

An illustration on a purple background. At the top, a black bowl is filled with green leafy vegetables. Below the bowl, several yellow lemons and a single red strawberry are scattered. In the center, two hands are shown in a fist-bump gesture. At the bottom, two hands are shown peeling a carrot, with orange shavings and green tops nearby. The background is a bright yellow. The text 'RECEITAS' is in a red rounded rectangle, and 'MULHERES E ECONOMIA' is in large white letters.

RECEITAS

MULHERES E ECONOMIA

Realização



Apoio



FICHA TÉCNICA

AUTORAS: COLETIVA DO CURSO MULHERES E ECONOMIA 2020

PROJETO GRÁFICO: RACHEL GEPP

ORGANIZAÇÃO: ALINE LIMA, ANA LUISA QUEIROZ, LARISSA GABRAL, RAFAELA DORNELAS E YASMIN BITENCOURT

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO	05
DOCE DE LEITE DE BOLOTA (AMBRÓSIA)	07
PÃO DE ERVAS (VEGANO)	07
BOLO DE LARANJA COM CASCA	09
BOLO DE MAMÃO	09
CANJICA SALGADA	10
BISCOITO DE AVEIA	11
BOLO DE MILHO DA ROSE	12
DOCE DA CASCA DE ABACAXI	12
HAMBÚRGUER DE ORAPRONÓBIS DE MINHA MÃE	13
COXINHA DE JAGA	14
MANJAR DE VINHO DA VÓ OLGA	16
FAROFA DE BUNDINHA DA BANANA	17
GALDO DE BANANA VERDE COM ORAPRONÓBIS	18
BOLO FÁCIL DE BANANA DA DONA SANDRA	19
GAMARÃO EMPANADO À MODA PRAIANA	19
BOLO DE FUBÁ	20
TORTA DE BANANA RÁPIDA	21
FRANGO COM QUIABO DA DONA SANDRA	22
MARISCADA DA NICE	23
BIFINHOS DE CASCA DE BANANA	24
BROA DE FUBÁ DA VÓ GIDA	25
RECEITA DE SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO	26
ESCONDIDINHO DE ARROZ	27
BOLO DE BETERRABA PARA BEBÊS (BOLO DA MANU)	28
FRITADA DE JILÓ	29
BOLO DELÍCIA DE CHOCOLATE COM GOGO DA MERGIA	30

APRESENTAÇÃO

Em 2020, chegamos ao 16º ano do Curso Mulheres e Economia. Nesse mesmo ano atravessamos um de nossos maiores desafios enquanto humanidade: uma pandemia junto ao avanço do fascismo, do racismo e machismo, principalmente, a partir das institucionalidades. Em meio a reinvenções cotidianas exigidas pela conjuntura, nos desafiamos também a realizar a primeira versão online desse curso, o que nos trouxe a possibilidade de participação de mulheres de todo o Brasil. Entendemos que a economia é assunto sério, por isso não pode estar apenas nas mãos de economistas. Acreditamos que a economia deva estar nas mãos e nas reflexões de mulheres diversas, que são quem, majoritariamente, realizam o trabalho reprodutivo. Ou seja, exercem a função de cuidado, da manutenção da vida e da saúde, elementos fundamentais na estrutura econômica, ao mesmo tempo em que desafiam profundamente a lógica do capital no cotidiano.

Juntas, em um grupo de cerca de 30 mulheres, mais uma vez avançamos na construção de uma economia política feminista, trazendo elementos novos como as análises no contexto da pandemia causada pelo novo coronavírus e a estruturação do curso a partir de mais um eixo, além da economia e do feminismo: a luta contra o racismo! O curso ocorreu em 7 módulos, semanais, entre os dias 4 de novembro e 16 de dezembro de 2020, com rodas sobre Economia Feminista, dívida e Instituições Financeiras Internacionais, divisão sexual do trabalho, megaprojetos de desenvolvimento, saúde das mulheres, soberania alimentar, agroecologia, agricultura urbana, economia solidária e práticas territoriais autogestionárias.

