

Serviço

de



Merenda - CEP

1970
Associação de Alunos e Alunas - 15/5/70

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO PRIMÁRIA
SERVIÇO DE MERENDA

Cara merendeira,

O Serviço de Merenda da Coordenação de Educação Primária, esperando colaborar mais uma vez, no sentido de que os nossos alunos recebam uma alimentação sadia, vem trazer estas sugestões de receitas, que você habilmente poderá modificar adaptando-as às preferências das crianças de sua escola.

Contando sempre com a sua colaboração, esperamos provar em nossas visitas um apetitoso lanche !

Miriam Almeida da Fonseca
Chefe do S.M.E. CTEP

Sopas



Maria de Fatima Pa
18-5-70.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO PRIMÁRIA
SERVIÇO DE MERENDA

SOPAS

1. Sopa de milho verde

Preparar um caldo de carne. Ralar uma dúzia de espigas de milho verde. Coar o caldo obtido num guardanapo úmido e juntar ao caldo de carne. Em seguida, debulhar 2 espigas de milho verde, adicionando os grãos à mistura. Levar ao fogo para engrossar um pouco e os grãos cozinharem.

A sopa pode ser feita também sem os grãos.

2. Sopa de Cenoura e Trigo laminado

Trigo laminado	5 g
Gordura	5 g
Leite ou água	30 g
Temperos	5 g
Sal	q. b.

MODO DE FAZER

Refogam-se os temperos até dourar. Junta-se o trigo e mistura-se bem. Aos poucos junta-se o líquido quente. Acrescenta-se o sal e a cenoura e deixa-se ferver durante 10 minutos. Havendo necessidade, acrescenta-se mais água.

3. Sopa Juliana

Carne	3 Kg
Água fria	25 l
Cenoura	1 Kg
Chuchuis	5 Kg
Batatinhas	2 Kg
Macarrãozinho	1 Kg
Tomates	2 Kg
Temperos	q. b.

MODO DE FAZER

Faz-se o caldo de carne e dêle tira-se parte para cozinhar o macarrãozinho.

No restante cozinham-se os legumes. Mistura-se tudo e serve-se com queijo ralado.

4. Sopa de Fubá

- Refogar os temperos.
 - Colocar a carne, a água e o sal.
 - Quando a carne estiver macia, acrescentar o fubá.
- Deixar em fogo brando até cozinhar.

A carne pode ser substituída por carne seca, lingüiça, lombo etc.

5. Sopa de feijão

Escolher e lavar os grãos e deixar de molho de véspera.

Se a dobradinha fôr desidratada, colocar também de molho na véspera.

Cozinhar o feijão e a dobradinha, aproveitando a água do remólho e colocando sal.

Fazer um refogado com todos os temperos e misturar o feijão e a dobradinha depois de cozidos.

Também nesta sopa podem ser acrescentadas hortaliças.

A dobradinha pode ser substituída por outro tipo de carne.

6. Sopa de bulgor

1/2 quilo de bulgor

6 litros de água ou caldo de carne

1/2 quilo de verduras picadas, sal, pimenta, alho, cebola, tomate à vontade.

Cozinhar na água ou caldo de carne o bulgor e tôdas as verduras, até que fiquem macias.

7. Sopa de fubá com leite

(Quantidade para 10 pessoas)

Fubá	1 xícara bem cheia
Água	10 xícaras
Leite em pó	2 xícaras
Óleo	3 colheres (sopa)
Sal	a gosto

MODO DE PREPARAR

Passa-se o fubá numa peneira fina. Junta-se to dos os ingredientes e leva-se tudo ao fogo até cozinhar.

8. Sopa de Carne

Bulgor e água à vontade
 250 grs. de carne moída
 5 colheres de sopa de azeite ou óleo, sal, chei
 ro verde e cebola.

COMO FAZER

Refogue a carne com os temperos, acrescente o bulgor e a água. Sirva quente.

9. Sopa Cremosa de abóbora

(para 10 pessoas)

Leite	12 xícaras
Gordura	1/2 xícara
Farinha de trigo	1/2 xícara
Abóbora cozida (amassada)	4 xícaras rasas
Cebolas	2 pequenas
Sal	2 colheres de sopa

COMO PREPARAR

Doure a cebola e a farinha, coloque em seguida o leite morno, deixar ferver bem, mexendo sempre. Misture a abóbora amassada aos poucos, serve-se quente.

10. Sopa de Cenouras

(para 10 pessoas)

Cenoura ralada	1 1/2 xícara
Manteiga	5 colheres
Cebola picada	2 colheres de # sopa
Farinha de trigo	5 colheres (sopa)
Leite quente	6 xícaras
Sal a gosto	

COMO FAZER

Raspar as cenouras e lavar.

Ralar as cenouras. Refogar a cebola na manteiga' até dourar.

Juntar a farinha e misturar bem.

Juntar aos poucos o leite quente. Acrescentar o sal e a cenoura. Deixar ferver durante 10 minutos.

11. Sopa de trigo laminado

(para 10 pessoas)

Cenoura cortada	1 xícara cheia
Gordura	3 colheres
Tempêro	3 colheres
Trigo laminado	2 xícaras rasas
Leite em pó	1 xícara cheia
Água	10 copos
Sal a gosto.	

12. Sopa de tomate

Tomate	750 g.
Água	9 xícaras
Ossos	300 g.
Cenoura	75 g.
Cebola	2 colheres de sopa
Sal	1 colher de sopa
Alho	a gosto

COMO PREPARAR

Colocar os ossos em água fria, com sal e levar ao fogo.

Quando estiver fervendo, retirar a espuma com cuidado.

Juntar os vegetais e continuar a coeção durante 2 horas.

Coar o caldo, depois reconstituir com água o volume inicial

13. Sopa de feijão

Caldo comum	7 500 l
Feijão (grão)	500 g
Leite em pó	1 000 kg
Condimentos	quota suficiente

MODO DE PREPARAR

Escolher o feijão e lavar;

Cozinhar e passar no espremedor.

Juntar o purê obtido ao caldo comum.

Diluir o leite em uma parte do caldo comum.

Levar ao fogo brando por alguns minutos.

Conservar a panela tampada.

14. Sopa de batatas

Prepare um caldo comum, junte 1/2 k de bata tas descascadas, depois de cozidas bata no liquidificador com 1 xícara de leite e 1 colher de manteiga.

15. Sopa de inhame

Prepare um caldo comum, junte 1/2 K de inha me descascado. Depois de cozido bata no liquidificador e jun te 1 xícara de leite e 1 colher de manteiga.

Bulgor



Marie de L'Éminence
1981/90.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO PRIMÁRIA
SERVIÇO DE MERENDA

1 - Bulgor com carne e legumes para 10 pessoas.

Bulgor 1 xícara bem cheia
Óleo 2 colheres de sopa
Carne moída 300 grs
Condimento a gosto.

Modo de preparar:

Refoga-se a carne no óleo juntamente com os condimentos.

Pica-se os legumes e adiciona-se com o bulgor, previamente de molho (a carne poderá ser substituída por peixe, ovos cozidos, etc.) deixa-se cozinhar o necessário.

2 - Farofa de Bulgor.

3 colheres de sopa de banha 15 colheres de sopa de f. de bulgor. Cebola picadinha - sal, alho picado, cheiro verde à vontade.

Refogue na banha a cebola com alho, junte a farinha de bulgor aos poucos, mexendo sempre.

Salpique e quando pronto junte o cheiro verde picado.

3 - Bulgor Cozido.

3 xícaras de bulgor

6 xícaras de água

Cebola picada, óleo, alho picadinho, sal, pimenta à vontade.

Como preparar:

Torre o bulgor no refogado feito com os condimentos.

Acrescente as 6 xícaras de água e cozinhe-os do mesmo modo do arroz.

4 - Bulgor com cenouras

3 xícaras de bulgor
 6 xícaras de água quente
 1 xícara de cenoura picada
 2 colheres de sopa de azeite ou banha.
 1 cabeça de alho
 1 tomate - sal à vontade.

Modo de fazer:

Torre o bulgor até que fique dourado. Numa panela grande faça um refogado com azeite, cebola, alho, tomate. Acrescente a cenoura, o bulgor e a água.

Com uma colher de pau mexa constantemente para que não grude no fundo.

Acrescente sal, cozinhe por 10 minutos. Deixe o fogo baixo e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Sirva quente.

5 - Almôndegas de Bulgor para 10 pessoas

Bulgor	1 copo
Carne moída	750 grs.
Suco de tomate	2 xícaras rasas
Ovos	1
Alho moído	1 colherzinha
Salsa	1 colherzinha
Sal	1 colher de chá
Pimenta	1 pitada

Como preparar:

Juntar todos os ingredientes exceto o suco.
 Fazer bolinhos e fritá-los numa frigideira. Adicionar o suco, cobrir e deixar a fogo lento por 1 hora.

