrescente do restante do suco de laranja e deixe reduzir, sirva com arroz branco



---

## Torta de sardinha

### Ingredientes

- Massa:
  - 1 Xícara(s) Óleo.
  - 3 Unidade(s) Ovos.
  - 1 Xícara(s) Leite.
  - 2 Xícara(s) Farinha de trigo.
  - 1 Xícara(s) Amido de milho.
  - 100 Grama(s) queijo ralado.
  - Sal a gosto.
  - 1 Colher(es) de sopa Fermento em pó.
- Recheio:
  - 3 Lata Latas de sardinha ao molho de tomates.
  - 2 Unidade(s) tomates médios sem sementes picados.
  - 2 Unidade(s) ovos cozidos picados.
  - 100 Grama(s) azeitona verde picada.

### Modo de Preparo

- Recheio:
  - Abra as latas de sardinha e retire com cuidado as espinhas.  
Passe para uma tigela e junte o tomate, os ovos, e a azeitona
  - Reserve.
- Massa:
  - Bata no liquidificador, o óleo, os ovos e o leite até que fique homogêneo.
  - Acrescente a farinha, o amido de milho, o queijo o sal e bata por mais 2 minutos ou até misturar bem.
  - Junte o fermento e bata rapidamente até obter uma mistura homogênea.
  - Coloque metade da massa na assadeira reservada.
  - Distribua o recheio sobre ela e cubra com o restante da massa.

- 
- Leve ao forno pré-aquecido (por 5 minutos) a 180 °c por 35 minutos ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo.

### **Panqueca com molho de frango com espinafre**

#### **Ingredientes:**

- Massa Panqueca:
  - 200 ml de leite
  - 1 Ovo
  - 90 Gr de Farinha
  - 10 ml de azeite
  - 1 cenoura
- Recheio:
  - 1/2 peito de frango cortado em cubos
  - 1 colher de manteiga
  - 1/4 cebola repicada
  - 1 dente alho
  - 1/2 maço de espinafre picado ou batido
  - 1 caixa de creme de leite
  - sal a gosto
  - pimenta do reino a gosto
  - 300 ml de água ou caldo de legumes

#### **Modo de Preparo**

- Massa:
  - Bata os ingredientes da massa no liquidificador.
  - Pegue uma frigideira anteaderente e aqueça-a em fogo médio espalhe óleo em toda a superfície e faça discos com pequenas porções de massa, atentando-se para que os discos fiquem finos e que tomem a maioria da extensão da frigideira.
- Recheio:
  - Corte o peito de frango em cubos pequenos e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.



- 
- Coloque a manteiga na panela e ligue o fogo médio, quando aquecer refogue os cubos de frango até dourar, quando tudo estiver bem sequinho inclua a cebola e mexa até murchar, acrescente o alho mexa e em seguida o espinafre, acrescente a água e mexa até reduzir.
  - Desligue o fogo e acrescente o creme de leite, mexa bem até encorpar e recheie as panquecas.



---

## Coxinha Vegana de Brócolis com milho

### Ingredientes:

- Massa Coxinha:
  - 500 ml de caldo de legumes
  - 250 gr de farinha de trigo
  - 2 colheres de Óleo vegetal
  - 3 folhas de alho poro ( parte verde)
  - Sal a gosto
- Recheio
  - 1/4 Cebola grande picada em brunoise
  - 1 Dente de Alho
  - 1 cabeça de brócolis pré cozido picado
  - 1 lata de milho
  - 4 folhas de alho poro
  - 1 colher de óleo vegetal
  - 1 colher de farinha de trigo
  - 50 ml de caldo de legumes ou água
- Para empanar
  - 1 pacote de farinha flocada
  - 1 litro de caldo de legumes gelado
  - 500 gr de farinha de trigo
  - sal a gosto
  - 2 colheres de páprica defumada

### Modo de Preparo

- Massa:
  - Leve uma panela para aquecer em fogo médio coloque o óleo e refoque o alho poro. Inclua o caldo e o sal e deixe ferver.
  - Assim que Ferver inclua a farinha e mexa vigorosamente ate que a massa esteja bem cozida, acerte o sal da massa enquanto mexe.

