

## Receitas



## Concurso *Merenda Saborosa*

## PORTO DO ITINGA

*Nair dos Santos*

### Receita 1 : Pão Caseiro

Ingredientes:

02 copos de leite

04 c.sopa de açúcar

1 pitada de sal

1 e  $\frac{1}{2}$  c.sopa de fermento de pão

$\frac{1}{2}$  copo de óleo

1 e  $\frac{1}{2}$  copo de trigo

Modo de Preparo: Coloque 02 copos de leite morno com o fermento num recipiente e acrescente o açúcar, o sal, o óleo e um pouco de trigo. Bata bem e acrescente o restante do trigo aos poucos.

**WALTER VICENTE GOMES**

*Zelinda Longen  
e Lorena Santos*

**Receita 2: Escondidinho de Frango****Ingredientes:**

04 c.sopa de óleo

01 kg peito de frango

01 kg de aipim

03 tomates

02 cebolas grandes picadas

Tempero verde

01 lt extrato de tomate

Sal a gosto

**Modo de Preparo:** Ensopar o frango e desfia-lo. Em seguida cozinhar o aipim. Depois num refratário ir intercalando uma camada de aipim e uma de frango desfiado. A última camada é de aipim. Para finalizar pincelar com gema de ovos. Colocar para assar em forno convencional com temperatura de 200 C, por mais ou menos 20 minutos ou até dourar a gema de ovo.

## PRÉ- ESCOLAR CRIANÇA FELIZ

*Ana Maria Rocha e Alcione Felício*

### Receita 3: Pastelão de Legumes

Ingredientes da Massa:

04 ovos

01 copo de óleo

01 copo de leite

02 c.sobremesa de fermento de bolo

12 c.sopa de trigo

02 pitadas de sal

Ingredientes Recheio:

02 peitos de frango grandes

03 cenouras grandes cozidas

$\frac{1}{2}$  repolho picado bem miúdo

Aipim cozido bem picado

Batata cozida picada

Tomate, cebola, alho e brócolis

Modo de Preparo: Misturar os ingredientes da massa, depois os ingredientes do recheio e montar o pastelão.

## JOÃO CAETANO

*Carmelinda Gutz Cruz*

### Receita 4: Roupa Velha

#### Ingredientes:

01 kg carne de segunda  
200g de sal  
05 conchas de feijão cozido  
02 cebolas médias cortadas em fatias bem finas  
02 tomates picados sem pele e sem sementes  
05 dentes de alho picados bem fininhos  
01 maço de tempero verde  
01 c.sopa de vinagre  
03 c.sopa de extrato de tomate  
01 pitada de sal

Modo de Preparo: Salgue a carne com 200g de sal e deixe marinando na geladeira por três dias, lave a carne em água corrente, corte em tirinhas, afervente para tirar o excesso de sal. Refogue o alho, a cebola, o tomate acrescente o extrato de tomate misture bem, acrescente a carne cozida, o feijão, o vinagre e o tempero verde deixe ferver se necessário adicione uma pitada de sal.

## PRÉ-ESCOLAR CIRANDINHA

*Maria do Carmo Martins*

### Receita 5: Escondidinho de Aipim

Ingredientes:

01 kg de aipim

$\frac{1}{2}$  kg carne moída

Temperos (1 cebola, 02 tomates, alho, tempero verde, sal, extrato de tomate ou colorau, óleo

Para o molho Branco: 02 copos de leite

01 c.sopa de margarina

01 pitada de sal

02 c.sopa de maisena ou trigo

Modo de Preparo: Cozinhe o aipim com sal e amasse bem se preferir bater na batedeira. Refogue a carne moída com os temperos. Prepare o molho branco. Em um refratário espalhe o aipim amassado coloque a carne moída e a última camada o molho branco. Leve ao forno por 20 minutos e sirva. Se preferir poderá ser feito com peito de frango.