6 - Arroz de Bulgor para 10 pessoas.

Bulgor 1 xícara bem cheia
 Manteiga 3 colheres de sopa
 Água 6 xícaras
 Sal, cebola e tomate a gosto.

Como preparar:

Corar a manteiga com a cebola e o tomate no fogo.
 Lava-se o bulgor e deixa-se de molho na água fervendo, durante 5 minutos.
 Peneira-se e adiciona-se ao refogado já na panela.
 Mexe-se um minuto e junta-se a xícara de água fervendo.
 Depois, diminui-se o fogo deixando cozinhar lentamente até se car. Pode ser servido como arroz, com carne picada, legumes, queijo, etc.

7 - Bulgor com feijão para 10 pessoas

Bulgor - 10 colheres de sopa
 Feijão - 1 xícara bem cheia
 Abóbora - 2 xícaras rasas

Como preparar:

Prepara-se o bulgor. Faz-se um feijão bem temperado e adiciona-se o bulgor e a abóbora cortada em pedaços grandes.
 Cozinhar durante 30 minutos

8 - Bulgor estufado para 10 pessoas

Água	8 xícaras
Bulgor	3 xícaras
Carne	500 grs.
Cebola	2 colheres de sopa
Manteiga	2 colheres de sopa
Sal	1 colher de sopa
Tomates	200 grs.

Cheiro verde a gosto.

9 - Enrolados de Repólho com Bulgor para 10 pessoas.

Repólho 20 fôlhas
 Óleo ou manteiga 6 colheres de sopa.
 Cebola picada - 5 colheres de sopa.
 Carne moída 600 grs.
 Bulgor 3 xícaras
 Caldo de carne 1 xícara
 Mólho de tomate - 1 xícara
 Pimenta do reino a gôsto.

Como fazer:

Aferventar uns 5 a 10 minutos as fôlhas de repólho. Refogar ' no óleo ou manteiga, a carne com a cebola. Adicionar o bulgor (previa^{mente} de mólho), pimenta do reino, caldo de carne ou de galinha e co^zinhar.

Quando a carne estiver cozida, colocar a mistura em cada fô^lha de repólho.

Enrolar começando com a parte grossa e prender com o palito.

Colocar numa assadeira e cobrir com mólho de tomate, pondo em cada enrolado um pouco de manteiga. Vai ao forno por alguns minutos.

10 - Picadinho com Bulgor para 10 pessoas.

Gordura - 3 colheres de sopa
 Carne moída - 300 grs.
 Bulgor - 1 xícara cheia
 Tomate - 750 grs.
 Cenoura - 300 grs.
 Temperos a gôsto

Como preparar:

Refoga-se bem os tempêros, o tomate e a carne, depois de refo^gado coloca-se o bulgor que já deve estar preparado.

Adiciona-se a cenoura cortada em rodela. Deixa-se cozinhar ' em fogo lento.

11 - Bulgor com feijão para 10 pessoas

Bulgor 10 colheres de sopa
 Feijão 1 xícara cheia
 Abóbora 2 xícaras rasas

Como fazer:

Prepara-se o bulgor. Faz-se um feijão bem temperador e adiciona-se o bulgor e a abóbora cortada em pedaços grandes.

Cozinhar durante 30 minutos.

12 - Bulgor com cenoura para 10 pessoas.

Bulgor 3 xícaras
 Cenoura 400 grs.
 Gordura 2 colheres (sopa)
 Tomate 20 grs.
 Água 5 xícaras
 Sal a gosto.

Como preparar:

Deixa-se o bulgor em repouso pelo menos 6 horas antes de iniciar a preparação.

Coloca-se na panela a gordura e a cebola. Deixa-se dourar a cebola e põe-se os tomates.

Refoga-se as cenouras e em seguida o bulgor. Acrescenta-se o sal e a água, que deve estar quente. Deixa-se em fogo forte até ferver e depois cozinha-se em fogo brando até secar.

13 - Bulgor com ovos para 10 pessoas.

Bulgor 4 xícaras
 Ovos cozidos (duros) 6
 Pimentão 2
 Cebola (cabeça) 1
 Óleo 2 colheres de sopa
 Sal e pimenta do reino a gosto.

Como preparar:

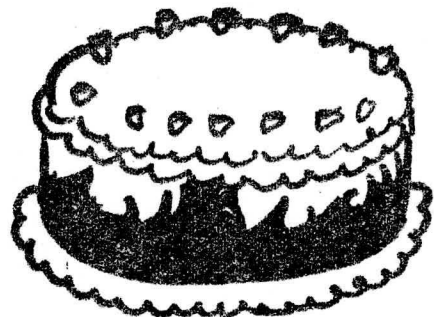
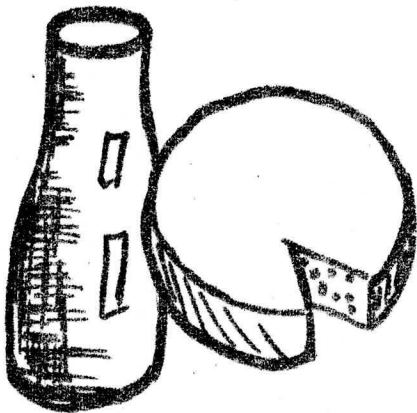
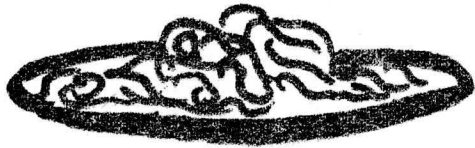
Cozinhar o bulgor conforme receita mais simples. Cortar o pimentão e a cebola juntamente com os ovos em fatias.

14 - Salada de bulgor - tabule

1 xícara de chá de trigo bulgor
5 tomates
1 cebola grande
1 pepino grande
1 maço de salsa e cebolinha verde.
2 pés de alface
fôlhas de hortelã
limão
pimenta do reino
óleo lírio
sal

- 1 - Lave bem o trigo bulgor e deixe de molho na água fria, durante $\frac{1}{2}$ hora aproximadamente
- 2 - Tire as sementes dos tomates e corte a polpa em quadradinhos.
- 3 - Pique, bem fininhos, o pepino, cebola, salsa, cebolinha e hortelã.
- 4 - Escorra o trigo e esprema-o entre as mãos. Junte-os aos outros ingredientes picados.
- 5 - Prepare um molho com óleo Lírio, caldo de limão, sal e pimenta.
- 6 - Tempere a salada com êsse molho, misturando tudo muito bem.

Diversos



Diversos

02.

1. Cuscuz de Milho

Farinha de milho - 250 grs.
Côco - 1
Sal - 1 pitada

Modo de Fazer:

Coloca-se a farinha de milho em uma bacia com sal molha-se com água até ficar em ponto de farofa. Faz-se o cuscuz em uma cuscuzeira ou em pires. Retire-se do fogo e molha-se com leite de côco.

2. Arroz com pequis

Ingredientes usados para o preparo do arroz caseiro e mais 2 pequis para cada pessoa.

Prepara-se com arroz caseiro adicionando antes para fritura, a fim de deixar côr e gôsto, os caroços de pequis, no mesmo óleo destinado ao preparo do arroz. Após a fritura, adicionar o arroz e sal refogar junto aos caroços de pequis, colocar água fervida aos poucos e cuidar como arroz comum.

Depois que o arroz estiver cozido, serve-se junto com os pequis que poderão ser roídos só superficialmente.

3. Macarronada

- Colocar o macarrão em água fervente, e deixar cozinhar com sal, tendo o cuidado de não amolecer demais.

- Escorrer num passador e lavar com água fria para que fique solto.

- Pode ser servido com manteiga, queijo parmesão ralado, molho de tomate, de carne, de peixe etc.

4. Tutu de feijão

- Cozinhar o feijão

- Passar na peneira, espremador, ou liquidificador.

- Fazer um refogado com gordura e temperos...

- Juntar ao feijão já cozido e passado na peneira.

- Deixar ferver um pouco e ir juntanto a farinha, que pode ser de mandioca fubá ou aveia, até que fique com boa consistência sem parar de mexer.

- Servir com molho de tomate, avos cozidos, carne sêca, linguiça, etc.

5. Polenta ou papa de creme do arroz

- Dissolver o leite em parte da água a ser utilizada.
- Dissolver o fubá ou creme de arroz no restante da água, a acrescentando o sal.
- Levar o fubá ou creme de arroz dissolvido ao fogo, mexendo sempre até cozinhar bem.
- Quando estiver cozido acrescentar o leite dissolvido.
- Fazer um refogado com temperos e servir sôbre a polenta ou papa.
- Pode ser usado também molho de carne sêca, fresca, peixe etc. ou queijo ralado.