Apesar da alteração metodológica para o formato online, o desencadear das ideias foi extremamente rico e provocador tanto para as educadoras quanto para participantes.

Entre tantas trocas e aprendizados, um momento se destacou e é o que nos traz agora a essa publicação. Ao longo de todo o curso, a magia dos alimentos, das ervas, das cozinhas, dos caldeirões e das ancestralidades estiveram presentes. Mais uma vez é possível afirmar juntas que a cozinha é espaço político de trocas e de produção da vida! São muitos os relatos dos aprendizados à beira do fogão e da afetividade na preparação da comida. Assim, em nosso último encontro, no dia 16 de dezembro de 2020, realizamos uma dinâmica de amiga oculta para a troca de receitas! Cada participante do curso escolheu uma receita para presentear outra. A dinâmica fez com que nossa roda de cerca de 30 mulheres se ampliasse, na medida em que as mulheres, ao falar das receitas, traziam também suas ancestrais, suas histórias e seus territórios.

Da explosão de vida que surge dessa troca, nos dispusemos a organizar essa publicação, para que possamos registrar e jogar no mundo a riqueza e saberes femininos de resistência e insurgência partilhados nesse encontro. Fazer formação política é também falar de cozinha, essa trincheira invisibilizada, ocupada majoritariamente por mulheres, que garante o funcionamento desse sistema e que, ao mesmo tempo, rompe, em seus fundamentos, com toda a lógica que o sustenta! Que as receitas aqui partilhadas sejam força para as tantas mulheres que constroem, também a partir da preparação do alimento, suas lutas!

Equipe PACS

DOCE DE LEITE DE BOLOTA (AMBROSIA)

SIRLEY FERREIRA DOS SANTOS

INGREDIENTES

- 2L leite in natura (não serve o do supermercado)
- 1 Dz de ovos (fica mais gostoso com ovos de galinha de caipira)
- 850g de açúcar
- 15 cravos
- 1 limão

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela grande. O cravo reserva para misturar depois. Em seguida, bata a mistura da tigela no liquidificador. Coloque na panela e mexa de vez em quando para não grudar no fundo. Quando ferver, pode parar de ficar mexendo e adicione os cravos inteiros. Quando o soro secar, faça pequenos bolinhos com a massa na mão. Leve ao fogo, em média 2h. Quando os bolinhos crescerem pode apagar, deixar esfriar. Leve à geladeira para servir gelado.

PÃO DE ERVAS (VEGANO)

FÁTIMA TROMBINI

INGREDIENTES

- 15g de fermento biológico seco
- 1 colher se sopa de açúcar
- 2 xícaras de chá de água morna

- 6 xícaras de chá (aprox. 1 kg) de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de chá de ervas aromáticas frescas ou ¼ de xícara de ervas secas
- 1 colher de sopa de sal

MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento e o açúcar em um pouco de água, junte 1/2 xícara de farinha e reserve por 15 minutos. Em uma panelinha, aqueça um pouco de azeite, refogue o alho e a cebola. Apague o fogo e acrescente as ervas picadas. Retire do fogo e adicione o azeite restante. Na mistura de fermento, junte as ervas com o azeite, o restante da água e a farinha de trigo aos poucos. Trabalhe a massa até ficar lisa e soltando das mãos. Cubra e deixe descansar até dobrar de volume (de 1 a 2 horas). Prepare uma forma untada com azeite e reserve. Coloque a massa em uma superfície polvilhada com farinha, separe em porções, modele como preferir e deite na forma untada. Reserve e deixe crescer novamente (de 40 a 90 minutos). Pré-aqueça o forno a 180°C. Assar por cerca de 40 minutos a 160°C.