- 
- Deixe a massa esfriar um pouco e leve-a para uma superfície fria e sove até que fique no ponto desejado.
  - Recheio:
    - Aqueça uma panela em fogo médio e inclua o óleo, coloque a cebola e o alho poro e mexa até murchar, inclua o milho escorrido e o brócolis picado e refogue bem. polvilhe a farinha em cima da mistura e mexa bem, misture o caldo de legumes aos poucos desligue o fogo acerte sal e reserve.
    - Montagem
    - Unte as mãos com óleo e faça bolinhas de massa, abra discos recheie e feche as bolas. modele e reserve
  - Empanamento:
    - Bata ligeiramente a farinha flocada no liquidificador com um pouco de sal e 1 colher de páprica.
    - Misture a farinha de trigo com o restante da páprica e um pouco de sal.
    - Passe as coxinhas na farinha de trigo, no caldo e na farinha flocada.
    - Frite em óleo bem quente



---

## File de Frango a Parmeggiana

### Ingredientes:

- 1/2 kg de filé de frango
- 1 dente de alho picadinho
- suco de limão,
- 1 colher de páprica doce
- sal a gosto
- óleo para fritar
- Empanamento
  - 2 ovos batidos com 1 pitada de sal
  - 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
  - 2 xícaras de farinha de trigo
  - Sal a gosto
  - 2 colheres de páprica defumada
- Molho:
  - 1 dente de alho
  - 1 cebola picadinha
  - 2 tomates maduros picadinhos
  - 1 molho de tomate pronto
  - 1/2 xícara (chá) de água ou caldo de legumes
  - 3 colheres (sopa) de óleo
  - 1 galho de manjeriço
  - Finalizar:
    - 250 g de mussarela em fatias
    - 100 g muçarela em ralo grosso

### Modo de Preparo:

- Tempere os filés de frango com o alho, suco de limão e a páprica doce, salgue a gosto.
- Deixe na geladeira por 30 minutos.
- Misture a farinha de trigo com 1 colher de páprica.



- 
- Misture a farinha de rosca com o restante da páprica e um pouco de sal.
  - Bata os ovos com um pouco de sal
  - passe na farinha de trigo em seguida nos ovos batidos e na farinha de rosca.
  - Frite em óleo não muito quente.
  - Retire e deixe descansar sobre papel absorvente.
  - Molho:
    - Em uma panela aquecida em fogo médio doure a cebola e o alho no óleo, acrescente os tomates picadinhos, o molho pronto, a água e o caldo
    - Deixe reduzir um pouco, desligue e acrescente o manjericão
    - Coloque os filés em um refratário.
    - Cubra com a mussarela em fatias.
    - Regue com o molho salpique um pouco de mussarela ralada e leve ao forno bem quente, somente para derreter a mussarela.
    - Retire e sirva.



---

## Lasanha de Batata

### Ingredientes

- Massa:
  - 1 kg de batatas cozidas, porém firmes
- Molho :
  - 2 colheres (sopa) de óleo
  - 500 gr de carne moída
  - 1 cebola pequena picada
  - 2 dentes de alho picados
  - 4 folhas de alho poro
  - 4 tomates para molho picados
  - 2 colheres de extrato de tomate
  - 1 colher de chá de páprica doce
  - 2 galhos de manjericão fresco
  - 500 ml de caldo de legumes ou água
  - 400 gr mussarela fatiado

### Modo de Preparo

- Massa:
  - Cozinhe as batatas, porém devem ficar firmes
  - Corte em fatias finas e reserve
- MOLHO:
  - Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne até dourar. Junte a cebola e o alho poro e deixe murchar, acrescente o alho e deixe fritar um pouco, inclua a páprica misture e agora acrescente os tomates deixe refogar até murchar. Acrescente a polpa de tomate e o Caldo de legumes ou água e deixe ferver. quando estiver fervendo retire as folhas dos galhos do manjericão e reserve, acrescente os galhos do manjericão no molho e deixe ferver um pouco, desligue o fogo e reserve.
- Montagem:





- 
- Coloque um pouquinho do molho na travessa, alterne camadas de batatas, molho e a mussarela, até completar a travessa finalize com mussarela e leve em forno pré aquecido a 200 °C e deixe assar até que a mussarela derreta



---

## **Banana Assada com Açúcar e Canela**

### Ingredientes:

- 6 unidades de bananas caturrar maduras
- 1 xícara de chá de açúcar - 200 gramas
- 2 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- canela em pó a gosto

### Modo de Preparo:

- Em um prato misture o açúcar com canela, reserve.
- Descasque as bananas e logo em seguida, unte manteiga em cada uma delas.
- Passe cada banana na mistura do açúcar e coloque em uma fôrma ou travessa untada com um pouco de manteiga.
- Leve para assar em forno préaquecido á 180 ° C, até ficarem douradas.
- Retire do forno, espere esfriar um pouco e sirva de preferência com sorvete de creme.