6. Feijoada com verdura

Cozinha-se o feijão com pouca água, depois de uma fervura, tempera-se com temperos verdes, usando alho e cuminho; junta-se o toucinho, e o charque que estiverem previamente de molho. Depois de ferver bem, junta-se a linguiça e a carne de porco salgada e aumenta-se a água. Quando estiver na - cio, junta-se os legumes e as verduras.

7. Molho de tomate

Quantidade por aluno.

Tomate	2 unidades
Óleo	1 colher de chá
Água	1 " de sopa
Sal	1/2 colher de chá
Salsa	a gosto.

Modo de preparar:

Cortar os tomates em pedaços pequenos e cozinhar na água com sal até que estejam macios (côrca de 5 minutos) passar na peneira para remover as sementes e a pele dos mesmos.

Acrescentar o óleo e a salsa picada ao molho e servir êste, sô - bre a macarronada.

8. Queijo de leite em pó

6 xícaras de leite em pó
 3 " de água fria
 4 colheres de manteiga
 Sal a gosto.

Modo de preparar:

Amassar o leite em pó com a manteiga, água e juntar o sal. Untar uma forma de vidro, despejar a massa peneirando e servir antes de 24 horas. Não vai ao forno ~~na~~ a geladeira.

9. PÃO DE MINUTO

2 xícaras de farinha de trigo
 1 colher de chá de sal
 4 colheres de chá de fermento
 4 " de sopa de gordura, sólida, fria
 2/3 de xícara de leite.

Modo de fazer:

- 1) Peneire a farinha, meça e coloque-a de novo na peneira. Meça os outros ingredientes secos peneire-os com a farinha.
- 2) Acrescente a gordura e, com duas facas, corte-a em pedaços finos, misturando-a ao mesmo tempo com os ingredientes secos. Continue até que a mistura tenha consistência de fubá grosso.
- 3) Acrescente o leite e misture até que possa dar à massa a forma de bola.
- 4) Coloque a massa numa superfície levemente polvilhada e amasse-a sem apertar muito, dobrando-a e virando-a cerca de 25 vezes.
- 5) Abra a massa com rôlo até que esteja com metade da grossura desejada para o pão. Corte os pães e coloque-os num tabuleiro levemente untado.
- 6) Asse em forno quente, durante 10 a 12 minutos.

Serve quente.

10 - MACARRÃO

6 ovos
 1 quilo de farinha de trigo
 1 copo de água
 1 colher de sobremesa de sal

Como fazer:

Abrir um buraco no centro da farinha de trigo, colocar todos os outros ingredientes e ir misturando aos poucos.

Amassar até ficar massa homogênea e depois de amassado, deixar descansar por meia hora.

Abrir com um rôlo até ficar bem fininho e então enrolar como um canudo e cortar tiras bem finas.

11 - Bife alemão

Carne moída	250 gr.
Leite frio	250 gr.
pão de sal	4
ôvo	1

Farinha de trigo - o bastante para engrossar a massa.
 condimento - a gosto.

Modo de fazer:

Misturar a carne moída e temperada com os pães previamente amolecidos no leite. Amassar bem, juntar o ôvo e engrossar com farinha de trigo. Fritar às colheradas em óleo bem quente.

Servir com salada de legumes.

12 - Repólho cozido no leite

3 xícaras de repólho cortado fino
 1 " de leite
 1 colher de sopa de manteiga
 1 " " " " farinha de trigo
 1/2 colher de chá de sal
 Pimenta do reino de quizer.

Como fazer:

Corte o repólho muito fino com uma faca afiada. Aqueça

12 - Repólho cozido no leite (continuação)

o leite e acrescente o repólho. Cubra a panela e deixe voltar ao ponto de fervura. Reduza então o fogo para evitar fervura rápida, mas mantenha a temperatura a 100° C.

Deixe cozinhar cerca de 8 minutos.

O repólho deve ficar macio, mas não mole.

Derreta a manteiga numa pequena panela, junte a farinha de trigo, o sal e a pimenta do reino, se quiser e misture bem. Acrescente a quantidade de caldo de repólho necessária para fazer o molho e deixe cozinhar cerca de três minutos.

Adicione o molho e mexa apenas o suficiente para misturá-lo com o líquido restante.

Prove e adicione mais sal se for necessário - Servir Quente.

13 - Banana frita

4 bananas

1 colher de chá de sal

1 ovo

1/2 xícara de farinha de trigo

1 xícara ou mais de óleo ou de gordura derretida (que dê para formar uma camada de 3 cm de altura)

Como fazer:

- 1) Esquente a gordura
- 2) Descasque as bananas e corte pedaços atravessados de 2 cms.
- 3) Misture o ovo e o sal
- 4) Passe os pedaços de bananas no ovo e deixe escorrer; em seguida passe na farinha de trigo.
- 5) Frite durante 1 1/2 minutos ou até que estejam corados e macios.

14 - PURÊ DE BATATA

500 grs. de batatas

1/2 a 1 colher de chá de sal

1/3 de xícara de leite quente

2 colheres de sopa de manteiga.

COMO FAZER:

- 1) Lave bem as batatas, usando uma escôva, se necessário para remover toda a terra ou outras impurezas. Coloque-as numa panela e cubra-as com água fer

vendo. Tampe a panela e cozinhe as batatas até ficarem macias, (as batatas podem ser descascada antes de cozinhar; Neste caso, o sal deve ser dissolvido na água de cocção).

2) Escorra a água e descasque as batatas logo que possam ser seguras, retirando os olhos e qualquer mancha preta.

Corte-as ao meio para ver se há imperfeições, que devam ser retiradas.

3) Amasse-as até que formem um purê mais ou menos liso, acrescente então a manteiga e o leite quente e bata a mistura até que fique leve e fôfa.

Evite bater em excesso, o que torna o purê pegajoso e diminua o seu volume.

4) Prove para verificar se o tempero está a gosto e, se necessário, acrescente mais sal. Mantenha as batatas quentes durante o preparo do purê. Sirva imediatamente.

15 - BATATAS RECHEADAS

4 batatas de tamanho médio

1/2 colher de chá de sal

1/2 xícara de leite quente

2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de queijo ralado.

Um pouco de óleo ou gordura.

Para untar a forma e as batatas antes de levá-las ao forno.

Como fazer:

Lave bem as batatas com auxílio de uma escôva.

Escolha as mais bonitas, isentas de manchas e cortes.

Unte as cascas e coloque as batatas no forno quente.

Deixe assar de 45 a 60 minutos ou até estarem cozidas. O tempo dependerá do tamanho das batatas e da temperatura do forno.

Corte cerca de um terço das batatas em sentido longitudinal deixando como parte maior a porção mais bonita e mais simétrica. Com muito cuidado para não ferir a casca do pedaço maior, retire toda a polpa com uma colher e ponha numa tigela.

Amasse bem as batatas, acrescente a manteiga, o leite quente, o sal e a pimenta e bata até que a mistura fique leve e fôfa. Prove para verificar se o tempero está a gosto. Recheie as cascas e salpique a superfície com queijo ralado.

Coloque as batatas numa forma e leve ao forno quente para derreter o queijo e corar ligeiramente.

16. MOLHO BRANCO

(Porção para 10 pessoas)

Farinha de trigo	-	5	colheres	de	sopa	rasa
Manteiga		4	"	"	"	"
Leite em pó		14	"	"	"	"
Água		4	$\frac{1}{2}$		copos	

Como fazer

Numa panela coloca-se a manteiga e deixa-se derreter sem queimar. Junta-se a farinha de trigo e mexe-se até ficar bem unida.

Tira-se do fogo e deixa-se esfriar. Em outra vasilha leva-se o leite ao fogo brando, mexendo e já quente, junta-se aos poucos a preparação anterior fria.

Põe-se no fogo brando novamente, acrescenta-se sal e deixa-se cozinhar de 15 a 20 minutos sem deixar de mexer.

17. CREME DE CENOURA

Cenoura	4	xícaras
Manteiga	6	colheres de sopa
f. de trigo	6	colheres de sopa
leite	4	xícaras
cebola e sal	a gosto	

Como Preparar

Cozinhar as cenouras em água e sal. Quando estiverem cozidas, cortar em rodelas finas e fritar na manteiga.

Acrescentar a farinha de trigo e deixar dourar, e, misturar o leite aos poucos.

Cozinhar até engrossar, juntando em seguida as cenouras.

18. Bolinhas de Cenoura e Batatas

Porção para 10 pessoas

Cenoura (raspada)	8
Batatas (raspadas)	8
Bulgor (cozido)	4 1/2 xícaras
Leite	8 colheres
Cebola (picada)	2
Sal	1 colherzinha
Pimenta do reino	1 pitada
Óleo	8 colheres sopa

COMO PREPARAR:

Misturar as cenouras, as batatas, o bulgor, o leite, o sal e a pimenta. Fazer bolinhos. Dourar no fogo baixo durante 10 minutos.