VARIAÇÕES

Pode pôr um pouco de farinha integral (até 40%). Pode colocar queijo ralado, páprica, cenoura ralada. Se for fazer doce, pode trocar o azeite por óleo, colocar só uma pitada de sal e colocar 2 a 3 colheres de sopa de açúcar. Se quiser, pode colocar canela, coco, frutas, passas, chocolate em pó ou picado.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

ANNELISE CAETANO FRAGA FERNANDEZ

INGREDIENTES

- 1 laranja sem miolo e sem sementes, mas com casca
- 3 gemas
- 3/4 de xícara de óleo
- 3 claras em neve
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Em um liquidificador bata a laranja picada, o óleo, as gemas e o açúcar. Em uma vasilha coloque a farinha e despeje a massa que você bateu no liquidificador. Misture tudo, coloque o fermento. Coloque em forma untada no forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Corte o bolo ainda quente e regue com o suco de laranja adoçado.

BOLO DE MAMÃO

FERNANDA VAZ OLIVEIRA (MANI)

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 mamão médio bem maduro (ou 1 papaia)

- 1 e ½ xícara de uva passas
- 1 e ½ xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de farinha de castanha
- 1 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o mamão e uma xícara de uva passas. Em uma tigela, misture a aveia, a farinha, o fermento e o restante das passas. Junte o conteúdo do liquidificador à mistura da tigela. Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos, aproximadamente. Desenforme depois de frio.

CANJICA SALGADA

FERNANDA VAZ OLIVEIRA (MANI)

INGREDIENTES

- 2 xícaras de milho de canjica branca
- 1 cebola
- 1 pimentão
- Salsinha
- Gengibre ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixar de molho 2 xícaras de canjica por 8 horas. Cozinhar até amolecer (pode ser na pressão). Fazer um refogado com cebola, tomate, pimentão, salsinha e gengibre ralado. Colocar a canjica branca e sal a gosto.

BISCOITO DE AVEIA

REBECA FURTADO DE MELO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- 1 xícaras de açúcar mascavo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de fermento (chá)
- ½ xícara de manteiga
- 2 ovos inteiros

OPCIONAL

- Chocolate granulado
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- ½ colher de chá canela em pó

MODO DE PREPARO

Coloque em uma tigela todos os ingredientes e misture-os muito bem. Com 1 colher de chá coloque porções de massa numa assadeira untada, deixando um espaço de 5 cm entre um biscoito e outro (se preferir fazer bolinhas com a mão, é melhor deixar uns 20 min na geladeira). Leve ao forno moderado e asse por 8 a 10 minutos, ou até que a superfície esteja seca e as beiradas dos biscoitos ligeiramente douradas. Deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira.

BOLO DE MILHO DA ROSE

YASMIN BITENCOURT

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de milho verde
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de fubá
- 1 xícara de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de coco ralado

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e aplique numa forma untada e enfarinhada. Coloque no forno por 40 min (mais ou menos). Quando espetar o garfo e ele sair limpo, retire que está pronto.

DOCE DA CASCA DE ABACAXI

OLÍANDA MOREIRA DA COSTA

INGREDIENTES

- Cascas de um abacaxi
- 3 xícaras de chá de água
- 2/5 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina

- 6 unidades de cravo- da-índia
- 6 colheres de coco ralado

MODO DE PREPARO

Lave as cascas do abacaxi com uma escovinha. Passe no ralo fino para tirar as pontas ásperas. Pique as cascas em pedaços ou rale-as. Se as cascas estiverem em pedaços leve ao fogo e deixe ferver até amolecer. Utilize as 3 xícaras de água. Bata no liquidificador e depois é só coar. Se preferir usar as cascas raladas, não precisa levar ao fogo para ferver. Leve a mistura que ficou na peneira ou ralada ao fogo e acrescente o açúcar, a margarina, os cravos e o coco. Mexa até desprender do fundo da panela.