---

## Tabule

### Ingredientes:

- 45 g de trigo para kibe
- 150 ml de caldo de legumes quente
- 200 g de tomate picado sem sementes
- 1 cebola picada
- 2 pepinos picados
- 1 maço de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- hortelã picada
- salsa picada

### Modo de Preparo:

- Em um recipiente, deixe o trigo de molho com o caldo de legumes .
- Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mão para retirar o excesso de umidade.
- Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.
- Junte os outros ingredientes e sirva a seguir

## Arroz Primavera

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- Meia cebola média picada
- 1 e meia xícara (chá) de arroz
- 2 dentes de alho
- 2 pitadas de sal
- 1 litro de água fervente ou caldo de legumes
- 1 Tomate picado
- 1/2 pimentão Verde picado
- 1/2 lata de ervilhas
- 1/2 lata de milho
- Salsinha e cebolinha a gosto

### Modo de Preparo:

- Em uma panela média, coloque 2 colheres (sopa) do óleo e leve ao fogo alto para aquecer.
- Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar.
- Acrescente o alho, o pimentão o tomate .
- Acrescente o arroz e o sal.
- Refogue por 1 minuto, ou até que o arroz esteja completamente envolvido.
- Adicione a água ou caldo de legumes e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 40 minutos, ou até que o líquido seque e o arroz esteja macio.
- Retire do fogo, junte, a ervilha e o milho, misture, salpique salsinha e cebolinha e sirva em seguida.



---

## Abobrinha Recheada

### Ingredientes:

- 4 abobrinhas grandes
- 500 ml de caldo de legumes
- 300 gr de file de frango picadinho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande picada
- 1 dente de alho
- 1/2 pimentão picado
- 1/2 caixinha de molho de tomate pronto
- 1 caixinha de creme de leite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 300 gr de mussarela ralada

### Modo de Preparo:

- Corte as abobrinhas ao meio na horizontal e cozinhe (só para ficarem crocantes não muito moles) no caldo de legumes, reserve.
- Tempere o frango com sal e pimenta do reino e reserve.
- Em uma panela aqueça o óleo e refogue o frango com alho, pimentão e a cebola, acrescente o molho de tomate deixe cozinhar até reduzir desligue o fogo acrescente o creme de leite e mexa até encorpar acrescente a salsa e cebolinha, acerte o sal.
- Recheie as abobrinhas com o frango e coloque mussarela ralada a por cima e leve ao forno para gratinar.
- Sirva com arroz branco.



---

## Salada de Grão de Bico:

### Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- 200 g de grão-de-bico
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- 1 tomate picado em brunoise

### Modo de Preparo:

- Misture a cebola, o alho, o azeite, a mostarda e o suco do limão.
- Cozinhe o grão-de-bico, retire a casca e reserve.
- Coloque em uma assadeira, salpique o sal, coloque o molho acrescente o tomate picado e misture bem.
- Leve à geladeira por 30 minutos.
- Salpique o cheiro-verde na hora de servir.

---

## Frango Frito de balde

### Ingredientes

- 1 kg de filé de frango picado grosseiramente
- 1 dente de alho picadinho
- suco de limão,
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher de páprica doce
- sal a gosto
- óleo para fritar
- 1 ovo
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- suco de 2 limões
- 1/2 colher sopa de páprica doce
- 1 colher chá de alho em pó
- 1 colher sopa rasa de pimenta em pó
- sal a gosto
- óleo para fritar
- 500 gramas farinha de pão de forma flocada ou farinha panko

### Modo de preparo

- O primeiro passo para preparar essa receita é limpar bem os pedaços de frango, removendo peles e excesso de gordura.
- Na sequência, tempere os pedaços com o suco de limão, sal, 1/2 colher (sopa) de pimenta, alho em pó, páprica e o creme de leite .
- Deixe o frango marinando nesse tempero por pelo menos 1 hora dentro da geladeira.
- Em um recipiente, misture o leite, a água e ovo, batendo levemente.



- 
- passe o frango na farinha de trigo, cobrindo-o inteiro.
  - Pegue um pedaço do frango e coloque-o na mistura dos líquidos, deixando-o completamente coberto.
  - passe o frango na farinha de pão , cobrindo-o inteiro.
  - Repita esse processo com todos os pedaços.
  - Aqueça uma panela com bastante óleo, o suficiente para fritar os frangos por imersão.
  - Coloque os frangos para fritar em fogo baixo até dourar.
  - Escorra o excesso de óleo com ajuda de papel-toalha.





---

## Macarrão ao molho de iogurte

### Ingredientes

- 500 gramas de macarrão gravatinha
- 2 unidades de ovo grandes cozidos e picadinhos
- 250 gramas de peito de presunto cortado em tirinhas
- 1/2 lata de seleta de legumes
- 340 gramas de iogurte desnatado
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de azeite de óleo
- 2 colheres (sopa) de erva-doce picadinha
- 2 colheres de azeite de oliva
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto
- salsa e cebolinha picada

### Modo de preparo

- Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra, passe em água fria para interromper o cozimento e coloque numa saladeira grande.
- Junte os ovos cozidos, o presunto e a seleta de legumes e reserve.
- Para o molho, misture bem o iogurte com a mostarda, o azeite, o sal a pimenta-do-reino e a salsa e cebolinha (nesta ordem).