19. Panquecas de batata doce.

Porção para 10 pessoas

Batata doce (crua e raspada)	1 quilo
Leite	4 colheres de sopa
Ovos(batidos)	2
Sal	1 colher de chá
Pimenta do reino	1 colherinha
Bulgor	1 xícara rasa
Cebola(picada)	2 colheres
Óleo	4 colheres de sopa.

Como preparar:

Misturar bem as batatas, o leite, os ovos, sal, pimenta, o bulgor e cebola. Usar uma colher de sopa e por uma colher de cada vez no óleo quente.

Dourar bem os dois lados.

20. Bolinhos de ovos

Porção para 10 pessoas.

Cebolas -	2 colheres de sopa
Gorduras (derretida)	6 colheres de sopa
Bulgor	1 xícara
Leite	2 xícaras rasas
Batata doce (amassada)	4 xícaras
ovos	8
Sal	2 colheres de chá
Pimenta do reino	1 colherinha.

Modo de Preparar:

Dourar a cebola. Adicionar o bulgor (deixando um pouco) Vai adicionando o leite e cozinhando no fogo baixo até engrossar. Adicionar a batata doce, ovos e temperos. Deixar esfriar. Fazer bolinhos e enrolar no restante do bulgor. Cozinhar na gordura até dourar.

21. Trigo laminado o/pepinos.

Para 10 pessoas.

Pepinos .	8
Óleo	8 colheres de sopa
Trigo laminado	1 xícara
Pimenta do reino	1 colherinha.

Como preparar:

Cortar os pepinos em quatro. Cozinhar tampados em um pouco de água fervendo com sal por 5 minutos. Tirar a água e enrolar no trigo.

Dourar no óleo, polvilhar com sal e pimenta.

22. Bolinhos de Carne

Ingredientes:

Carne moída - sobras. (3 xícaras), Miolo de pão domado -
1 xícara chá.

Ovos 3 unidades
leite 4 colheres de sopa
farinha de rosca, sal pimenta e óleo.

Modo de fazer:

- 1 - Juntar a carne com as gemas, sal, pimentão, maizena miolo de pão umedecido no leite;
- 2 - levar ao fogo até engrossar.
- 3 - Deixar esfriar e fazer as bolinhas, passando-as na farinha de rosca, nas claras batidas e novamente na farinha.
- 4 - fritar em óleo quente;
- 5 - Servir.

23. Ensopado de abóbora.

Ingredientes:

abóbora 500 grs.
Carne seca ou fresca (sobras) 2 xícaras de chá
Tempero a gosto.

Modo de Fazer:

- 1 - Descascar a abóbora e cortar em pedaços pequenos;
- 2 - refogar os temperos, juntar a abóbora e mexer de vez em quando para não queimar;
- 3 - Quando a abóbora estiver quase cozida, juntar a carne picada;
- 4 - Servir quente.

24. Bolinhos de Arroz

Ingredientes:

arroz cozido - sobras	- 3 xícaras de chá
pão dormido	2 unidades pequenas
leite	1 xícara de chá
ovo	1 unidade
fermento em pó	1 colher de chá
tempêro a gosto.	
óleo	

Modo de fazer:

- 1 - Passar o arroz na máquina de moer;
- 2 - Retirar as cascas do pão e embeber no leite.;
- 3 - misturar todos os ingredientes e quebrar o ovo dentro;
- 4 - retirar a massa com auxílio de uma colher das de sopa e despejar em óleo quente;
- 5 - Servir.

25. Bolinhos de cenoura e batatas

para 10 pessoas

cenouras (raspada)	8
batatas (raspada)	8
Bulgor (cozido)	4 1/2 xícaras
Leite	8 colheres de sopa
cebola (picada)	2
Sal	1 colherzinha
Óleo	8 colheres de chá
Pimenta do reino	1 pitada

Como Preparar:

Misturar as cenouras, as batatas, o bulgor, o leite, o sal e a pimenta.

Fazer bolinhos. Dourar no fogo baixo durante 10 minutos.

7 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa rasas de gordura
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de fermento em pó
1 xícara de café de leite com sal.

Junte todos os ingredientes e amasse bem, abra com o rôlo corte e recheie a gosto os pastéis, aperte as bordas com um garfo.

Picéle os pastéis com gema e asse em forno bem quente.

27. Creme de Lentilhas

Deite 250 gramas de lentilhas numa panela, cubra com água fria e leve a cozinhar um pouco; depois adicione 1 cebola, 1 ramo de cheiro verde, sal e deixe em fogo brando até se desmancharem. Passe na peneira, junte um pouco de manteiga e sirva.

28. Creme de milho verde

Faça 2 1/2 litros de caldo comum.

Rale umas 6 a 8 espigas de milho e raspe bem os sábugos, junte 2 xícaras de leite quente e passe por uma peneira fina forçando bem o soquete. Junte 2 colheres de maizena, 4 gemas e 1/2 colher de manteiga. Leve o caldo a ferver e vá despejando sobre a mistura. Leve de novo ao fogo mas, sem deixar ferver francamente. Se tiver muito milho pode dispensar a maizena. Ainda fica melhor se cozinhar umas 3 espigas bem tenras, cortar os grãos e deixá-los inteiros na sopa.

29. Panquecas

1 xícara de farinha de trigo
2 colheres de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de sal
1 colher de sopa de açúcar
1 xícara de leite
1 ovo
2 colheres de sopa de gordura derretida ou óleo.

Modo de fazer:

1. Prepare a frigideira ou a grelha.
2. Peneire a farinha, meça e coloque-a novamente na peneira.

3. Meça os outros ingredientes sêcos e coloque-os na peneira junto com a farinha.

4. Peneire os ingredientes sêcos juntos, colocando-os na tigela em que ~~vá~~ ser misturada a massa.

5. Misture ~~os~~ juntos numa tigela pequena a gordura, o leite e ovo e bata bem.

6. Junte ~~os~~ ingredientes líquidos aos sêcos todos de uma vez e com um mínimo de movimentos, misture-os ~~sem~~ bater, somente até que a farinha esteja quase tôda umedecida. a massa fica lisa.

7. Asse a panqueca em temperatura moderada e constante em frigideira.

30. Regalos

2 xícaras de farinha de trigo

1/2 colher de chá de sal

4 colheres de chá de fermento em pó

1 ovo

4 colheres de sopa de gordura derretida ou óleo

1 xícara de leite.

Modo de fazer:

1. Peneire e meça a farinha de coloque-a de novo na peneira; meça os outros ingredientes sêcos e peneire-os juntamente com a farinha.

2. Bata o ovo, acrescente o óleo e bata bem;

3. Adicione os ingredientes líquidos aos sêcos e misture somente até que a farinha esteja quase tôda umedecida. A massa deve estar ainda encaroçada quando fôr colocada nas formas.

. Pingue a massa nas fôrmas com uma colher, raspando esta com uma espátula ou outra colher, tendo o cuidado de não mexer a massa, alisando-a.

Qualquer movimento a mais causará o desenvolvimento do gluten, que é responsável pela textura grossa, cheios de túneis que se encontra às vêzes neste tipo de pão.

31. Massa sem ovo para pastéis

200 gr de farinha de trigo

1 colherinha de chá de gordura, salmoura

Misture a farinha com a gordura e vá juntando salmoura suficiente até poder abrir a massa com o rôlo.

Deixe descansar meia hora e use.

32 - PÃOZINHO 408

2 tabletas de fermento fleichmann de 30 grs. cada,
2 xícaras de leite morno,
1/2 xícara de açúcar,
1 colherinha de sal,
3 colheres de manteiga,
3 ovos inteiros, e
1/2 quilo de farinha de trigo.

Como preparar

Dissolva o fermento no leite morno, juntando os outros ingredientes e amassando bem. Coloque dentro de um copo com água, uma bolinha da massa e quando esta subir, fazem-se os pãezinhos colocando-os num tabuleiro untado.

Forno quente.

OBS.: Se a massa ficar mole acrescente mais farinha de trigo até dar consistência para enrolar.

33 - PÃO SEM FERMENTO

1 e 1/2 xícaras de Farinha Proteínada CSM,
1 xícara de água fria, e
Sal a gosto

Como preparar

- Ponha a água em uma tigela. Acrescente, aos poucos, a Farinha Proteínada CSM misturando com uma colher ou com as mãos. Se a massa ficar dura, ponha mais água, se ficar mole, ponha mais Farinha Proteínada CSM.

- Deixe a massa descansar no mínimo 5 (cinco) minutos.

- Trabalhe a massa na forma que desejar (pão, biscoito, etc.) e asse, frite ou cozinhe de acordo com sua preferência.

34 - DILUIÇÃO DO LEITE EM PÓ

Ingredientes por pessoa

Leite em pó - 30 g.
Água - 200 g.
Açúcar - 15 g.

Determinar o volume de água, que deverá ter sido previamente fervida.