HAMBÚRGUER DE ORAPRONÓBIS DE MINHA MÃE

LETÍCIA GRAÇA GENEROSO PEREIRA

INGREDIENTES

- Orapronóbis (quantidade aproximada de 1 punhado para cada hambúrguer)
- Tofu (opção vegana) ou qualquer queijo branco de consistência parecida
- 2 ovos ou 1 colher de lichia para opção vegana
- Nirá
- Pimenta do reino

- Salsinha
- Sal e azeite a gosto
- Temperos secos a gosto, caso vá congelar

MODO DE PREPARO

Bata os ovos no liquidificador com os temperos e o orapronóbis, até a massa ficar bem verde (para opção vegana, misture a chia hidratada junto com o tofu). Amasse o tofu ou o queijo branco no garfo e misture tudo em uma tigela. Faça bolinhas na mão e em seguida amasse-as em uma forma. Faça com as mãos formatos de hambúrguer ou utilize a boca de um copo ou xícara para isso. Congele por 50 minutos. Frite até dourar dos dois lados

COXINHA DE JACA

MARGELA ABREU GUIMARÃES

INGREDIENTES

RECHEIO

- 3 dentes de alho picados
- ½ xícara (de chá) de cebola picada
- 350g (3 xícaras) de carne de jaca
- 2 colheres (de chá) de orégano desidratado
- ¼ de colher (de chá) de cominho em pó
- ¼ de colher (de chá) de açafrão em pó (cúrcuma)
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 1/3 de xícara (de chá) de extrato de tomate
- 2 colheres (de sopa) de azeitonas picadas

- ¼ de xícara (de chá) de salsinha e cebolinha picadas
- Sal e azeite a gosto

MASSA

- 2 xícaras (de chá) de caldo natural de legumes
- 4 colheres (de sopa) de azeite
- ½ colher (de chá) de sal
- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (de chá) de farinha de rosca ou de mandioca

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, prepare o recheio. Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o óleo, a cebola e o alho até ficarem levemente dourados. Acrescente a “carne de jaca”, tempere com sal e com temperos a gosto (orégano, cominho, limão e açafrão). Refogue por cerca de 3 minutos, adicione o extrato de tomate, as azeitonas e refogue mais um minutinho. Veja o sal se está ok e desligue. Acrescente a salsinha e cebolinha picadas, misture rapidamente e regue com um fio de azeite.

PARA A MASSA

Em uma panela grande em fogo médio, coloque o caldo de legumes, o azeite, o sal e deixe ferver. Abaixar o fogo e adicione a farinha de trigo de uma só vez e misture bem. Vai parecer que deu errado, mas é assim mesmo. Misture até virar uma bola de massa firme e pesada, o que vai levar cerca de 3 minutos. Desligue e deixe esfriar por cerca de meia hora.

Coloque esta massa ainda morna, mas que dê para

trabalhar com as mãos, sobre um balcão limpo e sove por 5 minutos, até ficar lisa e uniforme. Divida ela em 8 bolinhas do mesmo tamanho. Pegue uma bolinha, amasse rapidamente e modele uma espécie de cestinha, com as paredes altas. Coloque 1 colher de sopa cheia de recheio e feche bem, puxando delicadamente as laterais. Use as palmas das mãos para modelar as coxinhas. Repita o processo com o restante da massa.

Coloque água em um pote largo e fundo e cerca de 1 xícara de farinha de rosca em um prato raso. Passe as coxinhas na água e em seguida na farinha para empanar. Frite em óleo limpo e bem quente até ficarem douradinhas e coloque sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo.

MANJAR DE VINHO DA VÓ OLGA

MARGELA ABREU GUIMARÃES

INGREDIENTES

- 1 garrafa de vinho
- 300 ml de água
- 3 colheres de maizena
- Açúcar a gosto
- Água

MODO DE PREPARO

Uma garrafa de vinho. Acrescente 300 ml de água. Adoce a gosto. Leve ao fogo. Dissolva 3 colheres de

maizena em um pouquinho de água e despeje aos poucos para engrossar. Deixe cozinhar. E despeje em uma forma com calda caramelizada. Leve para gelar. Desenforme. A maizena coloca aos poucos. Se achar mole acrescente mais um pouco. Leve em consideração que quando esfria endurece mais.

