

**Secretaria Municipal de Saúde  
Setor Nutrição**

# **Manual de Receitas**



**ERECHIM-RS**



## APRESENTAÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais.

O Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.

Preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar.

Por olhar de forma abrangente a alimentação e sua relação com a saúde e o bem-estar, as recomendações deste manual levam em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos, preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

Este Manual vem com o objetivo de trazer informações sobre alimentação saudável e uma coletânea de receitas das participantes dos grupos Vida e Saúde e Bem Viver.

O Programa Vida e Saúde tem como principal objetivo estimular a população atendida no que diz respeito a obesidade e suas comorbidades em várias faixas etárias, auto-estima e bem-estar físico e mental.

O Programa Bem Viver: “A Vida na melhor Idade,” trabalhar ações de prevenção com o objetivo de ofertar à comunidade de idosos do município de Erechim, a oportunidade de cuidar de sua saúde biopsicossocial, voltados para área da saúde, educação, cultura e lazer através da participação em atividades multidisciplinares.

Este Manual está voltado para a população em geral com o intuito de mostrar o trabalho realizado pelos grupos e motivar a população a se alimentar com preparações caseiras. Aproveite nossas receitas.



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Seguem algumas dicas para que você possa fazer escolhas alimentares mais saudáveis, ter um estilo de vida melhor e muito mais saúde:

### Diariamente:

- Alimentação saudável inclui alimentos variados e coloridos: arroz, feijão, carne magra, verduras, legumes, frutas, pães, leites e derivados.
- Faça 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches. Não pule as refeições e os lanches. Isso facilita controlar a quantidade de alimentos nas principais refeições, evitando que se coma mais do que o corpo necessita.
- Mastigue bem os alimentos, coma devagar e aprecie o que está comendo.
- Inclua nas refeições cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batatas) e raízes (mandioca). Prefira alimentos integrais (arroz integral, pão integral etc.) e na sua forma natural. Consuma batata e mandioca cozidas e não fritas.
- Coma legumes e verduras no almoço e jantar, e frutas como sobremesas e lanches.
- Prefira os alimentos que são de época, além de serem mais baratos possuem melhor qualidade.
- Coma feijão com arroz pelo menos 5 vezes por semana. Essa combinação é completa em proteínas e muito saudável. O feijão pode ser substituído por lentilha, ervilha seca, grão-de-bico ou soja.
- Consuma leite e derivados, carnes, aves, peixes ou ovos. Prefira leite desnatado e queijos magros. Retire a gordura das carnes e a pele das aves antes de cozinhar, assar ou grelhar.
- Coma ovos com moderação (2 a 3 por semana); prefira na forma cozida. Evite frituras, embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, salames, apresuntado etc) e queijo amarelo.
- Consuma no máximo 1 colher de sopa de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
- Evite doces em geral, produtos de confeitaria, de pastelaria e os produtos industrializados.
- Prefira comer produtos feitos em casa. Resgate as receitas de família e diminua a quantidade de gordura, de açúcar e de sal.
- Diminua o sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite alimentos industrializados que contenham muito sal (sódio): hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas de pacote, molhos e temperos prontos.
- Leia os rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menor quantidade de calorias, com maior quantidade de fibras, com menor quantidade de gorduras saturadas, carboidratos (açúcares) e sódio (sal).
- Beba água, no mínimo 6 a 8 copos. Prefira o consumo no intervalo das refeições.
- Evite os refrigerantes, os sucos artificiais adoçados e as bebidas alcoólicas.
- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física (leve ou moderada) e não fume. Mantenha o peso dentro dos limites adequados.

**Fonte:** Ministério da Saúde – Dez passos da alimentação saudável – Brasília, 2007 – adaptado pela Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba.





## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



1 Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

3 Limitar o consumo de alimentos processados.

4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Ministério da saúde, 2014





# ÍNDICE

## RECEITAS SALGADAS

ARROZ COLORIDO .....	8
ARROZ CREMOSO DE FORNO .....	8
BATATA ASSADA COM PARMESÃO .....	8
BIFE NUTRITIVO .....	9
BIFES A MILANESA AO FORNO .....	9
BOLINHO DE ARROZ .....	9
BOLINHO DE BATATA .....	10
BOLO DE ESPINAFRE .....	10
CACHORRO QUENTE .....	10
CHARUTO PAULISTA .....	11
EMPADÃO DE BRÓCOLIS .....	11
EMPADÃO DE FRANGO .....	12
ENROLADINHO DE FRANGO AO CREME DE MILHO .....	12
FAROFA DE FOLHAS, TALOS E LEGUMES .....	13
FRANGO COM BACON .....	13
GROSTOLI COM SAL .....	13
MANDIOQUEIJO .....	14
MASSA DE PASTEL .....	14
OMELETE DE ESPINAFRE .....	14
OMELETE DO HUCK .....	15
PALITINHO DE QUEIJO .....	15
PÃO BATIDO .....	15
PÃO DE QUEIJO .....	16
PÃO DE QUEIJO II .....	16
PÃO INTEGRAL.....	16
PASTEL ASSADO .....	17
PIZZA DE SARDINHA .....	17
PIZZA DE VERDURAS .....	17
PUDIM CREMOSO DE BRÓCOLIS .....	18
RISOTO COM ARROZ INTEGRAL .....	18
SALGADINHOS .....	18
SUFLÊ DE CHUCHU .....	19
SUFLÊ DE LEGUMES .....	19



TORTA DE ALFACE .....	20
TORTA DE FRANGO .....	20
TORTA DE LEGUMES .....	21
TORTA DE MILHO, ERVILHA E FRANGO .....	21
TORTA DE SARDINHA .....	22
TORTA DE SOBRA DE ARROZ .....	22
TORTA RÁPIDA DE BRÓCOLIS .....	23
TORTA SALGADA DE CARNE .....	23

### RECEITAS DOCES

ARROZ DOCE .....	24
BOLACHA CASEIRA .....	24
BOLACHA DE MEL .....	24
BOLINHO DE CHUVA COM BANANA .....	25
BOLO DE AÇÚCAR MASCADO .....	25
BOLO DE AIPIM.....	25
BOLO DE AMENDOIM COM FARINHA DE ROSCA.....	26
BOLO DE BANANA COM AVEIA (SEM GLÚTEN).....	26
BOLO DE BETERRABA.....	27
BOLO DE CASCA DE BANANA.....	27
BOLO DE CENOURA.....	27
BOLO DE CEREAIS DIET.....	28
BOLO DE ERVA MATE.....	28
BOLO DE FEIJÃO.....	29
BOLO DE FUBÁ DA CLECI.....	29
BOLO DE GENGIBRE COM LARANJA.....	30
BOLO DE IOGURTE.....	30
BOLO DE LARANJA.....	31
BOLO DE MAÇÃ COM CHOCOLATE.....	31
BOLO DE MEL COM NOZES.....	32
BOLO DE MILHO VERDE.....	32
BOLO MULTIMISTURA.....	32
BRIGADEIRO DE BATATA DOCE.....	33
BROA DE MILHO BEATRIZ.....	33
CHEESECAKE DIFERENTE.....	33
COOKIES.....	34
CUCA DE UVA.....	34
CUCA MEL.....	34