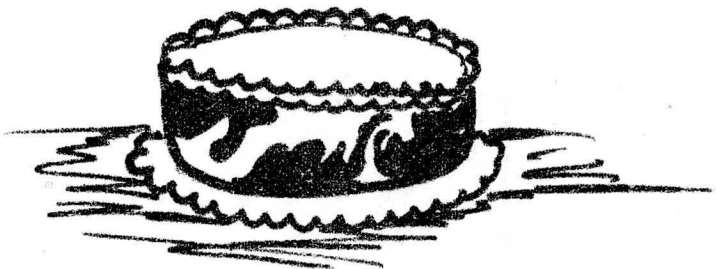
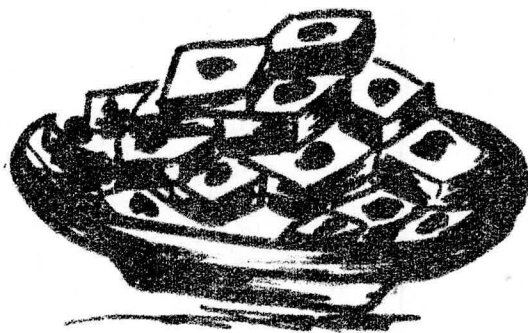
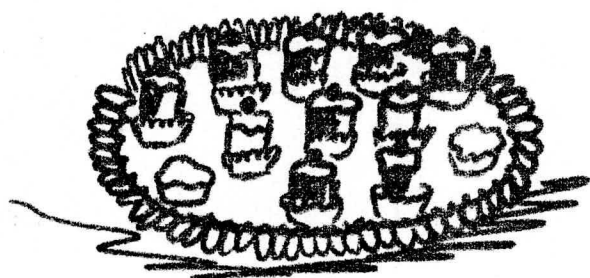
Juntar o leite em pó com o açúcar num recipiente e adicionar aos poucos a água morna.

Agitar sempre a mistura até dissolver completamente o leite. Se houver a formação de grumos, passar a mistura numa peneira.

OBS.: Nunca dissolver leite em pó em água fervente. Para aquecê-lo, usar fogo lento.

Receitas

Doces



SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO PRIMÁRIA
SERVIÇO DE MERENDA

RECEITAS DOÇES

1 - Mingau de Tapioca e Sagu.

Colocar de molho a tapioca ou o sagú, de vespera, em parte da água que será usada na preparação.

Dissolver o leite e o açúcar no restante da água.

Levar ao forno na mesma água em que foram postos de molho.

Acrescentar depois de cozida a tapioca ou o sagú, a manteiga, o leite e o açúcar dissolvidos.

Conservar em fogo brando, mexendo sempre, até engrossar.

Tempêro a gôsto.

2 - RÔSCA

Farinha de trigo - 1 kg
leite diluído morno - 250 gra
fermento fleischman - 2 tabletas
1 ôvo
6 colheres de sopa de óleo
3 colheres de açúcar
Sal a gosto,

Como fazer:

Dissolver o fermento no leite morno, juntar o ôvo, o óleo, o açúcar e o sal. Peneirar a f' de trigo aos poucos e amassar bem. Deixar de repouso, fazer rôscas, pãezinhos e assar em forno brando até co-
rar.

3 - CANJUIQUINHA DE BULGOR

Bulgor - 18 xícaras
leite - 20 litros
açúcar - 6 xícaras

Como fazer:

Cozinhar o bulgor, juntar ao leite já temperado com açúcar. Polvilhar um pouco de canela em pó na hora de servir.

4 - BÔLO DE MILHO

3 quilos de fubá
3 " " f. de trigo
3 " " açúcar
6 ovos
9 colheres (sopa) de fermento
10 " de nata ou manteiga
3 litros de leite
Sal, erva doce a gôsto.

5 - BULGOR DOCE

2 xícaras de bulgor
4 xícaras de água
1 xícara de açúcar
canela em pó

Como fazer:

Cozinhe o bulgor nas 4 xícaras de água (sem açúcar). Quando estiver macio, acrescente as outras duas xícaras de água misturada com açúcar.

Sirva com um pouco de canela em pó.

6 - ARROZ DOCE (para 25 alunos)

Arroz - 1.250 grs
Água para cozimento 5 l
Leite em pó - 1 k
Açúcar - 500 gr
Água para diluir o leite $2\frac{1}{2}$ l.
Sal a gosto.

Como preparar:

Escolher o arroz e lavar em água corrente.

Colocar e cozinhar em água fervendo.

Diluir o leite misturando com o açúcar.

Depois de cozido juntar o leite açucarado.

Ferver um pouco mais até tomar consistência cremosa

Depois de pronto, polvilhar com canela.

7 - CANJICA OU MUNGUNZÁ

Água para cozimento. 3 l.
Milho branco 500 g.
Leite em pó 1 k
Água para diluição do leite 2.500 l.

Como preparar:

Escolher os grãos

Pesar a quantidade necessária

Deixar de molho algumas horas antes de cozinhar.

Cozinhar na mesma água onde permanecem. (fogo brando)

Diluir o leite em pó com açúcar.

Deixe ferver por algum tempo.

Servir em pratinhos ou tijelinhas.

8 - BÓLO DE LARANJA

2 xícaras de açúcar
125 gr. de manteiga
3 ovos
3 xícaras de f. de trigo
1 colher de fermento
1 xícara de caldo de laranja

Como preparar:

Bate-se a manteiga com o açúcar, mistura-se as gemas, o caldo de laranja, a f. de trigo, o pó Royal e por último as claras em neve.

Leva assar em taboleiro, untado com manteiga em forno quente.

Depois ponha o glacê do caldo de laranja batido com açúcar.

9 - BÓLO ESPONJA ECONÓMICO

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa de água fria
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de f. de trigo
- 1/4 de colher de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento
- 3/4 de colher chá de baunilha

Como preparar:

Peneire a farinha e meça;
acrescente o sal e peneire novamente.

Bata as gemas até ficarem leves acrescente a metade do açúcar e continue batendo até que fique amarelo claro.

Acrescente a farinha pouco a pouco e misture sem bater.

Bata as claras em neve e acrescente o restante do açúcar aos poucos e continue a bater até que fique bem firme.

Acrescente as claras à mistura com as gemas, incorporando-as cuidadosamente sem bater.

Coloque a massa na forma não untada e asse em forno moderado de 30 a 40 minutos.

Deixe o bôlo esfriar completamente, antes de desenformá-lo.

10- IÃO DE TRIGO LAMINADO

Para 10 pessoas

- Manteiga - 15 colheres de sopa
- Açúcar - 8 " " "
- Trigo laminado - 1 xícara
- Farinha de trigo 15 colheres de sopa

Como preparar:

Bater a manteiga com o açúcar até ficar cremosa.

Adicionar pouco a pouco a farinha de trigo e o trigo laminado até ficar bem amassado.

Abrir até $\frac{1}{2}$ cm de grossura e cortar em rodas. Por no forno morno por 15 a 20 minutos.

11 - BÓLO LUIZA

(10 crianças)

- Ovos - 3
- Manteiga 3 colheres de sopa
- Leite - 2 xícaras bem cheias
- Bulgor - 2 xícaras bem cheias
- Farinha de trigo - 2 xícaras cheias
- Fermento (royal) 3 colheres de sopa.

Como preparar:

Lavar o bulgor 3 vezes e escorrer tôdas a água.

Bater o açúcar com a manteiga e o ovo.

Juntar o leite a farinha, o bulgor e o fermento.

Levar ao forno quente durante 30 minutos.

12 - BULGOR NEVE

(100 crianças)

Bulgor	-	15 xícaras
Água	-	20 litros
Leite em pó	-	20 xícaras
Açúcar	-	5 xícaras
Ovos	-	25

Nota - Uma xícara é igual a uma lata de leite m^oça

Como preparar:

Ferver o bulgor na água com canela e cravo; quando a água tiver seca do e o trigo estiver possivelmente cozido, adicionar o leite e o açúcar .

Quando estiver mais ou menos esp^esso tem que ser tirado do fogo. A parte, bater as claras em neve. Adicionar em seguida as gemas. Quando a misturar estiver quente, tem que ser coberta com tampa.

Salpicar em seguida, com canela em pó.

13 - MINGAU DE BULGOR .

(100 crianças)

Bulgor	-	15 xícaras
Leite em pó	-	21 xícaras
Açúcar	-	8 xícaras
Água	-	25 litros
Manteiga	-	1 colher cheia

Como preparar:

Deixar o bulgor de m^olho, pelo menos 6 horas antes.

P^oe-se o bulgor para cozinhar, em parte da água medida.

Dissolver-se o leite e o açúcar no restante da água.

Quando o bulgor estiver cozido, acrescenta-se o leite, e a manteiga.

Deixar no f^ogo brando, mexendo-se sempre até ficar pronto.