---

## Frango assado na laranja

### Ingredientes

- 4 coxas de frango com pele e osso
- 4 sobrecoxas de frango com pele e osso
- 4 cebolas
- 75 g de manteiga em ponto pomada
- 2 dentes de alho
- 2 laranjas-baía
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 3 ramos de alecrim
- 3 folhas de louro
- 1 cabeça de alho inteira para assar
- 4 pimentas dedo-de-moça inteiras
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 220 °C (temperatura média-alta).
- Prepare a manteiga temperada: Derreta a manteiga. Descasque 2 dentes de alho e bata num pilão com ½ colher (chá) de sal, a páprica ate formar uma pastinha; junte à manteiga.
- Coloque os pedaços de frango numa assadeira grande e, com as mãos, espalhe bem a manteiga temperada sob e sobre a pele de cada pedaço. Esprema o caldo de uma laranja e regue na assadeira com mais ½ xícara (chá) de água.
- Lave e seque as cebolas e corte o topo de cada uma delas. Descarte apenas a primeira camada da casca e corte uma fatia fina da base (lado da raiz), o suficiente para as cebolas ficarem de pé na assadeira junto com os pedaços de frango. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora, coloque algumas folhas de alecrim sobre cada uma.



- 
- Lave e seque as pimentas dedo-de-moça. Corte apenas a ponta da cabeça de alho (oposta à raiz). Corte a outra laranja em quartos. Distribua as pimentas, os pedaços de laranja, a cabeça de alho e as folhas de louro entre os pedaços de frango na assadeira.
  - Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos até a pele começar a dourar. Abaixee a temperatura do forno para 180 °C (temperatura média) e deixe por mais 30 minutos para o frango terminar de assar e a pele ficar bem dourada. Sirva a seguir com o caldo que se formou na assadeira retirando as folhas de louro quando servir.

---

## Torta de salsicha

### Ingredientes

- Massa:
  - 12 colheres de sopa farinha de trigo
  - 3 colheres de sopa de queijo parmesão
  - 2 xícaras de chá de leite
  - 1 xícara de chá de óleo
  - 3 ovos
  - Sal
  - 2 colheres de sopa de fermento
- Recheio:
  - 300 g de salsicha em rodela
  - 1 cebola picada em brunoise<sup>4</sup>
  - 1 lata de ervilha
  - 1 lata de milho
  - 2 tomates sem pele picado
  - Orégano
  - Sal a gosto
  - Salsa e cebolinha picadas

### Modo de Preparo

- Massa:
  - Coloque no liquidificador o leite, óleo, os ovos, a farinha, o queijo, sal e o fermento
  - Bata bem e reserve
- Recheio:
  - Coloque em uma vasilha a salsicha, a cebola, a ervilha, o milho, os tomates, orégano, sal, salsa e cebolinha
  - Misture como se fosse uma salada
  - Após untar a assadeira, despeje a massa e por cima o recheio



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO  
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS  
COMUNITÁRIOS E ESTUDANTIS



- 
- Leve ao forno pré-aquecido até dourar

---

## Bolo de cenoura com calda de chocolate

### Ingredientes

- Massa
  - 3 cenouras picadas
  - 3 ovos
  - 1 xícara de óleo de soja
  - 3 xícaras de farinha de trigo
  - 1 xícara de açúcar
  - 1 colher de fermento químico em pó
- Cobertura
  - 1 colher de margarina
  - Meia xícara de leite
  - 5 colheres de achocolatado em pó
  - 4 colheres de açúcar
  - Modo de Preparo - cobertura
  - Misture todos os ingredientes, leve ao fogo e deixe ferver até engrossar.

### Modo de Preparo

- Massa
  - Coloque primeiro os ingredientes líquidos no liquidificador e acrescente os demais aos poucos enquanto bate até formar uma massa homogênea.
  - Leve para assar em uma forma untada em forno pré aquecido ( por 10 minutos) a 180°C.
- Calda
  - Misture todos os ingredientes, leve ao fogo e deixe ferver até engrossar.
  - Cubra o bolo coma calda ainda quente



---

## Estrogonofe Simples

### Ingredientes

- 2 tomates para molho sem casca e semente picados
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho ralado
- 400 g de peito de frango picado
- Sal a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 4 colheres de sopa Catchup
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de óleo
- 50 ml de água ou caldo de legumes