CUCA PADRÃO.....	35
CUECA VIRADA DE NATA.....	35
DANETE DE CHOCOLATE.....	35
DOCE DE LEITE CASEIRO.....	36
GOIABINHA.....	36
GROSTOLI.....	36
GROSTOLI SEQUINHO.....	37
MUFFINS DIETÉTICOS DE CHOCOLATE OU NOZES.....	37
NEGA MALUCA.....	37
NÓ CEGO.....	38
PÃO DE LÓ.....	38
PETIT GATEAU.....	38
PUDIM.....	39
PUDIM DE MARIA MOLE.....	39
RAPADURA DE CENOURA E COCO.....	39
ROCAMBOLE DE NATAL.....	40
ROSCA DE COCO.....	40
SUCO DE FOLHA DE LIMA.....	41
TORTA DE PÊSSEGO.....	41





## ARROZ COLORIDO

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de bacon
- 01 xícara de brócolis picadinho
- 02 xícaras de arroz
- 01 colher de sopa de sal
- 01 xícara de cenoura cortada em cubinhos
- 02 colheres sopa cheia de pimentão vermelho
- 02 colheres sopa cheia de pimentão amarelo
- 02 colheres sopa cheia de pimentão verde
- 01 colher de sopa cheia de salsa picadinha

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Cortar em pedaços pequenos o brócolis, os pimentões, cenoura e salsa. Cortar o bacon em cubos pequenos, fritar e acrescentar o arroz lavado. Adicione a água suficiente para cozinhar o arroz. Acrescentar o sal. Quando o arroz começar a ferver acrescentar a cenoura. Logo após acrescentar os pimentões e o brócolis. Quando estiver pronto acrescentar a salsa.

## ARROZ CREMOSO DE FORNO

### Ingredientes:

- 04 xícaras de arroz cozido
- 150 gramas de presunto picado
- 150 gramas de queijo picado em cubos
- 02 cenouras cruas raladas
- 03 colheres de tempero verde picado

### Bata no liquidificador:

- 02 ovos
- 02 xícaras de leite
- 50 gramas queijo ralado
- 01 copo de requeijão cremoso

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes secos e acondicione em um refratário untado regue com um fio de azeite de oliva e com a mistura batida no liquidificador. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

## BATATA ASSADA COM PARMESÃO

### Ingredientes:

- 700 gramas de batata
- 1 xícara de chá de maionese
- 1 xícara de chá de parmesão

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Descascar a batata, e cortar em rodela grossas. Cozinhe as batatas até ficarem no ponto, mas não muito mole. Tire, escorra a água e coloque as batatas num pirex, coloque um pouco de sal. Coloque maionese em cima de cada uma das batatas. Coloque bastante queijo ralado e leve ao forno médio até o queijo ficar dourado.





## BIFE NUTRITIVO

### Ingredientes:

- 200 g de carne moída magra
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- Tempero verde a gosto
- 1 cebola média picada
- 1 ovo inteiro

### Modo de Preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes formando uma massa. Faça bifés do tamanho da palma da mão. Leve ao forno por 30 minutos em temperatura de 180°C ou até dourarem.

## BIFES A MILANESA AO FORNO

### Ingredientes:

- 12 bifés (bem pequenos)
- 150 gramas de mussarela
- 3 colheres de queijo parmesão ralado
- 3 ou 4 tomates
- 1 colherzinha de orégano
- 3 Ovos
- Farinha de rosca

### Modo de fazer:

Separar e higienizar os ingredientes. Prepare à milanesa os bifés pequenos. Junte dois a dois colocando entre eles um pedaço de mussarela, prenda-os com um palito. Arrume eles em uma assadeira, coloque sobre cada um deles uma rodela de tomate, queijo parmesão ralado e orégano. Leve ao forno para que a mussarela derreta.

## BOLINHO DE ARROZ

### Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- ½ xícara de chá de queijo ralado
- ½ xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de tempero verde
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de chá de amido de milho
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- Óleo para fritar

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada, modele as bolinhas e frite no óleo quente até que fique dourado, escorra sobre um papel toalha.





## BOLINHO DE BATATA

### Ingredientes:

500 g de batata cozidas em água e sal e amasse  
3 colheres de sopa de queijo parmesão  
1 colher de sopa de manteiga  
2 gemas  
½ xícara de leite  
1 pitada de sal  
Salsinha picada a gosto  
Farinha de trigo até dar o ponto  
Óleo para fritar

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Depois de cozidas e amassadas as batatas, deixe esfriar. Acrescente a manteiga, queijo, leite, gemas, e a salsinha. Bata bem e prove o sal. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa que possa ser enrolada, fazendo bolinhos todos iguais. Frite em óleo bem quente.

## BOLO DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

1 colher (sopa) de margarina;  
½ maço de folhas espinafre;  
½ xícara de óleo;  
5 ovos;  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;  
2 colheres (sopa) de fermento em pó.  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Derreta a margarina e reserve. Retirar as folhas do espinafre, lavá-las. Aquecer água e passar estas folhas mais ou menos 3 min, após passar na água fria. Bater todos os ingredientes no liquidificador. Assar em forno médio.

## CACHORRO QUENTE

### Ingredientes:

10 fatias de pão esmagado com o rolo de macarrão  
4 colheres de sopa de maionese  
2 colheres de mostarda, sal e orégano  
10 fatias de queijo  
10 salsichas fervidas

### Modo de preparo:

Separar todos os ingredientes. Colocar todos os ingredientes no pão, enrolar e colocar assar por 15 minutos.





## CHARUTO PAULISTA

### Ingredientes:

500 g de carne moída  
1 repolho  
1 cebola média picada  
2 tomates picados  
1 dente de alho picado  
Salsa picada a gosto  
1 ovo  
2 xícaras de chá de arroz cru  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes e faça um rolinho. Pegue um repolho e desfolhe. Tire o talo e cozinhe por 10 minutos. Deixe esfriar, pegue uma folha e coloque os ingredientes (rolinho) dentro. Depois faça um molho de tomate e coloque por cima e deixe cozinhar.



## EMPADÃO DE BRÓCOLIS

### Ingredientes:

#### Massa:

250 gramas de farinha integral  
250 gramas de farinha comum  
1 colher de chá de fermento  
1 colher de café de sal  
1 colher de azeite  
Água para dar liga

### Modo de preparo:

Colocar água até a massa soltar das mãos.

#### Recheio:

2 molhos de brócolis cozido  
1 colher de amido de milho  
1 copo de requeijão  
1 copo e ½ de leite.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Refogue rapidamente o brócolis com alho e azeite, sal e acrescente 1 copo de leite e a maisena, engrosse. Recheie o empadão e cubra com o requeijão batido no liquidificador com o meio copo de leite restante. Leve ao forno para assar até dourar.