## CAMPO NOVO

*Maria Valentina Rezini*

### Receita 6: Sonho

#### Ingredientes:

02 ovos

02 copos de leite

01 c.sopa bem cheia de margarina

01 xícara de açúcar não muito cheia

1 c.sopa de fermento de pão

Trigo

01 pitada de sal

Modo de Preparo: Bata os ovos, o açúcar e a margarina, acrescente o leite morno com o fermento e vá acrescentando trigo até a massa ficar boa para esticar. Deixe descansar por 30 minutos. Amasse novamente, depois faça pequenas bolinhas coloque o recheio e deixe crescer mais um pouco. Frite em óleo quente e passe no açúcar.

Obs.: Pode também fazer orelha de gato e pão com a mesma massa. Ou empanar salsicha, só colocar mais sal e menos açúcar.

## CRECHE MARCO AURÉLIO

*Lenir Rocha Melo*

### Receita 7: Polenta com Molho Branco e Frango Desfiado

Ingredientes:

01 kg fubá

02 kg peito de frango

$\frac{1}{2}$  lt leite

01 xíc. trigo

Cebola, tomate e alho para refogar

Colorau e tempero verde a gosto

01 xíc. óleo

Modo de Preparo: Misturar o fubá na água, colocar no fogo até dar o ponto. Cozinhar o frango e refogar com os temperos. Fazer o molho branco e montar o prato. Uma camada de polenta, molho branco e frango.

**CRECHE NAIR FERREIRA**

*Rosana Camargo*  
*Nelci M. Felipe*  
*Joice Maria da Silva*

**Receita 8: Nhoque**

Ingredientes

Massa: batata, trigo, ovos, margarina, leite e sal

Recheio: Frango desfiado com temperos

## BRILHO DO SOL

*Ângela Maria Alexandre  
Vanda Maria Alexandre*

### Receita 9: Rocambole de Carne Moída

Ingredientes:

02 kg carne moída

Tempero verde e sal

Cebola de cabeça

Tomate

Alho

Trigo

Cenoura, batata, brócolis

Ovos

Modo de Preparo: Tempere a carne com sal, alho, cebolinha, salsinha, cebola de cabeça. Acrescente 02 ovos e trigo até dar o ponto para enrolar. Estique a carne em uma forma e reserve. A parte cozinhe o brócolis, a batata, a cenoura e ovos. Faça um refogado com cebola de cabeça, cebolinha, salsinha, tomate e alho. Deixe rechear e misture os legumes cozidos. Em seguida coloque o refogado em cima da carne moída e os ovos em rodela. Enrole o rocambole e coloque assar. Quando retirar do forno decore como quiser.

## PRÉ- ESCOLAR TERRANOVA

*Edna Moraes*

### Receita 10: Nhoque colorido com Ragu de Carne

Ingredientes:

Nhoque

1e  $\frac{1}{2}$  kg de batata cozida com casca

1 e  $\frac{1}{2}$  c.sopa de margarina

Sal a gosto

03 xícaras de trigo

01 cenoura grande cozida

01 beterraba cortada ao meio

Ragu de Carne

01 c.sopa de óleo

02 cebolas médias picadas

04 dentes de alho amassado

01 kg de carne cortada em pedaços médios sem gordura

01 c.sopa de sal

03 c.sopa de salsa picada

1 e  $\frac{1}{2}$  kg de tomate sem pele e sem sementes picados

Modo de Preparo: Cozinhe as batatas inteiras com a casca e a cenoura descascada deixe cozinhar,

escorra descasque as batatas e faça um pirex amassando bem, junte o sal, a margarina e o trigo, divida em três partes iguais (reserve). Bata no liquidificador a cenoura e junte a uma das partes reservada. Em seguida bata no liquidificador a cenoura e junte a outra parte reservada. Numa bancada enfarinhada pegue uma parte da massa reservada enrole cordões da espessura do dedo indicador e corte em pedaços de 02 cm. Cozinhe pouco nhoque por vez em água fervente com sal um fio de óleo espere subirem a superfície da panela escorra e disponha em uma travessa, faça o mesmo com as outras porções da massa.