Para variar o sabor, podemos acrescentar leite de côco, baunilha, cravo ou polvilhar com canela.

14 - PAPA DE BULGOR

(Para 10 pessoas)

Bulgor	-	2 xícaras
(Água para o remolho)	-	3 xícaras + 4 colheres sopa
Manteiga	-	3 colheres de sopa
Açúcar	-	12 " " "
Leite em pó	-	1 xícara cheia
Água	-	2 xícaras rasas
Sal a g ^o sto.		

Como preparar:

Lavar o bulgor 3 v^ezes e escorrer toda a água. Colocar água fervendo e deixar em remolho durante uma hora.

Adicionar um pouco de sal e levar ao fogo, mexendo constantemente até absorver toda a água.

Juntar a manteiga, bater e retirar a preposição do fogo .

Acrescentar o leite açucarado e mexer até obter uma mistura perfeita. Depois de pronto servir ainda quente; uma concha em cada prato.

15 - BÓLO DE FARINHA DE TRIGO

(para 10 pessoas)

Farinha de trigo - 2 xícaras cheias.
Açúcar - 2 xícaras rasas.
Manteiga - 1 xícara rasa
Leite - 1 xícara
Fermento (pó) - 1 colher de chá
Ovos 3
Sal uma pitada

Como preparar:

Bater as gemas com a manteiga e o açúcar. Juntar aos poucos, a farinha de trigo (previamente peneirada com o fermento) e o leite.

Depois de bem batido, juntar as claras em neve.

Assar em forma untada.

16 - PÃO DE LEITE

Farinha de trigo $7 \frac{1}{2}$ xícaras .
Fermento fleishman 45 gr.
Manteiga 5 colheres
Leite em pó 1 xícara cheia
Ovos 1
Açúcar 1 xícara rasa
Sal e erva doce à vontade.

Como preparar:

Desmanchar todo o leite em pó na proporção de 2 colheres de sopa bem cheias para cada copo de água.

Colocar o fermento em água morna até ficar totalmente dissolvido. Misturar a manteiga, os ovos e o açúcar até formar um creme.

Juntar o sal, a erva doce, o fermento e o leite. Ir colocando alternadamente o leite e o trigo sobre o creme e ir amassando até a massa ficar consistente.

Deixar descansar sob cobertores e colocar uma bolinha de massa dentro de um copo d' água fria. Quando a bolinha subir à flor da água, fazer os pães e colocar no forno quente

17 - MINGAU DE BULGOR COM OVOS

(para 10 pessoas)

Leite em pó - 2 xícaras
Água - 7 xícaras cheias
Açúcar - 10 colheres de sopa
Bulgor - 1 xícara
Ovos - 3

MODO DE PREPARAR:

Numa panela esquentar-se o leite já diluído, em fogo médio, junta-se o açúcar, mexendo sempre.

Lava-se o bulgor, escorre-se e junta-se ao leite, sem parar de mexer e deixa-se cozinhar.

Bate-se os ovos e vai-se acrescentando ao bulgor pouco a pouco.

Pode servir-se quente ou frio.

18 - PÃO MIXTO

(25 pessoas)

Bulgor - 1 xícara
Fermento (Fleishman) - 2 colheres de chá
Açúcar - 1 colher de sopa
Água morna - 5 colheres de sopa
Farinha de trigo - 4 xícaras
Ovos - 1

MODO DE PREPARAR:

Põe-se o bulgor de molho, na véspera. No dia seguinte, crescenta-se separadamente o fermento com o açúcar e a água. Assim que essa mistura crescer e ficar espumosa, coloque numa vasilha a farinha de trigo, açúcar e ôvo, adicionando-os ao bulgor.

O bulgor deve ser escorrido e lavado em água quente, tanto quanto as mãos aguentarem e, depois de bem espremido, misturar tudo muito bem, acrescentando a água que for necessária para amassar e trabalhar bem a massa. Deixar a massa descansar numa vasilha para crescer. Quando estiver bem crescida, coloque em formas untadas e polvilhadas de farinha de trigo, e, se quizer, quando crescer novamente, pinte com gema de ôvo por cima, levando ao forno, previamente aquecido, uns 15 minutos em forno bem quente e o restante em forno baixo.

19 - ANGÚ COM LEITE

(para 10 pessoas)

Fubá	-	2 xícaras cheias
Água	-	6 xícaras
Açúcar	-	13 colheres de sopa
Leite em pó	-	13 colheres de sopa
Manteiga	-	3 colheres
Sal	-	a gosto.

Como preparar:

Cozinhase o fubá com água e sal. Quando estiver cozido põe-se o leite diluído, juntamente com o açúcar, e a manteiga.

Deixar ferver um pouco sem parar de mexer.

20 - FUDIM DE BANANA

(para 10 pessoas)

Bananas (cozidas ou amassadas de antemão)	700 gr.
Suco de limão	- 1 colher de chá
Açúcar prêto	- 1 xícara cheia
Leite em pó	- 6 colheres de sopa
Farinha de trigo	- 9 colheres de sopa
Trigo laminado	- 4 colheres de sopa
Canela	- 1 colherinha
Sal	- 1 pitada
Manteiga	- 8 colheres de sopa.

Modo de preparar:

Por as bananas em uma camada no fundo de formas untadas.

Despejar o suco de limão em cima.

Combinar o açúcar, o leite em pó, o trigo, a canela e o sal (em outra vasilha) e adicionar gordura.

Misturar lentamente até uma consistência de mingau grosso.

Cobrir as bananas já nas formas com essa última mistura e amassar firmemente.

21 - MINGAU DE TRIGO LAMINADO

(para 10 pessoas)

Leite em pó	1 $\frac{1}{2}$ xícaras
Trigo laminado	2 xícaras rasas
Açúcar	- 1 xícara rasa
Água para o leite	- 9 xícaras
Sal	- a gosto

Como preparar:

Colocar o trigo laminado de mólho, no leite, uma hora antes de prepará-la. Adicionar o açúcar.

Deixar ferver até engrossar.

Servir em pratinhos ou tijelas.

Povilhar com canela.

22 - CREME DE FLOCOS (trigo laminado)

Para 10 pessoas.

Flocos	-	3 xícaras cheias
Água fervendo	-	2 xícaras rasas
Açúcar	-	10 colheres de sopa
Manteiga	-	3 colheres de sopa
Leite em pó	-	2 xícaras
Água para o leite	-	2 xícaras
Sal	-	a gosto

Lavar os flocos duas vezes e retirar a água com o auxílio de uma peneira. Adicionar água fervendo misturar e deixar descansar meia hora.

Levar ao fogo com um pouco de sal, mexendo até tornar-se seco.

Acrescentar a manteiga, bater e retirar imediatamente do fogo.

Juntar o leite bem grosso, preparado com o açúcar e misturar bem.

Depois de pronto, servir em pratinhos uma concha para cada aluno.

23 - BISCOITOS DE TRIGO LAMINADO

(para 10 pessoas.)

Gordura	-	5 colheres de sopa
Açúcar	-	5 colheres de sopa
Ovos	-	1
Farinha de trigo	-	11 colheres de sopa
Bicarbonato	-	1 colherinha
Cravo	-	1 pitada
Leite azedo	-	7 colheres de sopa
Trigo laminado	-	8 colheres
Bananas secas	-	5 colheres de sopa.

Como preparar:

Bater bem a gordura com o açúcar e depois adicionar os ovos um a um, continuando a bater. Peneirar a farinha de trigo, sal, bicarbonato, canela e cravo e adicionar à primeira, mistura juntamente com o leite azedo. Adicionar as bananas picadinhas. Coloque a massa em cima de papel engordurado, medindo as quantidades com uma colher das de sobremesa e deixando um intervalo entre cada um.

Ponha em forno quente durante 12 a 15 minutos.

24 - BANANA FRITA

4 bananas
1 colher de chá de sal.
1 ovo.
 $\frac{1}{2}$ xícara de f. de trigo

$\frac{1}{2}$ xícara de óleo ou de gordura derretida (que dê para formar uma camada de $\frac{1}{2}$ cm de altura).

Modo de fazer:

1º) Esquente a gordura até 190°C.

2º) Descasque as bananas e corte pedaços atravessados de 2 cm.

3º) Misture o ovo e o sal

4º) Passe os pedaços de bananas no ovo e deixe escorrer; em seguida passe na farinha de trigo.

5º) Frite durante $1 \frac{1}{2}$ minutos ou até que estejam corados e macios.

25 - BISCOITOS DE BANANAS

Para 10 pessoas

Farinha de trigo	-	2 xícaras + 4 colheres sopa.
Açúcar	-	1 xícara
Fermento em pó	-	2 colheres de chá
Bicarbonato	-	1 colher de café
Sal	-	1 colher de café
Gordura ou manteiga	-	11 colheres de sopa.
Ovos	-	2
Bananas (amassadas)	-	1 xícara
Baunilha	-	1 colher de chá

Como preparar:

Peneirar juntos a farinha, fermento em pó, bicarbonato e o sal. Adicionar a gordura e misturar. Depois, adicionar os ovos, bananas e baunilha. Bater bem.