FAROFA DE BUNDINHA DA BANANA

MARCELLE RIBEIRO FELIPPE

INGREDIENTES

- 2 bananas picadinhas
- 2 bundinhas de banana com casca (aquela parte pretinha)
- ½ cebola
- 1 copo de farinha de mandioca
- Salsinha
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Numa panela, aqueça uma boa quantidade de azeite, refogue a cebola e as bundinha das bananas com casca por mais ou menos 5 min. Acrescente a banana picadinha, mas não deixe fritar, nem desmanchar. Coloque a farinha de mandioca e mexa até incorporar. Acrescente a salsinha e tempere com sal e pimenta. Pronto!

GALDO DE BANANA VERDE COM ORAPRONÓBIS

MARGELLE RIBEIRO FELIPPE

INGREDIENTES

- 4 Bananas verdes
- Sal
- Temperos a gosto
- Salsa ou coentro
- 8 folhas de orapronóbis (se for grande, se for miúda pode por mais um bocadinho)

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, cozinhe as bananas com casca e tudo. Depois de uns 5 minutos na pressão, desligue. Pode ser feita panela normal também, quando ver a banana rachando a casca desligar!

OUTRAS DICAS PARA APROVEITAMENTO DA BANANA COM AS CASCAS SE PODE FAZER AINDA CAPONATA OU A CONSERVA DA CASCA (PICAR COM TOMATE, TEMPERINHOS VERDES, AZEITE, SAL E SE DESEJAR UVAS PASSAS E POR NUM POTE FECHADINHO!)

BANANA VERDE GOZIDA

BATA AS BANANAS AINDA VERDES NO LIQUIDIFICAR, FAZENDO ASSIM A BIOMASSA. ADICIONE AS FOLHAS DE ORAPRONÓBIS O SAL, O AZEITE E O TEMPERO QUE DESEJAR. VÁ ADICIONANDO ÁGUA FILTRADA ATÉ FORMAR O GALDO E ESTÁ PRONTO!

BOLO FÁCIL DE BANANA DA DONA SANDRA

ALINE LIMA

INGREDIENTES

- 150g de açúcar
- 150g de margarina
- 3 ovos
- 150g de farinha
- 1 colher de chá de fermento
- 5 Bananas

MODO DE PREPARO

Na batedeira, bata o açúcar e a margarina até ficar amarelado. Acrescente os ovos e bata bem. Em seguida, acrescente a farinha e o fermento, batendo até a massa ficar bem branquinha. Coloque em uma forma untada. Coloque as bananas em rodela por cima da massa e leve ao forno para assar. Ao tirar o bolo do forno, ainda quente, acrescente açúcar e canela por cima. Sirva com cafezinho!

CAMARÃO EMPANADO À MODA PRAIANA

ANNA PAULA SALLES

INGREDIENTES

- 200g de Camarão limpo (sem a casca)
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca ou farinha panko (60g)

- ½ de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque os camarões e tempere com sal, limão e pimenta do reino. Misture tudo muito bem e deixe descansar por 15 minutos. Numa tigelinha, bata o ovo ligeiramente. Em outra tigela, tempere a farinha de trigo com sal e pimenta a gosto.

Coloque a farinha de rosca em outra tigela (não precisa temperar). Em seguida, passe cada camarão na farinha de trigo, depois no ovo batido, depois na farinha de rosca. Depois é só levar para fritar em óleo quente, até dourar. Retire do óleo e acomode em um prato forrado com papel toalha para absorver o excesso de óleo. Sirva em seguida.