### Modo de preparo

- Tempere o frango com sal e pimenta do reino a gosto e reserve por 30 minutos
- Em uma panela aquecida coloque o óleo e refogue o frango acrescente a cebola e o alho, refogue bem.
- Colocar o tomate picado refogue ate secar.
- Acrescente a agua ou caldo de legumes e deixe reduzir de volume
- Coloque o catchup e a mostarde mexa bem desligue o fogo e inclua o creme de leite.
- Acompanhe com arroz e batata palha



---

## Escondidinho de carne moída

### Ingredientes

- 1 kg de batata
- 500 g de carne moída
- 200 g de queijo mussarela
- azeite
- 1 cebola
- 1 dente de alho amassado
- sal a gosto
- pimenta branca a gosto
- cheiro-verde a gosto
- 1/2 copo de leite
- 2 colheres de manteiga

### Modo de preparo

- Descasque as batatas, corte ao meio e cozinhe com água e sal.
- Depois de cozidas, amasse as batatas, adicione o leite e a manteiga, mexa bem até formar um purê e reserve.
- Em uma panela, adicione 1 fio de azeite, a cebola, o alho e refogue a carne moída.
- Tempere com sal, pimenta branca, cheiro-verde e cozinhe até secar a água que se formar na panela.
- Forre um refratário com a metade do purê de batatas.
- Acrescente uma camada de queijo e uma camada de carne moída.
- Repita o processo e finalize com queijo ralado por cima.
- Leve ao forno pré aquecido (por 10 minutos) a 180°C por 40 minutos.



---

## Coxinha de frango

### Ingredientes

- Massa
  - 250 g de farinha de trigo
  - 250 ml caldo do cozimento do frango
  - 250 ml de leite
  - 2 colheres de sopa de manteiga
  - 1 colher (sopa) de sal
  - 1 colher de chá de tempero pronto
- Recheio
  - 250 g de peito de frango cozido e desfiado
  - 250 g de requeijão
  - 1 colher (sopa) de alho moído
  - 1 colher (sopa) de óleo
  - 1 pitada de sal
  - 1 colher (sopa) de salsinha picadinha
- Para empanar
  - 1 colher de sobremesa de tempero pronto
  - 500 gr de farinha de rosca
  - 250 ml de leite
  - 1 ovo
- Óleo para fritar

### Modo de preparo

- Leve uma panela para aquecer em fogo médio o caldo a manteiga e o leite. Inclua o caldo e o sal e deixe ferver.
- Assim que Ferver inclua a farinha e mexa vigorosamente até que a massa esteja bem cozida, acerte o sal da massa enquanto mexe.

- 
- Deixe a massa esfriar um pouco e leve-a para uma superfície fria e sove até que fique no ponto desejado.
  - Enquanto isso, faça o recheio: coloque o óleo numa frigideira e leve o alho para dourar. Adicione o frango, que vai sendo temperado aos poucos: primeiro o tempero pronto, depois o sal e por último a salsinha. Com o frango já frio, misture ao requeijão.
  - Em outra tigela, misture o ovo ao leite. Na hora de modelar as coxinhas, pegue uma quantidade de massa suficiente para encher a mão (aproximadamente 30g) e misture um pouco para que ela fique homogênea. Estique na palma das mãos fazendo um pequeno disco. Coloque uma colher (sobremesa) de recheio no meio da massa e segure com o dedão. Com a outra mão, faça uma meia lua e vá cobrindo o recheio com a massa e dê forma à coxinha.
  - Mergulhe a coxinha no leite e passe na sequência na farinha de rosca. Esquente uma panela funda com óleo até ficar bem quente. Coloque as coxinhas e deixe até dourar. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer sobre um papel toalha. Sirva em seguida.



---

## Pão caseiro

### Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente
- 1 e 1/2 xícara de leite morno
- 1/2 xícara de água morna
- 1/2 xícara de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos
- 30 g de fermento biológico fresco ou 10 g de fermento biológico seco

### Modo de preparo

- Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem.
- Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa.
- Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora.
- Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume.
- Leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.
- Retire o pão do forno e pincele leite para a casca ficar mais macia.

---

## Torta vegana de legumes

### Ingredientes

- Massa
  - 1 1/2 xícaras (chá) de leite de coco
  - 1/2 xícara (chá) de óleo de soja
  - 1 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
  - 1 colher (sopa) de amido de milho
  - 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
  - 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- Recheio
  - 1 xícara (chá) de abóbora
  - 1 xícara (chá) de mandioquinha
  - 1 xícara (chá) de cenoura
  - 1 unidade de batata
  - sal a gosto
  - pimenta-do-reino preta a gosto
  - páprica doce defumada a gosto

### Modo de preparo

- Recheio
  - Refogue a cebola e alho picados no óleo.
  - Acrescente os legumes: abóbora, mandioquinha, cenoura e batata cortadas em cubinhos e tempere a gosto com o sal, pimenta do reino e páprica defumada.
  - Refogue tudo e reserve.
- Massa
  - No liquidificador, coloque o leite vegetal, o óleo, a farinha de trigo, o amido de milho e o sal
  - Bata bem até incorporar tudo.



