

**Vovôs e Vovós Conectados:
Ligados na Internet e na Qualidade de Vida - 2ª edição**

Instituto Federal do Paraná - Campus Avançado Astorga

Receitas dos Vovôs e Vovós Conectados



Junho de 2021

Apresentação

O livreto 'Receitas dos Vovôs e Vovós Conectados' surgiu da ideia de compartilhar receitas saudáveis dos idosos participantes do Projeto de Extensão "Vovôs e Vovós Conectados: ligados na internet e na qualidade de vida: 2a. edição", organizado pelos docentes e estudantes do Instituto Federal do Paraná, Campus Avançado Astorga.

O objetivo deste material é oferecer receitas tradicionais dos idosos para seus leitores.

Os idosos enviaram as receitas originais de sua autoria por meio de um grupo de WhatsApp. No momento da transcrição delas para o livro foram preservadas a sua essência e originalidade, com o mínimo de ajuste possível, somente o necessário, para facilitar a compreensão do leitor.

Esperamos que gostem de cada receitinha de vovó e vovô que temos aqui, com gostinho de amor e organizadas com muito carinho!

Autores

- **Idosos participantes do projeto**
Identificados em cada receita apresentada.

Organizadores

- **Adriana Martins Gallo**
Docente Instituto Federal do Paraná.
Doutoranda Programa de Pós Graduação em
Enfermagem - UEM
- **Cristiano Schebeleski Soares**
Docente Instituto Federal do Paraná
Mestre em Ciências da Saúde - UEM
- **Djennyfer Abreu de Souza**
Discente Instituto Federal do Paraná
- **Jackeline Tiemy Guinoza Siraichi**
Docente Instituto Federal do Paraná
Doutora em Ciências Farmacêuticas - UEM
- **Juliane Pagliari Araujo**
Docente Instituto Federal do Paraná
Doutoranda do Programa de Pós Graduação em
Enfermagem - UEL

Índice

- **Bolos**

Bolo com Creme de Limão.....	8
Bolo de Cenoura.....	9
Bolo de Cenoura.....	10
Bolo de Chocolate.....	11
Bolo de Choclatudo.....	12
Bolo Delicioso.....	13
Bolo de Fubá Cremoso.....	14
Bolo de Fubá de Liquidificador.....	15
Bolo de Fubá de Três Camadas.....	16
Bolo de Goiabada da Mayara.....	17
Bolo de logurte.....	18
Bolo de logurte.....	19
Bolo de logurte.....	20
Bolo de Jabuticaba.....	21
Bolo de Laranja.....	22
Bolo de Laranja.....	23
Bolo de Limão.....	24
Bolo de Milho.....	25
Bolo de Milho.....	26
Bolo de Vó de Liquidificador.....	27
Bolo do Zezinho.....	28
Bolo Pão de Ló.....	29
Bolo Pudim Diet.....	30
Bolo Rápido.....	31

- **Bebidas**

Capuccino Gelado.....	33
-----------------------	----

- **Doces**

Amendoim Caramelizado.....	35
Biscoito Angélico.....	36
Biscoito Bicho da Seda.....	37
Biscoito de Polvilho.....	38

Índice

• Doces

Biscoito de Polvilho Azedo.....	39
Bolacha.....	40
Bolacha de Hellmann's®.....	41
Bolachinha.....	42
Bolinho de Chuva.....	43
Brevidade Polvilho Doce.....	44
Caçarola Italiana.....	45
Cueca Virada.....	46
Doce Danoninho®.....	47
Doce de Leite da D. Alda.....	48
Doce de Leite Ninho®.....	49
Geleia de Abacaxi, Alecrim e Pimenta.....	50
Mousse de Abacaxi.....	51
Pavê de Chocolate e Damasco.....	52
Pudim.....	53
Pudim com Coco.....	54
Pudim da Ana.....	55
Pudim de Leite Ninho®.....	56
Pudim de Maria-mole.....	57
Pudim de Leite Condensado.....	58
Rabanada Assada.....	59
Rosquinha de Pinga.....	60

• Massas

Bolinho de Vinagre.....	62
Cachorro Quente de Forno.....	63
Massa de Panqueca.....	64
Massa para Torta.....	65
Pão Caseiro.....	66
Pão de Cebola.....	67
Pão de Leite.....	68
Pão de Queijo.....	69
Pão de Queijo de Assadeira.....	70