## EMPADÃO DE FRANGO

### Ingredientes:

- 03 ovos
- 01 xícara de leite
- 01 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 01 colher de sal
- 03 colheres de queijo
- 03 colheres de fermento

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater todos os ingredientes em um recipiente com uma colher.

### Recheio:

- 4 colheres de óleo
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele
- 1 dente de alho
- Sal, pimentão, tempero a gosto,
- 1 peito de frango desfiado

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Refogar todos os temperos juntos, colocar o frango desfiado dar uma refogada. Colocar a metade da massa em uma forma, colocar todo o recheio, depois colocar o resto da massa, e por último pincelar por cima da massa com ovo batido. Asse por 30 minutos.

## ENROLADINHO DE FRANGO AO CREME DE MILHO

### Ingredientes:

- ½ peito de frango
- 20 fatias de queijo
- 20 fatias de presunto
- 1 lata de milho
- 1 caixa de creme de leite
- 1 xícara de extrato de tomate
- Sal e alho para temperar o frango

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Corte o peito em tiras, tempere e reserve. Bata no liquidificador o milho, extrato de tomate e o creme de leite e reserve. Coloque uma tira do presunto e do queijo por cima, pegue o frango e o enrole no presunto e no queijo, igual panqueca. Coloque os enroladinhos em um refratário e despeje o creme de milho. Leve ao forno, preaquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos.





## FAROFA DE FOLHAS, TALOS E LEGUMES

### Ingredientes

- 2 colheres sopa de margarina ou óleo
- 2 colheres sopa de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- 2 xícaras de folhas, talos ou legumes bem lavados, picados e refogados.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar. Junte as folhas ou talos. Acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca ou a de milho e o sal. Mexa bem. Sirva em seguida. Dicas: Podem ser usadas folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou os talos dos mesmos.

## FRANGO COM BACON



### Ingredientes:

- 1 ½ kg de frango (coxa e sobrecoxa)
- ½ pacote de manteiga ou margarina
- 300 gramas de bacon
- 1 vidro de ketchup picante
- 6 limões

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Temperar o frango com sal, pimenta (a gosto) e limão. Deixar neste tempero de 6 a 12 horas, untar uma forma com manteiga.

### Colocar:

- 1º os filés de frango
- 2º cobrir o frango com as fatias de bacon
- 3º cobrir o bacon com manteiga e ketchup
- 4º levar ao forno para assar.

## GROSTOLI COM SAL

### Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de óleo vegetal
- 80 ml de leite
- ½ colher de chá de sal
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes, amasse, dobre e frite.





## MANDIOQUEIJO

### Ingrediente:

2 xícaras de mandioca cozida  
1 ovo  
4 colheres de farinha de trigo  
2 colheres de margarina  
100 g de queijo ralado  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Cozinhe a mandioca até desmanchar amasse com garfo e acrescente o ovo, a margarina, o queijo ralado e a farinha de trigo. Verifique o sal, com as mãos umedecidas faça bolinhas. Leve ao forno para assar em forma untada por 20 min. Obs.: Acrescente se necessário mais farinha de trigo até o ponto de enrolar.

## MASSA DE PASTEL

### Ingredientes:

50 g de fermento biológico  
2 colheres de açúcar  
1 colher de manteiga  
½ colher de sal  
2 ovos  
½ xícara de óleo  
½ copo de iogurte natural  
1 ½ xícara de água morna  
1 kg farinha trigo ou até dar o ponto de massa de pastel

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Misture bem todos os ingredientes. Sove bem. Deixe crescer. Abra a massa, recheie a gosto. Pincele com ovo batido. Asse em forno pré aquecido 180°C.

**Para rechear:** Cozinhe um peito de frango e desfie. Pique e refogue uma cebola. Adicione um tomate, tempero verde, sal a gosto. Depois que tudo estiver refogado e bem seco, adicione meio copo de requeijão. Misture bem, recheie a massa e coloque para assar. Se preferir, recheie com presunto e queijo.

## OMELETE DE ESPINAFRE

### Ingredientes:

3 ovos  
Tempero verde a gosto  
Espinafre a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Refogar o espinafre separado, cortar os temperos, e bater os ovos. Misturar todos os ingredientes e fritar com um pouco de óleo.





## OMELETE DO HUCK

### Ingredientes:

5 ovos inteiros  
100 g de presunto  
100 g de queijo picado  
Brócolis a gosto  
1 pitada de sal  
Tempero verde

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater os ovos, sal e tempero verde no liquidificador. Coloque em uma tigela e misture o presunto, o queijo e o brócolis picado. Colocar em uma assadeira, levar ao forno 180°C por 20 minutos.



## PALITINHO DE QUEIJO

### Ingredientes:

1 xícara de água morna  
1 colher de sal  
1 colher de fermento  
2 colheres de margarina  
2 colheres de cachaça  
2 colheres de queijo  
Farinha até dar ponto

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Sovar, deixar crescer uns 10 minutos, sovar novamente, cortar tirinhas e fritas.

## PÃO BATIDO

### Ingredientes:

2 ovos  
7 colheres de sopa de azeite  
7 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sal  
3 colheres de sopa de fermento  
600 ml de água morna  
1 kg de farinha de trigo.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Após coloque em uma bacia a farinha e a mistura, mexer bem com uma colher de pau. Divida a massa em três partes, coloque em formas e deixe crescer até o dobro. Asse por 40 minutos.





## PÃO DE QUEIJO

### Ingredientes:

- 100 ml de óleo
- 400 ml de leite
- 02 ovos
- 500 g de polvilho doce
- 01 colher de sal
- 04 colheres de sopa de queijo ralado

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea. Untar as forminhas e colocar para assar em forno 180 °C.

## PÃO DE QUEIJO II

### Ingredientes:

- 03 ovos
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ½ kg de polvilho doce
- 1 colher de sal
- 3 colheres (sopa) de banha de porco
- 2 ½ xícaras (chá) de leite

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Ferver o leite com a banha e o sal. Escalde o polvilho, mexendo até engrossar. Deixe esfriar, acrescentar os ovos, o queijo e o amasse bem, faça bolinhas e leve para assar em fogo alto por 35 min ou até dourar. É importante que toda a forminha esteja bem coberta com margarina e chocolate. Leve para assar em forno preaquecido em 200° por 11 minutos. Aguarde 5 minutos para desenformá-los.

## PÃO INTEGRAL

### Ingredientes:

- 1 kg de farinha integral fina
- 1 colher de sopa de sal
- 1 envelope de fermento biológico seco
- 2 copos e meio de água morna
- ½ copo de óleo ou azeite

**Ingredientes opcionais:** Castanha triturada, gergelim, linhaça triturada, gérmen de trigo (1 colher de sopa) ou aveia (no máximo 2 colheres de sopa). Escolher apenas um ingrediente opcional por receita.