- 
- Acrescente o vinagre e o fermento e bata mais um pouco, brevemente.
  - Unte uma forma com óleo e farinha e despeje metade da massa.
  - Montagem e assamento
    - Coloque o refogado de vegetais e cubra com o restante da massa.
    - Leve para assar em forno pre aquecido ( por 10 Minutos) a 180°C por aproximadamente 45 minutos. ou ate massa ficar firme
    - Faça o teste do palito para ter certeza de que a torta está assada.
    - É só enfiar um palito de dente: se ele sair limpo, é porque está pronto, mas, se sair sujo, deixe no forno por mais alguns minutos



---

## Torta de frango com pão amanhecido

### Ingredientes

- 2 pães amanhecidos em cubos
- 1 ovo
- 3/4 de xícara de creme de leite
- 2 1/2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 1/2 colher de sopa de ervas frescas picadas ( salsinha, cebolinha e manjericão)
- 1 filé de frango cozido desfiado
- 2 fatias de mussarela
- 2 tomates italianos cortados em rodela
- Óleo ou manteiga para untar
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo

- Bata levemente o ovo e o creme de leite até formar uma mistura homogênea
- Acrescente 2 colheres de queijo ralado e 1 colher de ervas
- Tempere com sal e pimenta do reino
- Unte uma assadeira e cubra o fundo com pedaços de pão
- Umedeça o pão o com creme
- Coloque o frango, a mussarela e o tomate em rodela
- Salpique o restante do queijo ralado e das ervas
- Leve ao forno pré-aquecido (por 10 minutos) a 250°C por 25 minutos
- Retire do forno e sirva ainda quente



---

## **Lombo de porco com chutney de abacaxi**

### Ingredientes

- 1 lombinho de porco de +-2 kilos
- 4 dentes de alho
- 2 folhas grande de louro
- 1 colherzinha de (café) de alecrim
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 colherzinha (café) de açúcar
- Óleo
- 1 abacaxi pequeno
- Chutney de abacaxi
- Ingredientes
- 1 abacaxi grande in natura
- 1 cebola grande ralada
- 2 dentes da e alho amassados
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de vinagre branco
- 1 pimenta dedo de moça s/ semente picada
- 1 colher (sopa) de manteiga

### Modo de Preparo.

- Misture numa vasilha o alho, sal, alecrim e o louro com um pouco de água. Fure o lombinho e regue o lombinho com o molho, deixe descansar de um dia para o outro, dentro de um saco plástico transparente na geladeira
- No dia seguinte, coloque um pouquinho de óleo numa panela com o açúcar e leve o fogo.
- Acrescente o lombinho com o molho (retire as folhas de louro e alecrim) e doure a carne, pingando um pouquinho de água de vez em quando.

- 
- Coloque o lombinho e o molho numa assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido (por 10 minutos), regando de tempo em tempo com o molho que está na assadeira. Conforme for secando, adicione água no fundo da assadeira.
  - Depois de cozido, retire o tabuleiro do forno, corte em fatias (sem chegar até o final da carne), no meio de cada fatia coloque abacaxi em rodelas regue o lombinho com um pouco da calda do abacaxi e leve ao forno de novo ao forno para dourar.
  - Chutney
  - Corte o abacaxi em cubos, em uma panela coloque a manteiga e refogue a cebola, o alho, a pimenta e o gengibre ralado.
  - Acrescente os cubos de abacaxi, o açúcar mascavo, o vinagre e 50 ml de água
  - Acerte o sal e cozinhe por mais ou menos 20 minutos em fogo médio até engrossar. Reserve





---

## Geleia de jabuticaba

### Ingredientes

- 1 litro de água
- 1/2 kg de açúcar refinado
- 1 kg de jabuticaba

### Modo de preparo

- Higienizar bem as jabuticabas e amasse-as com ajuda de um pilão ou socador.
- Transfira para uma panela e leve para cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos.
- Retire as jabuticabas da panela e passe-as por uma peneira bem fina.
- Volte com o sumo da jabuticaba para a panela, acrescente o açúcar e cozinhe em fogo baixo até atingir o ponto de geleia, cerca de 1 hora.
- Retire do fogo, coloque em potes de vidro com tampa e deixe na geladeira para esfriar completamente.
- Quando estiver geladinha, já está pronta para o consumo!