DICA

É IMPORTANTE SEGUIR ESTE PASSO A PASSO À RISCA. PODE USAR CAMARÃO FRESCO OU COZIDO, GRANDE OU PEQUENO.

BOLO DE FUBÁ

ANA RITA RAMALHO CASSÃO NOGUEIRA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de fubá
- 1 xícara e ½ de açúcar demerara
- 2 xícaras de leite (pode ser qualquer leite)

- 1 colher de sobremesa de erva doce
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 4 ovos inteiros
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes numa panela (exceto ovo e bicarbonato), leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela. Depois de frio, juntar a massa 4 ovos inteiros batidos e 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio. Colocar numa fôrma redonda com furo no meio, untada e “enfarinhada” com fubá. Assar em forno pré-aquecido, por 40 minutos. Fazer o teste com palito.

TORTA DE BANANA RÁPIDA

GIOVANNA BERTI

INGREDIENTES

- 2 medidas de farinhas (integral, aveia ou a que tiver)
- 1 medida de açúcar (pode ser mascavo ou cristal)
- 3 ou 4 colheres de alguma gordura (óleo de coco, azeite ou manteiga)
- Pitada de sal
- Banana d’água bem madura cortada fina ou rodela

MODO DE PREPARO

Fazer uma farofa, o ponto é apertar a massa e ficar juntinho tipo empada. Numa forma colocar uma

camada fina de massa, e intercalar com uma camada de banana. Finalizar com banana e polvilhar aveia, açúcar e canela. Assar em fogo médio por 25 a 35 min.

FRANGO COM QUIABO DA DONA SANDRA

RAFAELA DORNELAS

INGREDIENTES

- 1 frango ou partes (coxa e sobrecoxa)
- 1 bandeja de quiabo
- 1 cebola média
- 1 tomate
- Óleo
- Alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere e frite o frango em óleo quente que cubra o frango. Reserve o frango frito. Retire o excesso de óleo da panela. Corte o quiabo, rachando no meio e cortando não muito fino. Corte o tomate em pedaços e a cebola bem batidinha. Na panela que fritou o frango, refogue o alho e junte o quiabo, cebola e tomate (a cebola e o tomate ajudam a cortar a baba do quiabo). Mexa devagar a primeira vez com a colher, depois, quando preciso, ao invés de usar colher, apenas sacuda a panela pelas alças (para ajudar a cortar a baba também). Ao longo do cozimento, levante um pouco de quiabo com a colher e quando não tiver mais baba,

coloque água quente e os pedaços do frango frito junto.

Tampe a panela e deixe cozinhar. Se desejar mais caldo, acrescente mais água e deixe ferver. Prove o caldo e tempere com sal a gosto. Assim que o quiabo estiver cozido, macio, está pronto!

DICA

ÓTIMO PARA COMER COM ANGU!

MARISCADA DA NICE

NICE GEONISIA VIEIRA DIAS

INGREDIENTES

- ½ Kg de catado de aratu
- ½ kg de catado de siri
- ½ kg de catado de caranguejo
- ½ kg de camarão sem casca
- ½ kg de sururu masonir
- 2 cocos grandes (para fazer o leite de coco)
- 1 kg tomate
- 1 kg cebola
- Temperos a gosto (coentro, pimenta e cheiro verde)

MODO DE PREPARO

Pegue dois cocos grandes, um saco de tomate e um de cebola. Coentro, pimenta e cheiro verde. Primeiro, coloque os mariscos todos junto na panela. Em seguida, adicione o leite de coco. Reserve um copo do leite de coco. Pegue os temperos e o copo de leite e bata tudo no liquidificador. Bata a gosto. Depois junte tudo

na panela, adicione sal e pimenta a gosto. Cozinhe por 20 minutos. Essa mariscada serve 10 pratos. Mas, se preparar para mais pessoas é só aumentar a quantidade de tudo.