**Modo de fazer:** Separar os ingredientes. Numa tigela grande, misturar bem 400 g (pouco menos da metade do pacote) de farinha integral e o restante dos ingredientes secos. Acrescentar o óleo e toda a água morna de uma vez. A massa ficará bem mole. Adicionar aos poucos a farinha integral, mexendo bem para não ficar embolado. Adicionar a farinha até a massa desgrudar da mão. Dividir a massa na quantidade desejada (filão ou bolinha) e abrir com o rolo. Enrolar a massa no formato desejado, colocar na forma e deixar crescer até dobrar o tamanho. O pão integral deve crescer apenas uma vez, ao contrário dos outros tipos de pão. Cuidado para a massa não tomar golpe de ar frio. Depois de crescida a massa, colocar os pães em forno médio pré aquecido por 40 minutos (ou até dourar).





## PASTEL ASSADO

### Ingredientes:

700 g de farinha de trigo  
300 g de gordura hidrogenada  
1 ½ copo de refrigerante guaraná  
Sal a gosto  
Clara de ovo  
Gema de ovo

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes e deixar descansar por 30 minutos. Passar clara para colar e passar gema para pincelar. Colocar assar por 25 minutos

**OBS.: Recheio a gosto.**



## PIZZA DE SARDINHA

### Ingredientes:

4 ovos  
Sal a gosto  
2 cebolas grandes picadas  
4 tomates médios picados  
½ xícara de óleo de soja  
1 lata grande ou 2 latas pequenas de sardinha ao óleo

### Modo de Preparo

Separa e higienizar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes e dar o ponto com farinha de rosca ou pão torrado. Não precisa untar a forma. Assar por 20 a 30 min em forno pré aquecido 180°C.

## PIZZA DE VERDURAS

### Ingredientes:

Para massa  
-3 ovos  
-1 xícara de óleo  
-2 xícaras de leite  
-1 queijo ralado  
-2 xícaras de farinha de trigo  
-1 colher de fermento  
-1 colher de sal  
1 pitada de orégano

### Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador

### Para o recheio:

Legumes de sua preferência  
Cebola, tomate, salsa a gosto

Separar e higienizar os ingredientes. Fritar a cebola, a salsa, tomate no óleo, misturar os demais ingredientes picados.





## PUDIM CREMOSO DE BRÓCOLIS

### Ingredientes:

- 02 cenouras cozidas
- 01 maço de brócolis
- 03 ovos batidos
- 1 ¼ xícara de leite
- 01 xícara de migalhas de pão
- 02 colheres de margarina
- Sal em pimenta a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Limpe bem o brócolis, lave e retire os talos cozinhe os brócolis, escorra e pique fininho. Em uma tigela grande junte os ovos, leite e as migalhas de pão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem. Unte com margarina uma forma (de pudim) e coloque a mistura, asse em banho-maria no forno com temperatura média de 170 °C. Desenforme em uma travessa aquecida. Descasque as cenouras e enfeite o prato.

## RISOTO COM ARROZ INTEGRAL

### Ingredientes:

- 2 coxas e sobrecoxas
- ½ xícara de arroz integral
- 1 colher sopa óleo
- ¼ de cebola
- 1 tomate
- 1/2 pimentão verde
- Salsinha, alho e sal a gosto.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Cortar as coxas e sobrecoxas em tamanho médio. Colocar para fritar a carne quando começar a dourar, acrescente a cebola cortada em tamanho pequeno, tomate e pimentão verde em cubos, salsinha, alho picado ou esmagado. Em seguida acrescente o arroz integral e o sal a gosto, acrescente a água conforme precisar.

## SALGADINHOS

### Ingredientes:

- 04 ovos
- 01 colher de sal
- 02 colheres de açúcar
- 04 colheres de leite
- 04 colheres de água
- 04 colheres de óleo
- 04 colheres de cachaça
- Farinha de trigo até dar ponto.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes, lavar os ovos. Misturar todos os ingredientes. Amassar bem usando quantidade necessária de farinha de trigo. Espichar a massa com um rolo e fazer as tirinhas. Fritar em óleo quente.





## SUFLÊ DE CHUCHU

### Ingredientes:

- 1 kg de chuchu
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 tomate picado
- 3 ovos separados sendo as claras em batidas em neve
- 2 copos de leite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Cozinhar o chuchu e escorrer a água, bater no liquidificador com leite e farinha, em uma panela refogar na manteiga, a cebola, o tomate e o alho. Colocar o chuchu batido com o leite e farinha na panela, juntar a salsinha, o queijo, e as gemas já dissolvidas, deixar engrossar. Bater as claras em neve e juntar a panela já desligada e misturar bem. Untar uma travessa e levar ao forno quente. Obs.: O chuchu pode ser substituído por couve-flor, brócolis ou abobrinha.



## SUFLÊ DE LEGUMES

### Ingredientes:

- 6 claras
- 4 cenouras
- 2 chuchus
- ½ xícara de leite
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de queijo ralado
- 3 ovos
- 1 colher de manteiga
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os alimentos. Cozinhe os legumes, escoe e esmague, derreta a manteiga com farinha e o sal. Acrescentar aos poucos o leite ate formar um creme, misture os legumes e o creme e as gemas ligeiramente batidas mexendo bem. Bata as claras em neve e junte a mistura mexendo levemente. Coloque em um refratário e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno por 30 minutos.





## TORTA DE ALFACE

### Ingredientes:

- 02 xícaras de alface
- 02 ovos
- 01 ½ xícara de leite desnatado
- 02 xícaras de farinha integral
- 01 colher (chá) de sal
- 05 gotas de adoçante
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 02 colheres (sopa) de linhaça.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Colocar tudo no liquidificador e bater. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno até dourar.

### Recheio:

- ½ pimentão grande ou 1 pequeno;
- 04 fatias de presunto;
- 01 cenoura;
- 02 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Picar todos os ingredientes, untar uma forma com óleo e farinha de trigo, colocando a metade da massa e, em seguida, todo o recheio. Acrescente o restante da massa, salpique o queijo parmesão ralado e asse em forno médio, pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos.

## TORTA DE FRANGO

### Ingredientes:

#### Massa:

- 600 g de farinha de trigo
- 300 g de margarina ou manteiga
- 2 ovos inteiros
- Uma pitada de sal

#### Para a cobertura:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 2 tomates
- 1 cebola
- Alho e tempero a gosto
- 1 lata de milho verde
- 2 xícaras de palmito picado
- 1 lata de creme de leite
- 300g de queijo.

### Modo de preparo:

**Massa:** Separar e higienizar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa. Deixar descansar por 30 minutos e depois abrir em uma forma de fundo removível. Após colocar o recheio, cubra com o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 200 ° por 30 min.

**Recheio:** Em uma panela refogue a cebola e o alho, coloque o peito de frango desfiado, refogue o frango com a água do milho. Acrescente o milho e o palmito, depois de tudo refogado, desligue e coloque o creme de leite.





## TORTA DE LEGUMES

### Ingredientes:

#### Recheio:

- 01 cenoura em cubos
- 01 beterraba em cubos
- ½ lata de milho
- ½ lata de ervilha
- ½ cebola
- 01 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

#### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Refogar a cebola com óleo e logo após acrescentar os demais legumes. Refogá-los até amolecer e reserve.