Por em forno quente durante 10 a 12 minutos.

26 - BISCOITOS DE BATATA DOCE E BULGOR.

(10 pessoas)

Batata doce (cozida e amassada)	-	2 xícaras
Bulgor cozido	-	2 xícaras + 4 colheres de sopa.
Manteiga	-	8 colheres
Leite	-	1 xícara rasa
Farinha de trigo	-	15 colheres de sopa
Fermento em pó	-	4 colheres de chá
Açúcar	-	2 colheres de sopa
Sal	-	1 colher de chá

Modo de preparar:

Peneirar a farinha, o fermento em pó, o açúcar e o sal juntos, e adicionar a batata doce e o bulgor. Adicionar o leite e a manteiga derretida. Amassar. Abrir a massa até 1 cm de grossura. Cortar em rodela e por para assar em forno quente durante 15 minutos.

28 - BÔLO DE BANANA

1 xícara e $\frac{3}{4}$ de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
$\frac{1}{4}$ colher de chá de bicarbonato
$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
1 xícara de açúcar
2 ovos de tamanho médio
1 xícara de banana bem maduras amassadas
1 colher de sopa de suco de laranja ou limão

Modo de fazer:

1- Peneire a farinha de trigo, meça e coloque de novo na peneira. Meça os outros ingredientes secos (açúcar, sal, bicarbonato de sódio, fermento em pó) e peneire-os juntos com a farinha.

2- Coloque os ingredientes secos na tigela em que vai ser misturada a massa.

3- Amasse as bananas muito bem, com garfo ou no liquidificador e acrescente o suco de laranja ou limão.

4 - Adicione o óleo ou gordura derretida, mas não quente e os ovos não batidos à banana amassada e misture bem.

5 - Adicione a mistura de banana, ovos e gordura, t^oda de uma vez, aos ingredientes secos e misture sem bater, usando o m^onimo poss^ovel de mo-
vimentos. Mexa s^omente at^e que os ingredientes estejam misturados por-
igual. Procure conseguir isto mexendo apenas 12 a 15 v^ezes para n^o de-
senvolver o gl^uten da farinha, o que resultaria num produto menos le-
ve, de textura grossa e com buracos.

6 - Despeje a massa na f^orma, mexendo o m^onimo poss^ovel e de maneira
que fique mais alta dos lados que no centro da f^orma. Isto se faz para
evitar que o b^olo depois de assado fique mais alto no centro do que
nos lados.

7 - Asse em forno moderado durante aproximadamente uma hora.

29 - P^o DE FUB^o

1 xⁱcara de bananas (5 ou 6) amassadas ou passadas no liquidificador

2 colheres de sopa de a^ucar

1 colher de ch^o de suco de lim^o

1 colher de ch^o de casca de lim^o ralado

1 colher de ch^o de canela em p^o

1 ^ovo

2 colheres de sopa de gordura derretida ou ^oleo

2 xⁱcaras de fub^o de milho

1 colher de ch^o de sal

2 colheres de ch^o de fermento em p^o

2 colheres de ch^o de bicarbonato de s^odio

1 xⁱcara de coalhada.

Modo de fazer:

1 - Meça e peneire juntos, 3 v^ezes, o fub^o, o sal e o bicarbonato de
de s^odio e o fermento em p^o e coloque-os na tigela onde vai ser mistu-
rada a massa.

2 - Amasse as bananas e junto o a^ucar, a canela em p^o, o suco e a cas-
ca ralada de lim^o e mexa.

3 - Adicione a esta mistura, o leite, o ^ovo e a gordura e mexa lentamen-
te at^e a massa ficar lisa.

4 - Despeje a massa em f^orma untada e polvilhada e asse em forno bem
quente durante aproximadamente 20 minutos

30 - BROA

2 xⁱcaras de fub^o de milho

$\frac{1}{2}$ colher de ch^o de bicarbonato de s^odio

1 colher de ch^o de sal

2 xⁱcaras de coalhada

1 colher de sopa de a^ucar

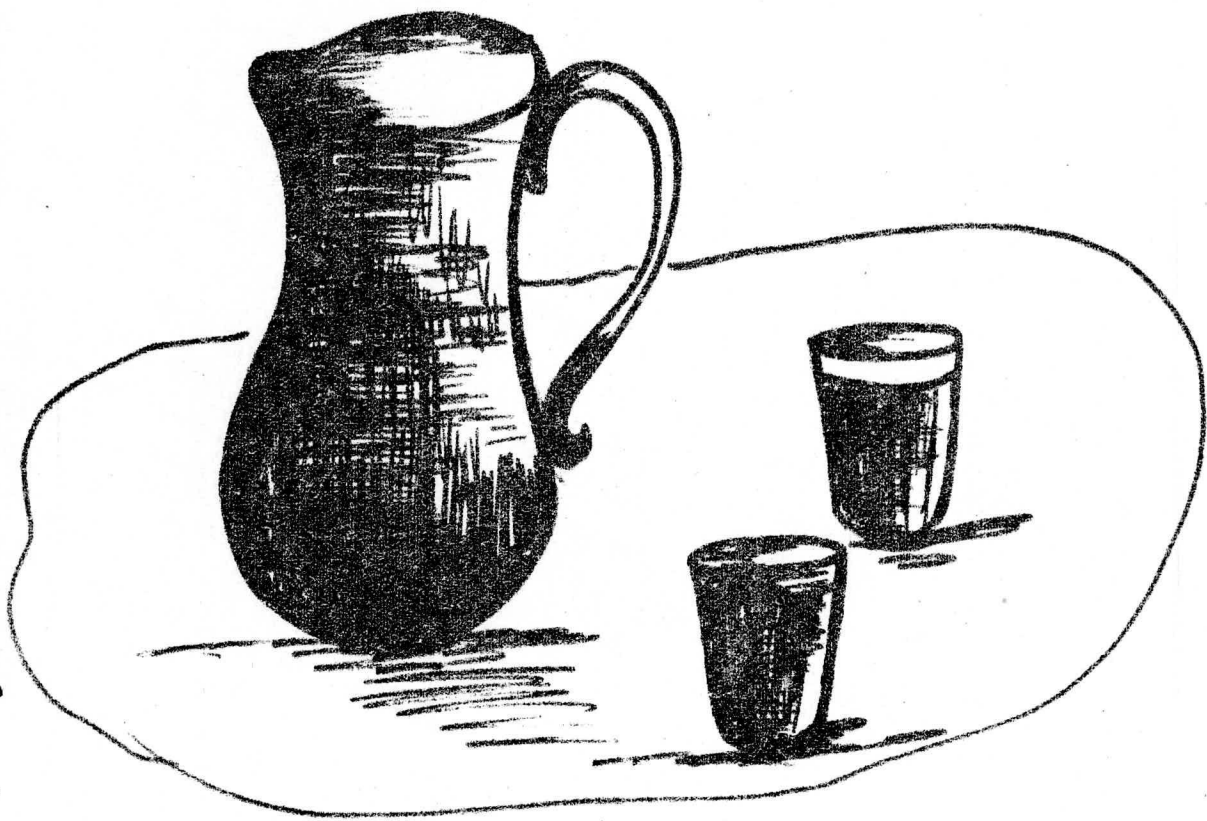
4 colheres de sopa de gordura derretida ou ^oleo.

Modo de fazer:

Siga as mesmas instru^oes dadas para p^o de milho, peneirando juntos
os ingredientes secos e acrescentando os l^oquidos. O fub^o de milho
n^o cont^em proteínas, que formam gl^uten e por isso a massa para broa
pode ser misturada sem perigo de desenvolver o gl^uten.

Asse a broa imediatamente em forno bem quente.

Refraseos



Manuel de la Cruz
1851/20

REFRÊSCOS

1 - Leite com açúcar caramelado
(para 10 pessoas)

Água - 2 litros
Leite em pó - 2 xícaras
Açúcar - 10 colheres de sopa

Como preparar:

Deixe dourar o açúcar como para pudim.
Em seguida misturar o leite quente.

2 - LEITE COM ABACATE
(para 10 pessoas)

Abacate - 500 gramas
Leite em pó - 2 xícaras
Água - 4 xícaras
Açúcar - 1 xícara cheia
Limão (suco) - 5

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

3 - LEITE COM ABACAXI
(para 10 pessoas)

Suco de abacaxi - 1 litro
Suco de laranja - 2 xícaras
Limão (suco) - 5
Açúcar - 14 colheres de sopa
Leite em pó - 2 xícaras

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

4 - LEITE COM BANANA.
(para 10 pessoas)

Bananas - 10
Açúcar - 1 xícara
Suco de laranjas - 3 xícaras
Leite em pó - 2 xícaras
Água - 4 xícaras

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

5 - LEITE COM BETERRABA

Água - 2 litros
Leite em pó - 2 xícaras
Beterraba - 35 gramas

Como preparar:

Cozinhar a beterraba, moer e coar. Juntar o leite já dissolvidos.