---

## **Abobora recheada com creme de frango**

### Ingredientes

- 1 abóbora cabotia ou moranga média
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- Óleo para refogar
- 1 cebola média picada
- 1 tomate maduro grande picado
- 1 colher de extrato de tomate
- 1 lata de milho verde
- 1 1/2 xícaras de água
- Cheiro verde a gosto
- 1 copo de requeijão cremoso
- Tempero e sal a gosto

### Modo de preparo

- Primeiro abra uma tampa na parte superior da abóbora, limpe-a em água corrente removendo com uma colher as sementes.
- Cubra a abobora com papel alumínio e leve ao forno pre aquecido a 180° C ate q seu interior esteja macio
- Em uma panela média refogue primeiro a cebola, na sequência misture o frango e tempere a gosto, acrescente o tomate deixe refogar um pouco, adicione o extrato de tomate, o milho verde.
- Cubra com água e deixe cozinhar até que o molho reduza, deve ficar bem homogêneo com pouca água.
- Tempere com cheiro verde, corrija o sal. Reserve

### Montagem:

- Com a abóbora já cozida monte da seguinte forma, passe no fundo e nas laterais da abóbora o requeijão cremoso, na sequência coloque uma camada de frango, uma de requeijão e uma de frango.



- 
- Leve a abóbora ao forno em uma forma (com um pouquinho de água no fundo da forma para não queimar), por aproximadamente 30 a 40 minutos.
  - Retire do forno e sirva.

### **Receita de Arroz de couve flor ao Curry**

#### Ingredientes:

- 1/2 cabeça de couve-flor crua
- 1 colher de sopa de Oleo
- 1 unidade de cebola picada a gosto
- 1 alho
- Curry a gosto
- 1 pitada de sal

#### Modo de Preparo:

- Corte a couve flor em pedaços bem pequenos ou processe.
- Prepare esta receita de arroz de couve-flor cortando o legume em pedaços e processando
- Em uma panela aquecida, refogue a cebola no óleo até ficar macia, inclua o curry. Junte a couve-flor e misture.
- Tampe a panela e, em fogo baixo, espere cozinhar no próprio vapor mexendo sempre por 2-3 minutos ou até que a couve-flor fique al dente.



---

## Couque Monsier

### Ingredientes:

- Molho béchamel
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite
- 150g queijo parmesão ralado fino
- sal, pimenta e noz moscada a gosto
- 4 fatias de pão
- 1 colher de sopa mostarda
- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de queijo muçarela

### Modo de preparo:

- Molho béchamel
  - Em uma panela, cozinhe a manteiga e a farinha por dois minutos até que a mistura esteja parecendo uma pasta.
  - Acrescente o leite morno, aos poucos e sem parar de mexer para não empelotar, e cozinhe por mais dois minutos.
  - Coloque metade do queijo parmesão e misture até que o creme esteja homogêneo. Depois, tempere com sal, pimenta e noz moscada.
  - Tire do fogo e reserve o molho béchamel num potinho frio para que ele não continue cozinhando. Cubra com plástico filme em contato com o molho.

### Montagem

- Toste as fatias de pão com manteiga até que fiquem douradinhas.
- Passe um pouco de mostarda em cada uma, acrescente duas fatias de presunto, um pouco de molho béchamel e queijo muçarela.
- Na "tampa" do seu sanduíche, a outra fatia do pão, passe mais um pouco de mostarda. Feche o croque monsieur e passe mais molho por cima.

- 
- Cubra com queijo parmesão, e leve para gratinar em forno préaquecido (por 10 Minutos) a 200°C.

### **Macarrão ao molho primavera**

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de gravatinha (ou outra massa curta de grano duro)
- ½ abobrinha
- ¼ de pimentão amarelo
- ¼ de xícara (chá) de ervilhas frescas (ou congeladas)
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ½ colher (sopa) de azeite
- ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ½ colher (chá) de sal
- 2 ramos de salsinha fresca
- pimenta-do-reino em grãos moída na hora a gosto
- queijo parmesão em lascas a gosto, para servir

#### Modo de preparo

- Lave e seque a abobrinha, o pimentão e a salsinha. Corte a abobrinha ao meio, no sentido do comprimento e fatie uma das metades em meias-luas finas - reserve a outra metade para uma próxima receita. Corte o pimentão ao meio, descarte as sementes e corte uma das metades em cubos pequenos - reserve o restante para outra receita.
- Numa panela pequena (nós usamos uma de 16 cm de diâmetro), misture o macarrão, a abobrinha, o pimentão, as ervilhas, o azeite, o sal e a água. Leve ao fogo médio e, quando ferver, deixe cozinhar por mais 10 minutos, mexendo de vez em quando - assim os legumes e o macarrão cozinham por igual.
- Desligue o fogo, junte o parmesão ralado e misture bem. Transfira para um prato, tempere com pimenta-do-reino moída na hora a gosto e salpique com as folhas de salsinha. Sirva a seguir com lascas de queijo parmesão.