#### Massa:

- 04 ovos
- 02 xícaras de leite;
- 01 xícara de farinha
- 01 xícara de óleo
- Sal a gosto
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bata no liquidificador os ingredientes e acrescentar o refogado na massa assar em uma assadeira untada por 45 minutos.



## TORTA DE MILHO, ERVILHA E FRANGO

### Ingredientes:

#### Massa

- 03 ovos
- 1/2 de leite
- 03 xícaras de farinha
- 02 colheres de sopa de linhaça
- 01 colher média de sal
- 01 colher média de açúcar
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- Suco de uma laranja.

#### Recheio:

- 300 g de filé de frango picado
- 01 cebola picada;
- 03 colheres (sopa) de óleo
- 01 lata de milho verde escorrido
- 01 lata de ervilha escorrido

#### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Refogue o frango com cebola e o azeite e sal, acrescente o milho e a ervilha. Bata os demais ingredientes. Coloque a massa numa forma untada e depois o recheio por cima e salpique queijo ralado. Leve ao fogo médio, (pré aquecido), por 35 minutos.





## TORTA DE SARDINHA

### Ingredientes:

- 4 ovos
- ½ kg de pão d'água amanhecido
- 1 xícara de leite
- 4 colheres de queijo ralado
- 1 lata de sardinha
- 1 lata de ervilha
- 4 tomates
- 2 cebolas
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 3 colheres de extrato de tomate

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture o pão com o leite, despedaçando com as mãos em pedaços pequenos, por sal, pimenta, e a sardinha. Fazer o molho com outros ingredientes, depois de pronto misturar com a massa de pão. Por último misturar o queijo com as gemas e as claras batidas em neve e os temperos verdes. Assar a 180 graus por aproximadamente 40 minutos podendo variar de acordo com o forno

## TORTA DE SOBRA DE ARROZ

### Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- ½ xícara de óleo
- 4 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de fermento
- ½ colherinha de sal

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Bater tudo no liquidificador, misturar o recheio na massa, colocar na forma untada, e levar ao forno pré aquecido, por aproximadamente 35 minutos até dourar. Coloque parte da massa na forma acrescente o recheio a gosto e cubra com restante da massa.





## TORTA RÁPIDA DE BRÓCOLIS

### Ingredientes

- 01 maço de brócolis
- 02 ovos
- 08 fatias de pão de forma sem casca
- 02 tomates sem pele sem sementes
- 01 copo de requeijão
- 01 xícara de leite
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 02 colheres de sopa de farinha trigo
- 100 g de queijo ralado (1 pacote)
- 02 tabletes de caldo de galinha

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Higienizar os ovos. Separar e cortar os brócolis, lavá-los. Quando a água estiver fervente, acrescentar o brócolis, deixar cozinhar mais ou menos 5 min. Escorrer e acrescentar água fria. Reservar em uma forma refratária e forre com fatias de pão. Por cima coloque o tomate picadinho e depois o brócolis picadinho também. Pré-aqueça no forno. Bata no liquidificador os ingredientes restantes e despeje na forma cobrindo os ingredientes. Leve novamente ao forno até dourar.



## TORTA SALGADA DE CARNE

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 colher de chá de sal a gosto
- ½ copo de azeite
- ½ copo de óleo

**Recheio a gosto (sugestões):** carne moída, atum, sardinha, frango, camarão.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater todos os ingredientes no liquidificador, até sair o cheiro do ovo, unte a forma com manteiga e farinha de trigo e despeje os ingredientes na forma e coloque o recheio desejado, leve ao forno à 180°.





## ARROZ DOCE

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de água
- 4 xícaras de chá de leite
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 canelas
- Canela em pó para polvilhar

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Lave o arroz e leve ao fogo com água e a canela. Quando a água secar, adicionar o leite, o açúcar e o leite condensado. Deixe cozinhar por 10 minutos em fogo brando. Junte o creme de leite e misture bem. Retire do fogo, coloque em taças e polvilhe com canela em pó.



## BOLACHA CASEIRA

### Ingredientes:

- 1 kg de açúcar
- 10 ovos
- 600 ml de leite
- 300 gramas de manteiga
- 500 gramas de polvilho
- 100 gramas de sal-amoníaco
- Casca de 1 laranja ralada
- Farinha até dar o ponto.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes e leve ao forno.

## BOLACHA DE MEL

### Ingredientes:

- 1 xícara de mel
- 1/2 xícara de banha
- 1 xícara de açúcar
- 6 ovos
- 1 colher de sal-amoníaco.
- Canela e cravo moída a gosto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar todos os ingredientes. Misturar todos os ingredientes. Fazer as bolachas e colocar assar.





## BOLINHO DE CHUVA COM BANANA

### Ingredientes:

3 ovos  
2 bananas  
3 colheres de açúcar  
1 colher de sopa de royal  
2 xícaras de farinha de trigo  
Água até dar ponto.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater todos os ingredientes em um recipiente com uma colher. Acrescentar a banana cortada em cubos. Aquecer óleo, com uma medida de colher fazer os bolinhos.



## BOLO DE AÇÚCAR MASCAMO

### Ingredientes:

5 ovos  
2 xícaras de açúcar mascavo  
½ colher de bicarbonato  
1 xícara de água quente  
1 xícara de açúcar branco  
3 xícaras de farinha de trigo

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater as claras em neve, misturar os demais ingredientes e levar ao forno.

## BOLO DE AIPIM

### Ingredientes:

½ kg de aipim ralada  
2 ovos  
1 xícara de açúcar  
½ pacote de coco ralado  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;  
1 copo de leite  
1 colher de fermento em pó

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Ralar o aipim cru. Bater todos os ingredientes no liquidificador e misturar tudo. Assar em forno pré aquecido.





## BOLO DE AMENDOIM COM FARINHA DE ROSCA

### Massa:

- 6 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 250 gramas de amendoim torrado ou moído.
- 3 colheres de sopa de farinha de rosca

### Recheio e cobertura

- 125 gramas de açúcar
- 2 gemas
- 2 colheres de manteiga
- 1 xícara (pequena) de café bem forte

### Modo de fazer:

Separar e higienizar os ingredientes. Bata as claras em neve, junte as gemas e continuar batendo, acrescentar o açúcar. Misture o amendoim e a farinha de rosca, colocar o bolo na forma untada, prepare o recheio, bata a manteiga com o açúcar e depois acrescentar as gemas e o café. Divida este creme em duas porções. Corte o bolo ao meio e ponha metade do recheio, com a outra metade cubra.

## BOLO DE BANANA COM AVEIA (SEM GLÚTEN)

### Ingredientes:

- 3 ovos
- $\frac{3}{4}$  xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela
- 4 ou 5 bananas maduras
- 1 colher de fermento

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater tudo no liquidificador até formar uma massa homogênea. Acrescentar em um recipiente a massa homogênea e aveia em flocos até dar ponto de massa, por último acrescentar uma colher de fermento. Colocar em uma forma untada, e acrescentar pedaços de banana e canela em pó na parte de cima. Assar por 40 minutos à 180°, pode acrescentar nozes e uvas-passas ou castanhas.