6 - LEITE COM MAMÃO

(para 10 pessoas)

Mamão - 800 gr.
Suco de laranjas 3 xícaras rasas
Açúcar - 14 colheres de sopa
Leite em pó - 2 xícaras

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

7 - LEITE COM MARACUJÁ

(para 10 pessoas)

Suco de maracujá - 4 xícaras
Suco de laranja ou - 2 xícaras
tanjerina
Açúcar - 14 colheres sopa
Leite em pó - 2 xícaras

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

8 - BATIDA DE LEITE COM FRUTAS

(para 10 pessoas)

Leite em pó - 2 xícaras
Açúcar - 10 colheres de sopa
Água - 8 xícaras
Banana ou abacatã - 2 $\frac{1}{2}$ xícaras.

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

9 - LEITE COM TRIGO LAMIDADO

(para 10 pessoas)

Água - 2 litros
Leite em pó - 2 xícaras
Trigo laminado 4 colheres de sopa

Como preparar:

Dissolver o leite e acrescentar o trigo.

10 - LEITE COM GOIABA

(para 10 pessoas)

Goiabas maduras sem caroço - 40
Suco de laranja - 3 xícaras
Limão - 3
Açúcar - 14 colheres de sopa
Leite em pó - 2 xícaras.

Como fazer:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

11 - LEITE COM LEGUMES

(para 10 pessoas)

Suco de laranja	-	4 xícaras
Suco de cenoura	-	7 colheres de sopa
Suco de tomate	-	7 colheres de sopa
Leite em pó	-	2 xícaras
Água	-	2 xícaras rasas
Limão	-	5
Açúcar	-	14 colheres de sopa.

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

12 - LEITE COM ESPINAFRE

(para 10 pessoas)

Água	-	2 litros
Leite em pó	-	2 xícaras
Espinafre	-	70 gr.

Como fazer:

Ferver o espinafre e coar, com o auxílio de um guardanapo. Juntar o leite já dissolvido.

13 - LEITE COM CENOURA

(para 10 pessoas)

Água	-	2 litros
Leite em pó	-	2 xícaras
Cenoura	-	35 gr.

Como preparar:

Cozinhar as cenouras. Moer e coar; juntar o leite já dissolvido.

14 - LEITE COM BETERRABA E ABACAXÍ

(para 10 pessoas)

Suco de beterraba	-	2 xícaras
Suco de laranja	-	2 xícaras
Suco de abacaxí	-	2 xícaras
Leite em pó	-	2 xícaras
Açúcar	-	1 xícara
Água	-	1 xícara

Como preparar:

Misturar tudo e levar ao liquidificador.

15 - LEITE COM CÔCO

Água	-	2 litros
Leite em pó	-	2 xícaras
Açúcar	-	10 colheres de sopa
Côco	-	35 gr.

Como preparar:

Queimar o açúcar com o côco, e juntar o leite previamente dissolvido.

16 - LEITE COM FARINHA VITAMINADA

(para 10 pessoas)

Água	-	2 litros
Açúcar	-	10 colheres

Leite em pó - 2 xícaras
Farinha vitaminada - 35 gr.

Como preparar:

Dissolver o leite e acrescentar a farinha vitaminada.

17 - PONCHE DE LEITE

(quantidade por pessoa)

150 grs de leite em pó diluído (com açúcar)
50 grs de guaraná

Como preparar:

Diluir o leite em pó, de acôrdo com a receita já adotada, juntar o guaraná e o gêlo picado.

Bater no liquidificador antes de servir.

18 - FRAPÊ DE LARANJA

1 xícara de suco de laranja
2 xícaras de leite
1 colher de sopa de licor de laranja, açúcar a gosto.
Bata tudo no liquidificador e sirva.
Dá 2 porções.

19 - SUCO DE UVA DELÍCIA

1 xícara de suco de uva
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de suco de limão
2 xícaras de leite
Açúcar a gosto
Bata tudo no liquidificador e sirva.
Dá 2 porções.

20 - FRAPÊ DE PÊSSEGO

2 xícaras de leite
1 pêsego em calda
1 colher de chá de suco de limão
Adoce com a calda do pêsego, a gosto
Bata tudo no liquidificador e sirva.
Dá 2 porções.

Sopas

- 1 - Sopa de milho verde
- 2 - Sopa de cenoura e trigo
- 3 - Sopa Juliana
- 4 - Sopa de fubá
- 5 - Sopa de feijão
- 6 - Sopa de bulgor
- 7 - Sopa de fubá com leite
- 8 - Sopa de carne
- 9 - Sopa cremosa de abóbora
- 10 - Sopa de cenouras
- 11 - Sopa de trigo laminado
- 12 - Sopa de tomate
- 13 - Sopa de feijão
- 14 - Sopa de batatas
- 15 - Sopa de inhame

Bulgor

- 1 - Bulgor com carne e legumes
- 2 - Farofa de bulgor
- 3 - Bulgor cozido
- 4 - Bulgor com cenouras
- 5 - Almôndegas de bulgor
- 6 - arroz de bulgor
- 7 - Bulgor com feijão
- 8 - Bulgor estufado
- 9 - Eurocados de repólho com bulgor
- 10 - Picadinho com bulgor
- 11 - Bulgor com feijão
- 12 - Bulgor com cenoura
- 13 - Bulgor com ovos
- 14 - Salada de bulgor - tabule.

Diversos

- 1 - Cuscuz de milho
- 2 - Arroz com pequis
- 3 - Macarronada
- 4 - Tutu de feijão
- 5 - Polenta ou papa de creme de arroz
- 6 - Feijoada com verduras
- 7 - Molho de tomate
- 8 - Queijo de leite em pó.

- 9 - Pão de minuto
- 10 - Macarrão
- 11 - Bife alemão
- 12 - Repólho cozido no leite
- 13 - Banana frita
- 14 - Purê de batatas
- 15 - Batatas recheadas
- 16 - Molho branco
- 17 - Creme de cenouras
- 18 - Bolinhos de cenoura e batatas
- 19 - Panquecas de batata doce
- 20 - Bolinhos de ovos
- 21 - Trigo laminado com pepinos
- 22 - Bolinhos de carne (frêsca ou sêca)
- 23 - Ensopado de abóbora
- 24 - Bolinhos de arroz
- 25 - Bolinhos de cenoura e batatas
- 26 - Pastel de forno
- 27 - Creme de lentilhas
- 28 - Creme de milho verde
- 29 - Panquecas
- 30 - Regalos
- 31 - Massa sem ovo para pastéis.
- 32 - Pãozinho 408
- 33 - Pão sem fermento
- 34 - Diluição do Leite em Pó

Receitas Doces

- 1 - Mingau de tapioca e sagú
- 2 - Rôscas
- 3 - Canjiquinha de bulgor
- 4 - Bôlo de Milho
- 5 - Bulgor doce
- 6 - Arroz doce
- 7 - Canjica ou mungunzá
- 8 - Bôlo de laranja
- 9 - Bôlo esponja econômica
- 10 - Pão de trigo laminado
- 11 - Bôlo Leniza
- 12 - Bulgor neve
- 13 - Mingau de bulgor
- 14 - Papa de bulgor
- 15 - Bôlo de farinha de trigo
- 16 - Pão de leite
- 17 - Mingau de bulgor com ovos
- 18 - Pão mixto
- 19 - Angú com leite
- 20 - Pudim de bananas
- 21 - Mingau de trigo laminado
- 22 - Creme de flocos (trigo laminado)
- 23 - Biscoitos de trigo laminado
- 24 - Banana frita
- 25 - Biscoitos de bananas
- 26 - Biscoitos de batata doce e bulgor
- ~~27 - Bolinhos de banana~~
- 28 - Bôlo de banana
- 29 - Pão de fubá
- 30 - Broa

Refrêscos e Vitaminas

- 1 - Leite com açúcar caramelado
- 2 - Leite com abacate
- 3 - Leite com abacaxi
- 4 - Leite com bananar
- 5 - Leite com beterraba
- 6 - Leite com mamão
- 7 - Leite com maracujá
- 8 - Batida de leite com frutas
- 9 - Leite com trigo laminado
- 10 - Leite com goiaba
- 11 - Leite com legumes
- 12 - Leite com espinafre
- 13 - Leite com cenouras
- 14 - Leite com beterraba e abacaxi
- 15 - Leite com côco
- 16 - Leite com farinha vitaminada
- 17 - Ponche de leite
- 18 - Frapê de laranja
- 19 - Suco de uva delícia
- 20 - Frapê de pêssego.