## **Pão caseiro com recheio de pizza**

### **Ingredientes**

- Massa
  - 1 copo de água morna (copo médio)
  - 1 copo americano de óleo
  - 30g de fermento de pão
  - 1 colher de açúcar
  - 1 colher rasa de sal
  - 1kg de farinha de trigo
- Recheio
  - 25 fatias fatia de presunto
  - 25 fatias de mussarela
  - Bacon frito
  - Azeitona
  - Tomate
  - Catupiry

### **Modo de Preparo**

- Dissolva o fermento com o açúcar, coloque a água, o óleo e depois a farinha
- A massa não pode ficar muito dura
- Faça 25 bolinhas e deixe crescer por 20 minutos
- Depois abra uma a uma com rolo de pastel ( ou pode ser com um copo de requeijão)
- Coloque em cada massa 1 fatia de presunto, 1 de mussarela, bacon frito, azeitona, tomate e catupiry
- Depois de recheadas, enrole e pincele com gema
- Deixe crescer, coloque para assar no forno quente

## **Frango assado inteiro**

### **Ingredientes**

- 1 frango inteiro
- sal
- 1 cebola grande descascada inteira
- 6 galho dealecrim
- 6 galhos manjericão
- 6 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de acucar
- 4 coheres de sopa de sal
- agua para cobrir o frango
- 2 colheres de páprica doce

### **Modo de preparo**

- Deixe o frango marinando com os temperos,açúcar,sal e água por no mínimo 3 horas
- Colocar em uma assadeira, adicionar a cebola inteira e alguns galhos de alecrim e manjericão no interior do frango
- Secar toda a pele do frango com um guardanapo
- Levar para assar em forno pré-aquecido (por 15 minutos) a 180°C por aproximadamente 1 hora ou ate que a pele esteja bem dourada.
- Sirva com arroz Branco

## **Torta gelada de pão de forma**

### **Ingredientes**

- 1 pão de forma sem casca e cortado horizontalmente
- 500 g de frango desfiado
- 1 cebola pequena
- 1 tomate sem pele e sem semente
- 1 cenoura grande crua e ralada
- 1/2 copo de requeijão
- 1 vidro pequeno de maionese
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 colher de sopa de catchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de preparo**

- Creme de frango:
  - Em uma panela refogue 1/2 cebola bem picadinha e o tomate também picado
  - Acrescente o frango desfiado e cubra de água (aproximadamente 2 xícaras), deixe ferver por 5 minutos.
  - Jogue o caldo quase todo fora e misture o que sobrou com o creme de leite, deixe levantar fervura e deixe esfriar.
- Creme de cenoura e cebola:





- 
- Rale a outra metade da cebola e misture a cenoura ralada com 1/2 copo de requeijão, 1/2 copo de maionese, catchup, mostarda, sal e pimenta.
  - MONTAGEM:
  - Em um refratário coloque uma fatia do pão de forma, cubra com uma camada grossa do creme de frango, coloque outra fatia, cubra com o creme de cenoura e assim até as fatias terminarem.
  - Cubra a fatia de cima e as laterais com o restante da maionese e enfeite.
  - Deixe gelar por no mínimo 2 horas.

### **Pavê de Negresco**

#### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 3 latas de leite
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 4 gemas de ovos
- 1 colher de essência de baunilha
- 2 colheres de açúcar
- 3 colheres de chocolate em pó
- 3 pacotes de bolacha negresco

#### Modo de preparo

- Creme branco:
  - Misture as gemas peneiradas, 1 lata de leite condensado, 2 latas de leite, 2 colheres de amido de milho e leve ao fogo, misturando sempre até que forme um creme liso.
  - Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha.
  - Reserve.
- Cobertura de chocolate:
  - Misture 1 lata de leite, 1 colher de amido de milho, 2 colheres de açúcar e 3 colheres de chocolate em pó.



- 
- Leve ao fogo até que engrosse.
  - Montagem:
    - Forre um refratário com biscoito negresco umedecidos no leite.
    - Espalhe por cima da bolacha metade do creme branco, depois coloque mais bolachas negresco por cima desse creme, outra camada de negresco umedecida.
    - O restante do creme branco e por cima de tudo a cobertura de chocolate, decore e leve para a geladeira.
    - Decore com biscoito quebrado
    - Sirva gelado.