## BOLO DE BETERRABA

### Ingredientes:

3 ovos

½ xícara de água

2 beterrabas médias cruas

3 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar média

2 colheres de sopa rasa de fermento

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Bater todos os ingredientes no liquidificador e por último acrescentar as duas colheres de sopa rasa de fermento. Pré aqueça o forno a 180°g e asse por 40 minutos.

## BOLO DE CASCA DE BANANA

### Ingredientes

4 cascas de banana

2 ovos

2 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de margarina

3 xícaras (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de rosca

1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Liquidificar os ingredientes. Assar em forma (de pudim), forno pré-aquecido 180°, por aproximadamente 40 minutos.

## BOLO DE CENOURA

### Ingredientes:

4 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

½ xícara de açúcar

½ xícara de azeite

3 cenouras grandes raladas

2 colheres de fermento

### Modo de fazer:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater no liquidificador as cenouras, o azeite e os ovos e separar as claras em neve. A farinha e o açúcar na batedeira, depois misturar tudo na batedeira e por último acrescentar o fermento e as claras em neve.

### Cobertura:

1 colher de margarina

1 colher de açúcar

3 colheres de Nescau

2 colheres de leite ou se preferir no lugar do açúcar e leite por leite condensado.





## BOLO DE CEREAIS DIET

### Ingredientes:

- 2 xícaras da mistura de bolo 8 cereais
- 3 ovos
- 1 colher de fermento em pó
- ½ xícara de aveia ou farelo ou linhaça ou 2 colheres de chia
- 2 colher de margarina light
- 2 colheres de uva passas
- 1 colher de coco ralado sem açúcar
- 3 amêndoas ou castanha ou nozes em pedaços pequenos
- Leite desnatado até dar ponto de bolo
- 1 medida cheia de açúcar diet

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misturar os ingredientes todos, colocando o leite a até dar ponto. Colocar o fermento por último. Untar uma forma e colocar o bolo.

## BOLO DE ERVA MATE

### Ingredientes:

#### Massa:

- 1 xícara de açúcar
- 2 xícara de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de fermento
- 5 colheres de erva mate peneirada
- 1 xícara de leite morno

#### Cobertura:

Quando bolo estiver assado, furar com palito e acrescentar leite condensado e coco ralado.

#### Modo de fazer:

Separar e higienizar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes, bater. Unte uma forma com margarina e farinha de trigo. Coloque a massa na forma, levar ao forno pré -aquecido por mais ou menos 40 min.





## BOLO DE FEIJÃO

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de feijão cozido e sem sal
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de fermento em pó

### Cobertura:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de nescau
- 2 colheres de açúcar

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater o feijão no liquidificador ou amassar com o garfo e passar para tirar as cascas do feijão. Bater as claras em neve na batedeira. Colocar as gemas uma a uma e continuar batendo. Colocar aos poucos o açúcar e em seguida o azeite. Acrescentar a farinha, a massa de feijão e o fermento em pó. Despejar em forma untada e polvilhada com farinha. Assar em forno quente. Depois de pronto fazer a cobertura levando todos ingredientes para fogo. Quando estiver pronta colocar em cima do bolo.



## BOLO DE FUBÁ DA CLECI

### Ingredientes:

- 04 colheres de margarina
- 03 ovos
- 01 lata de leite condensado
- 1/2 xícara de leite
- 01 xícara de farinha de trigo
- 02 xícaras de fubá
- 01 colher de fermento em pó
- 01 xícara de goiabada

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Cortar a goiabada em pedaços pequenos passar os pedaços de goiabada na farinha de trigo. Misturar todos os ingredientes. Untar a forma e colocar a massa e após os pedaços de goiabada. Assar em forno 180 °.





## BOLO DE GENGIBRE COM LARANJA

### Ingredientes:

- 3 colheres de gengibre ralado
- 1 xícara de suco de laranja
- 3 ovos
- 1 colher de margarina
- 2 colheres de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher de margarina para untar

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bata no liquidificador o gengibre com o suco de laranja acrescente os ovos e a margarina, continue batendo até ficar homogêneo. Em um recipiente, misture o açúcar e a farinha de trigo, coloque a mistura do liquidificador e misture bem. Acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente, coloque a massa numa forma untada e leve para assar.

## BOLO DE IOGURTE

### Ingredientes:

- 01 copo de iogurte natural
- 02 copos da mesma medida de farinha de trigo
- 1 ½ copo de açúcar
- 4 ovos inteiros
- 02 colheres de sobremesa de fermento em pó

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater no liquidificador os ovos com o iogurte e o açúcar. Após acrescentar a farinha de trigo. Bater até obter um creme homogêneo. Acrescentar o fermento em pó. Untar a forma e assar em forno de 180 °.





## BOLO DE LARANJA

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 laranja inteira
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de (sopa) fermento em pó

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Corte a laranja em pedaços tirando as sementes coloque no liquidificador junte os ovos e o açúcar o óleo bater uns cinco minutos, depois acrescente a farinha e o fermento e mexa. Unte uma forma redonda com óleo e polvilhada com farinha asse por 45 minutos em forno pré aquecido.

### Cobertura:

- 01 xícara de açúcar;
- 01 xícara de suco de laranja;
- 01 colher de margarina;
- Coco ralado a gosto.

Misture todos os ingredientes e deixe ferver em fogo baixo até engrossar. Depois do bolo assado, cobrir com a calda e o coco ralado.



## BOLO DE MAÇÃ COM CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ½ xícara de óleo
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de baunilha
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 maçãs picadas em cubos

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater os ovos inteiros, juntar o açúcar e o óleo e bater até ficar uma gemada, adicionar o chocolate, o bicarbonato, a baunilha e a farinha, por último as maçãs picadas. Colocar em forma com furo no meio.

### Cobertura:

Meia barra de chocolate meio amargo, um pouco de leite e uma colher de margarina, dissolver em banho maria e colocar no bolo depois de assado.





## BOLO DE MEL COM NOZES

### Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 xícara mel;
- 1 copo de chá (qualquer sabor);
- 3 colheres de sopa de óleo de soja;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de nozes picadas;
- 1 colheres (sopa) de fermento em pó.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater na batedeira os ovos, açúcar, mel, azeite e o chá. Após acrescentar farinha de trigo, fermento e por último acrescentar as nozes picadas.

## BOLO DE MILHO VERDE

### Ingredientes:

- 6 espigas de milho (ralada)
- 2 copos de água
- 150 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 100 gramas de açúcar
- 1 colher de margarina
- 1 colherinha de sal

### Modo de Preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes e levar ao forno pré-aquecido em forma untada e enfarinhada.

## BOLO MULTIMISTURA

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farelo de arroz
- 1 xícara de farelo de trigo
- 1 xícara de água
- 1 colher de fermento em pó
- 1 pitada de pó de casca de ovos

### Modo de Preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Separar as claras, bater as gemas com o açúcar e acrescentar o óleo, as farinhas a água e o fermento. Levar ao forno numa assadeira untada e polvilhada com farinha.