DICAS

PODE USAR LEITE DE COGO DE GARRAFINHA. ADICIONE UM POUCO DE CHEIRO VERDE QUANDO TIRAR A PANELA DO FOGO.

BIFINHOS DE CASCA DE BANANA

JOSINETE PINTO

INGREDIENTES

- Cascas de 5 banana maduras
- 1 dente de alho amassado
- Gengibre ralado, limão ou outro tempero a gosto
- Sal a gosto
- ½ xícara de farinha de arroz ou de trigo
- 1 xícara de farinha de rosca, fubá ou farinha de mesa
- 2 ovos (para empanar)

MODO DE PREPARO

Junte na geladeira as cascas de banana madura. Faça uma leve ranhura com garfo na parte interna das cascas para tirar um pouco da fibra. Tempere com o sal, alho, raspas de limão e/ou gengibre. Deixe descansando uns 10 a 15 minutos para pegar sabor. Para fazer os bifinhos - passe as cascas, uma por uma, na farinha de arroz ou de trigo. Em seguida, passe na gema de ovo.

Por último, passe na farinha de rosca ou fubá ou farinha de mesa. Leve ao forno em tabuleiro forrado com papel alumínio e um fio de óleo ou azeite. Leve ao forno por 10 minutos. Vire os bifinhos e deixe por mais 5 minutos, no máximo, até ficar crocante.

DICA

O SABOR DEPENDE DO TEMPERO, VERDE OU SEGO, USADO.

BROA DE FUBÁ DA VÓ CIDA

LARISSA GABRAL

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de fubá fino
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 copos de leite
- 1 copo de óleo
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento
- Manteiga para untar a forma

MODO DE PREPARO

No liquidificador bata os ovos, o óleo, o açúcar e a pitada de sal. Em seguida, acrescente o fubá e o leite. Bata mais um pouco até que se forme um creme bem homogêneo. Em uma tigela misture a farinha de trigo ao creme do liquidificador, adicione o fermento e leve para assar. Unte a forma com manteiga e polvilhe com

farinha de trigo. Leve ao forno médio por 30 min.
E pronto, só saborear!

DICA

ACOMPANHA BEM UM CAFÉZINHO AGROECOLÓGICO E BOAS CONVERSAS À MESA.

RECEITA DE SARDINHA NA PANELA DE PRESSÃO

ELIENAIDE GARDOSO DAS FLORES

INGREDIENTES

- 1kg de sardinha limpa (sem escamas e sem vísceras)
- 1 tomate grande 9picado em cubos ou rodela)
- 1 cebola media (em rodela)
- Metade de um pimentão pequeno
- 1 dente de alho grande (socado)
- 1 porção de coentro a gosto (picado)
- Sal a gosto
- 1 Colher de chá de cominho (moído)
- 1 Colher de sopa de vinagre ou suco de limão
- 100 ml de óleo de cozinha
- 200 ml de água

MODO DE PREPARO

Corte todos os temperos, coloque as sardinhas/peixes limpos. Adicione o cominho, o vinagre/suco limão. Misture tudo e coloque na panela de pressão adicione o óleo e por último a água. Tampe a panela

e coloque para cozinhar em fogo médio por 10 minutos. Depois desse tempo de cozimento desligue o fogo retire a pressão da panela e verifique se as espinhas do peixe estão cozidas “no ponto”, ou seja, na mesma consistência da carne da sardinha. Se não tiver cozido o suficiente, pode colocar um pouco mais de água e retorne ao fogo por mais 05 minutos. Desligue o fogo. Está pronto para servir!

DICA

ACOMPANHA COM ARROZ BRANCO, MAGARRÃO, FEIJÃO COM ARROZ, SALADA DE FOLHA E ATÉ MESMO FARINHA DE MANDIOCA, OU PÃO.