**Modo de Preparo da Carne:** Aqueça o óleo na panela de pressão e refogue o alho e a cebola até dourar junte o lombo, o tomate e mexa bem acrescente o sal tampe a panela e cozinhe em fogo médio por  $\frac{1}{2}$  hora após começar apitar abra a panela e verifique o ponto da carne e a quantidade do molho, ajuste o sal e deixe cozinhar destampada por 30 minutos. Desfie a carne com um garfo. Se necessário pingue água quente aos poucos para formar um molho grosso, junte a salsa e cubra o nhoque e sirva.

## SANTA TEREZINHA

*Zenir Machado*  
*Diomara Izabel M. Steffens*

### Receita 11: Estrogonofe com Molho Branco

#### Ingredientes:

01 kg carne em pedaço  
02 copos de leite  
03 c.sopa de trigo  
01 cebola  
02 tomates  
Alho, sal, tempero verde  
01 c.sopa de margarina

Modo de Preparo: Picar o acém em cubinhos, refogar bem com a cebola e alho, por último colocar o tomate e o tempero verde.

Modo de Preparo de Molho Branco: Colocar o leite na panela, margarina e sal, deixar ferver. Diluir o trigo em meio copo de água, fazer um mingau mole e por último misturar com a carne.

**ONDINA MARIA DIAS**

*Noeli*  
*Andréia*  
*Arlí*  
*Rúbia*

**Receita 12: Torta de Brócolis com Molho Branco****Ingredientes:**

Massa de liquidificador

04 ovos inteiros

1 copo de leite

$\frac{1}{2}$  copo de óleo

01 pitada de sal

03 xícaras de trigo

1 c.sopa de fermento de bolo

**Molho Branco:**

02 copos de leite

03 c.sopa de trigo

01 pitada de sal

Alho e cebola

**Recheio:**

Brócolis, cebola, alho refogados, tempero verde.

**MARCÍLIO MARCOS DA SILVA***Roseli A. Papanos*Receita 13: Torta de Arroz com Frango

02 c.sopa de óleo  
01 cebola picada  
02 peitos de frango temperados, cozidos e desfiados  
01 xícara tempero verde  
04 batatas médias cozidas e passadas no espremedor  
01 c.sopa de margarina  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de leite  
04 xícaras de arroz cozido e temperado  
01 xícara molho branco  
03 tomates picados  
02 cenouras cortadas

Modo de Preparo: Numa panela aqueça o óleo e doure a cebola. Misture o peito de frango, os temperos verdes, o tomate picado e refogue por alguns minutos. Desligue o fogo e junte salsa e as cenouras. Numa panela misture a batata, a margarina e o leite. Unte levemente um refratário, coloque o arroz, o molho branco o refogado, cubra com o purê por cima.

**CRECHE SUL DO RIO*****Márcia Miranda*****Receita 14: Croquete de Carne Moída com Patê de Legumes**

Croquete:

 $\frac{1}{2}$  kg carne moída $\frac{1}{2}$  lt de leite

02 c.sopa de margarina

Trigo até dar o ponto da massa desgrudar, da panela

01 cebola

01 tomate, 02 dentes de alho

Tempero verde e sal a gosto

02 ovos

Farinha de rosca (feita com pão torrado)

Patê de legumes:

01 batata média cozida

01 cenoura cozida

 $\frac{1}{2}$  xícara de óleo

Tempero verde

Modo de preparo Croquete: Refogue a carne com os temperos, depois de cozida coloque o leite, a margarina e deixe ferver por 15 min. Em seguida

acrescente o trigo na quantidade da massa num recipiente e deixe a massa amornar, em seguida comece a modelar os croquetes, passe nos ovos batidos com sal. Depois na farinha de rosca e frite em óleo quente.

Modo de Preparo Patê: Bata a batata, a cenoura, o óleo no liquidificador até o ponto de ficar pastoso. Depois acrescente salsinha, cebolinha, bata até o ponto de ficar tudo misturado e está pronto para degustar