## BRIGADEIRO DE BATATA DOCE

### Ingredientes:

- 2.5 kg de batata-doce assada
- 0,5g de amendoim torrado e triturados.
- 0,8 g de achocolatado

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Assar e esmagar a batata-doce. Torrar e triturar o amendoim. Misturar todos os ingredientes. Fazer as bolinhas com a mão.

## BROA DE MILHO BEATRIZ

### Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de milho
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de açúcar refinado
- 10 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 ovos
- 1 xícara de leite ou até o ponto.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes até o ponto e sove bem a massa com as mãos, divida a massa e faça bolinhos, modele e frise-as com um garfo. Coloque em formas untadas e leve ao forno pré-aquecido para assar por mais ou menos 25 minutos.

## CHEESECAKE DIFERENTE

### Ingredientes

#### Massa:

- 1 pacote de biscoito
- 150 g de margarina light
- 100 ml de água

#### Recheio:

- 1 lata de leite condensado diet
- Suco de limão galego
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 80 ml de água fervente
- 1 pote de 170 g de geleia diet (amora, morango, uva)
- Lascas de limão para decorar.

#### Modo de fazer:

Separar os ingredientes. Triture no liquidificador 11 pacotes de biscoitos, despeje em uma vasilha e reserve. Derreta a margarina diet e misture aos biscoitos triturados. Se necessário acrescente 100 ml de água aos poucos. Forre uma forma com esta massa e leve assar em forno médio por 10 min. Retire do forno reserve. Desmanche a gelatina com água quente. Liquidifique o leite condensado diet, o suco de limão e a gelatina diet. Despeje na massa assada e leve a geladeira para endurecer. Antes de servir, cubra com a geleia e enfeite com lascas de limão.





## COOKIES

### Ingredientes:

- 2 copos de leite
- 2 ovos
- 2 colheres de manteiga
- 10 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de fermento de padeiro
- Farinha para amassar

### Recheio:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 pacote de manteiga

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater a manteiga e o açúcar com coco ralado, colocar por cima leite condensado.

## CUCA DE UVA

### Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 1 tablete de margarina ou nata pequeno
- 3 colherinhas de chá de fermento
- 1 pitada de sal

### Cobertura:

- 6 colheres de farinha de trigo
- 9 colheres de açúcar
- 1 colher de margarina
- Canela

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes. Untar a forma colocar a massa. Cobrir com a cobertura e uvas-passas.

## CUCA MEL

### Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de mel
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de bicarbonato
- 3 ovos
- 1 colher de amido de milho

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Misturar todos os ingredientes. Assar





## CUCA PADRÃO

### Ingredientes:

- 1 litro de água morna
- 3 colheres de fermento de pão
- 1 copo de suco de laranja
- 4 ovos
- 4 colheres de adoçante
- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- 1 colher de sal
- 2 colheres de banha

**Modo de preparo:** Separar e higienizar e separar todos os ingredientes. Ferver erva doce, cravo, canela. Bater na batedeira os ovos, adoçante, açúcar, manteiga, sal, banha.

### Para a farofa:

- 4 colheres de banha
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de nata
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de canela em pó

**Modo de preparo:** Separar os ingredientes. Misture todos os ingredientes até formar uma farofa, sendo que a manteiga deve ser derretida.



## CUECA VIRADA DE NATA

### Ingredientes:

- 1 pacote de nata (250 gramas)
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de café de

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Misture a nata, o açúcar, os ovos, o leite e o fermento. Misture bem e por último a farinha, amasse tudo, corte e faça as cuecas viradas. Frite em óleo quente.

## DANETE DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- ½ lata ( de leite condensado de leite)
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de maria-mole em pó sabor chocolate
- 250 ml de água
- 3 colheres (sopa rasa) de achocolatado

### Modo de Preparo

Separar os ingredientes. Acrescente a água quente e a maria-mole em pó numa vasilha e misture bem. No liquidificador acrescente os ingredientes bata por 3 min. Despeje numa vasilha e leve para gelar por 2 horas





## DOCE DE LEITE CASEIRO

### Ingredientes:

2 xícaras de leite  
4 xícaras de açúcar

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Coloque o leite e o açúcar em uma panela grande de fundo largo. Leve ao fogo médio, mexendo sempre com uma colher até obter fervura (cerca de 15 minutos). Diminua o fogo e continua mexendo até obter um doce marrom claro de consistência cremosa (cerca de 45 minutos). Passe o doce para um refratário deixa esfriar bem e sirva colheradas em pratos de sobremesa com fatias de queijo.

## GOIABINHA

### Ingredientes:

1 kg de nata  
1 kg de farinha de trigo  
150 g de goiabada

### Modo de preparo:

Separar os ingredientes. Corte em tiras a goiabada. Misture a nata e a farinha até dar ponto, que de para esticar. Corte a massa em quadrados e coloque uma tira de goiabada. Faça um 'rolinho' e coloque para assar.

## GROSTOLI

### Ingredientes:

4 ovos  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de nata  
1 xícara de leite  
1 colher de fermento em pó  
1 pitada de sal  
Raspas de casca de laranja  
Farinha ate o ponto

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 2 horas, a massa meio mole, fritar em óleo bem quente.





## GROSTOLI SEQUINHO

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 4 colheres de açúcar
- 4 colheres de cachaça
- 4 colheres de óleo de soja
- 1 pitada de sal

**Modo de preparo:** Higienizar e separar todos os ingredientes. Amassar tudo junto, até formar uma massa consistente, firme. Espichar bem fino e fazer os gostolis.

## MUFFINS DIETÉTICOS DE CHOCOLATE OU NOZES

### Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá rasa de fermento químico em pó
- 4 colheres de sopa rasa de adoçante
- 1 ovo
- 1/2 de xícara de chá de leite desnatado (se for fazer de chocolate misture 1/2 xícara de chá de leite com 2 colheres de sopa de cacau em pó)
- 3 colheres de sopa rasa de margarina light
- 3 colheres de sopa rasa de nozes picadas

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Peneirar a farinha de trigo, o fermento e o adoçante. Derreta a margarina light e reserve. Bata o ovo com o leite. Misture a margarina e o leite batido com o ovo na farinha peneirada com o fermento e o adoçante, misturando. Acrescente as nozes picadas se for fazer com nozes. Coloque nas forminhas, asse forno pré aquecido por mais ou menos 15 min.

## NEGA MALUCA

### Ingredientes:

- 6 ovos
- 3 xícaras de leite gelado
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de azeite
- 1 colher de fermento.
- 1 xícara de achocolatado

**Modo de preparo:** Separar e higienizar os ingredientes. Bater tudo no liquidificador. Pré aqueça o forno a 180°g e asse por 40 minutos.

OBS: pode fazer cobertura – 1 colher margarina, 2 colheres achocolatado, 2 colheres de açúcar. Levar ao fogo até engrossar.