ESCONDIDINHO DE ARROZ

ELIZABETH SILVA

INGREDIENTES

- 2 xicaras de arroz cozido
- 2 xicaras de farinha de trigo hidratada
- 1 xicara de queijo ralado
- 3 ovos
- 1 cebola grande cortada miudinho
- 1 xicara de pimentões coloridos
- Cheiro verde
- Azeite a gosto
- Sal, queijo muçarela e requeijão para o recheio

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, unte um refratário

grande, coloque uma parte da massa, recheie com o requeijão e o queijo muçarela, termine com o restante da massa, cubar com muçarela e leve ao forno para assar, até dourar.

DICA

ESSA É UMA RECEITA QUE COMPORTA VARIações, DESDE QUE A BASE CONTINUE SENDO O ARROZ E O TRIGO. USE SUA CRIATIVIDADE E AS SOBRAS DA GELADEIRA E SURPREENDA QUEM VOCÊ AMA. COMIDA É ALIMENTO PARA O CORPO E A ALMA. SEMPRE COLOQUE MUITO AMOR E CARINHO NAS SUAS RECEITAS. PODE ADICIONAR AQUELE TEMPERINHO ESPECIAL QUE SÓ VOCÊ TEM E GOSTA MUITO DE USAR NAS SUAS RECEITAS FAVORITAS, PARA DAR AQUELE TOQUE DE IDENTIDADE AO SEU PARTO.

BOLO DE BETERRABA PARA BEBÊS (BOLO DA MANU)

LARISSA GABRAL

INGREDIENTES

- 2 beterrabas médias cruas
- 1 xícara de aveia em pó
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/3 xícara de óleo de girassol
- 2 ovos
- Suco de 4 laranjas

MODO DE PREPARO

Rale as beterrabas cruas e bata no liquidificador com os ovos

e o óleo. Adicione o suco de laranja e bata mais um pouco. Em uma tigela, misture a aveia e a farinha de trigo. Adicione a mistura do liquidificador e mexa até formar uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture. Coloque em uma forma antiaderente untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio por 20 min. Está pronto!

DICA

ÓTIMA RECEITA PARA FAZER COM AS CRIANÇAS, TRANSFORMANDO O MOMENTO DE PREPARO DOS ALIMENTOS EM UMA DIVERTIDA BRINGADEIRA. PODE SER OFERECIDO A CRIANÇAS A PARTIR DE 1 ANO DE IDADE.

FRITADA DE JILÓ

MARGARETH ANDRÉ DOS SANTOS

INGREDIENTES

- 2 Jilós
- Azeite para fritar
- Alho a gosto
- Cebola a gosto
- Tomate a gosto
- Sal a gosto
- 2 ovos

MODO DE PREPARO

Rale os jilós na parte grande do ralador. Bata dois ovos. Adicione temperos a gosto. Misture tudo e frite no azeite. Fica uma delícia!

DICA

UMA VARIACÃO DESTA RECEITA É A SALADA DE JILÓ, QUE PODE SER FEITA TEMPERANDO O JILÓ COM BASTANTE AZEITE, UM POUCO DE VINAGRE, SAL, CEBOLA E TOMATE. PRONTO! UMA DELÍCIA! MESMO QUEM NÃO GOSTA DE JILÓ, VAI GOSTAR DESTA RECEITA.

BOLO DELÍCIA DE CHOCOLATE COM COCO DA MERCIA

ANA LUÍSA QUEIROZ

INGREDIENTES

- 5 ou 6 ovos
- 12 colheres de açúcar
- 12 colheres de chocolate
- 1 copo de óleo (faltando 2 dedos para encher)
- 100 g de coco ralado
- 1 colher de fermento (de sopa bem rasa)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ingredientes nessa ordem: ovos com óleo, açúcar, chocolate. Misture o coco e acrescente o fermento sem bater. Asse em forma untada no forno pré-aquecido, de 30 a 40 minutos, a 180 graus. O tempo depende de cada forno. O bolo não cresce, fica como um brownie com casquinha e tudo, um sucesso de delícia!