## NÓ CEGO

### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo de soja
- 4 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite
- 2 colheres de fermento de pão

**Modo de preparo:** Separar e higienizar todos os ingredientes. Esquente o leite com o óleo e coloque o açúcar, sal, fermento numa bacia com os ovos inteiros e a massa com o leite. Coloque farinha até dar o ponto de uma massa macia. Enrolar como se fosse uma “cobrinha” e dê um nó antes de fritar. Depois passe no açúcar depois de frito.

## PÃO DE LÓ

### Ingredientes:

- ½ xícara e meia de maisena
- 5 ovos
- 1 xícara de farinha
- 1 xícara de leite quente
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de royal

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bata as claras em neves separadas. Misture os demais ingredientes e por último acrescente a claras em neve. Asse em forno pré aquecido 180°C.

## PETIT GATEAU

### Ingredientes:

- 100g de açúcar
- 110g de leite em pó
- 120g chocolate em pó
- 4 ovos

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes Misture tudo. O ideal é peneirar os ingredientes secos para não ficar com gruminhos. Unte as forminhas com margarina sem sal e polvilhe com chocolate em pó. É importante que toda a forminha esteja bem coberta com margarina e chocolate. Leve para assar em forno preaquecido em 200° por 11 minutos. Aguarde 5 minutos para desenformá-los.





## PUDIM

### **Ingredientes:**

- 4 ovos inteiros
- 1 caixinha de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 2 colheres de farinha de trigo.

### **Modo de preparo:**

Separar e higienizar os ingredientes. Bater tudo no liquidificador, cozinhar em banho maria por 30 minutos.



## PUDIM DE MARIA MOLE

### **Ingredientes:**

- 01 lata de leite condensado
- 01 lata de creme de leite
- 02 medidas da lata de leite
- 03 colheres de sopa de açúcar
- 01 caixa de maria-mole

### **Modo de preparo:**

Separar os ingredientes. Dissolver a maria-mole em água fervente. Bater no liquidificador todos os ingredientes. Em uma pudinzeira derreter o açúcar formando um caramelo. Espalhar bem na forma. Acrescentar o creme batido. Levar para gelar. Desenformar aquecendo levemente a forma. Levar com um pouquinho de água a forma ao fogo para retirar todo o caramelo do fundo e acrescentar em cima do pudim.

## RAPADURA DE CENOURA E COCO

### **Ingredientes:**

- 250 g de cenoura
- ½ xícara de açúcar
- 500 ml de leite
- 250 g de côco seco fino

### **Modo de preparo:**

Separar e higienizar os ingredientes. Misturar em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo médio. Cozinhe até desprender do fundo da panela, Em uma forma untada com manteiga e despeje a massa deixe esfriar um pouco. E corte em retângulos.





## ROCAMBOLE DE NATAL

### Ingredientes:

- 5 ovos (claras e gemas separadas)
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- 1 lata de leite condensado, cozido por 30 minutos na panela de pressão
- Margarina para untar
- Açúcar para polvilhar

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Na batedeira bata as claras em neve e junte as gemas uma a uma, batendo a cada adição. Acrescentar o açúcar aos poucos e bata por 5 minutos. Adicionar a farinha e o fermento peneirados, misturando-os delicadamente com uma colher. Despeje em uma forma untada e forrada com papel-manteiga também untado e leve ao forno médio pre aquecido por 15 minutos. Retire do forno desenforme o bolo com o auxílio do papel-manteiga e coloque-o sobre um pano de prato fino e úmido. Enrole-o ainda quente como rocambole e reserve por 5 minutos. Desenrole-o e retire o papel-manteiga. Espalhe o leite condensado cozido e enrole-o novamente. Polvilhe com açúcar antes de servir. Enfeite com cerejas e nozes dando um toque especial de Natal.

## ROSCA DE COCO

### Ingredientes:

- 8 gemas
- 500 gramas de polvilho doce
- 400 gramas de manteiga
- 1 kg de açúcar
- 100 gramas de coco
- Meia lata de fermento
- 1 colher de sal amoníaco
- 1 garrafa de leite morno
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Misturar os ingredientes. As claras para fazer o glaze e colocar em cima das bolachinhas. Assar em forno pré aquecido.





## SUCO DE FOLHA DE LIMA

### Ingredientes:

10 folhas de lima

Açúcar ou adoçante a gosto.

### Modo de preparo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bater no liquidificador e adoçar de seu gosto. Tome gelado!

## TORTA DE PÊSSEGO

### Ingredientes:

4 ovos

2 xícaras de farinha

12 colheres de sopa de água morna

1 ½ xícara de açúcar

3 colheres de chá de fermento

### Cobertura:

1 lata de pêssego em calda

4 gemas

1 litro de leite

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

4 colheres de sopa de maisena

### Modo de preparo bolo:

Separar e higienizar os ingredientes. Bata as claras em neve com ½ xícara de açúcar e reserve. Junte o restante dos ingredientes, batendo bem até conseguir uma massa homogênea. Acrescente as claras em neve, despeje em forma untada e polvilhe com farinha e leve assar em forno por 35 min.

### Modo de preparo cobertura:

Separar e higienizar os ingredientes. Em uma panela junte o leite, o leite condensado o creme de leite, os ovos e a maisena. Ferva até engrossar pique os pêssegos e misture com a calda sobre o bolo ainda quente, decorar com coco.





## REGRAS DE OURO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE SOBRE A PREPARAÇÃO HIGIÊNICA DOS ALIMENTOS

- 1 – Escolher alimentos tratados de forma higiênica.
- 2 – Cozinhar bem os alimentos.
- 3 – Consumir imediatamente os alimentos cozidos.
- 4 – Armazenar cuidadosamente os alimentos cozidos.
- 5 – Reaquecer bem os alimentos cozidos.
- 6 – Evitar o contato entre os alimentos crus e cozidos.
- 7 – Lavar as mãos constantemente.
- 8 – Manter escrupulosamente limpas todas as superfícies da cozinha.
- 9 – Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.
- 10 – Utilizar água pura e tratada.

### Curiosidades

#### O que são alimentos dietéticos(diet)?

São aqueles que apresentam isenção total de um de seus componentes(açúcar, gordura, sódio, proteína, etc).

#### O que são alimentos light?

São aqueles com redução de 25% de calorias em gordura ou açúcar em sua composição.



## AGRADECIMENTOS

A elaboração deste Manual só foi possível graças à participação dos usuários da Rede Básica de Saúde, que se dispuseram a compartilhar conosco suas heranças e descobertas culinárias.

Somos sinceramente agradecidos a vocês, que fizeram parte desta construção! Agora, suas receitas farão parte da vida de muitas outras famílias.

Continuem com o belo trabalho de proteger e compartilhar a cultura brasileira!



Elaborado por: Cleusa Maria Maroli de Vargas e Rafaela Paula Woyniak  
Nutricionistas da Secretaria Municipal de Saúde de Erechim



**“Que seu remédio seja  
seu alimento,  
e que seu alimento  
seja seu remédio”**

Hipócrates



Estado do rio Grande do Sul  
**MUNICÍPIO DE ERECHIM**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

ERECHIM  
**100** Anos  
*Aqui é nossa casa!*