Índice

- **Massas**

Rocamboles de arroz.....	71
Souflê de Abobrinha.....	72
Tortei.....	73

- **Proteínas**

Bife Encapado.....	75
Estrogonofe de Forno.....	76
Frango no Creme de Cebola.....	77

- **Saladas**

Salada de Berinjela.....	79
Salada de Grão de Bico com Carne.....	80

- **Temperos & Conservas**

Batatinha em Conserva.....	82
Molho para Frango.....	83
Sal de Ervas.....	84

- **Tortas**

Torta de Banana Caramelizada.....	86
Torta de Bolacha.....	87
Torta de Café.....	88
Torta de Frango.....	89
Torta de Liquidificador.....	90
Torta de Maçã.....	91
Torta de Sardinha.....	92
Torta Salgada.....	93

Bolos

Bolo com Creme de Limão

da vovó Cristina de Carli
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

Massa:

- 1 ovo
- 2 xícaras de açúcar
- 8 colheres de sopa de água fervente
- Essência de baunilha a gosto
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico

Creme de limão

- 200g de manteiga
- 2 xícaras de açúcar
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- Cascas de limão raladas
- 4 ovos

● **MODO DE PREPARO:**

Preparo da massa:

- Bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e a água, em pequenas porções, alternadas.
- Desligue a batedeira, coloque a farinha peneirada com o fermento, acrescente a baunilha, bata mais um pouco.
- Asse em forma redonda com o forno pré-aquecido
- Após assado, corte em três discos.
- Recheie e cubra com o creme de limão

Preparo do creme:

- Bata as gemas com o açúcar até crescerem, junte a manteiga derretida e leve ao fogo brando até ferver.
- Retire do fogo e junte o suco e as raspas de limão, mexa bem e acrescente as claras em neve.
- Deixe esfriar para rechear e cobrir o bolo

Bolo de Cenoura

do vovó Inês Avanco
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

Massa:

- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 4 cenouras médias
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha trigo
- 2 colheres de fermento químico em pó

Cobertura

- 6 colheres de leite
- 2 colheres de margarina
- 6 colheres de açúcar
- 6 colheres de Nescau

● **MODO DE PREPARO:**

- Bate no liquidificador os ovos, o óleo, as cenouras e o açúcar.
- Desligue o liquidificador e adicione a farinha, o fermento e bata.
- Coloque em uma fôrma untada e leve para assar.
- Para a cobertura de chocolate, coloque os ingredientes em uma panela, levar ao fogo e mexer até a consistência desejada.

Bolo de Cenoura

do vovô Isaías Pedroso
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

Massa:

- 3 ovos
- 3 cenouras picadas
- ½ xícara óleo
- 1 xícara açúcar
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico

Cobertura

- 1 xícara de achocolatado
- 2 colheres de creme de leite (pode ser de leite também)
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher pequena de margarina

● **MODO DE PREPARO:**

- Bate no liquidificador a cenoura, os ovos, o óleo e o açúcar
- Em um recipiente misture o conteúdo batido com a farinha de trigo (a mão mesmo) e depois acrescente o fermento.
- Colocar no forno pré aquecido, assar em 250°.
- Para a cobertura:
- Em uma panela coloque todos os ingredientes e mexa bem em fogo baixo até o ponto de fervura.

Bolo de Chocolate

da vovó Nilza Aparecida de Lima (*in memoriam*),
enviada pela vovó Sandra Felcar
Curitiba - PR

● INGREDIENTES:

Massa:

- 4 ovos
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá açúcar
- 3 colheres de sopa margarina
- 1 xícara de chá leite
- 1 colher de sopa fermento químico

Recheio e cobertura

- 200g de manteiga ou margarina
- 6 colheres de chocolate em pó
- 2 xícara de açúcar
- 3 gemas
- 1 lata de creme de leite sem soro.

● MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes e coloque para assar em uma fôrma untada.
- Para o recheio e cobertura bata todos os ingredientes muito bem, deixando para acrescentar o creme de leite por último.
- Separe parte da mistura para o recheio e parte para cobertura, corte o bolo ao meio recheie, coloque a parte de cima, então, despeje a parte destinada à cobertura.
- Decore usando granulado.

Bolo de Chocolatado

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

Massa

- 5 ovos
- 1 copo americano de açúcar
- 1 copo americano de farinha
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de água quente (se quiser, pode trocar por café)
- 1 xícara de achocolatado
- 1 colher de fermento químico

Recheio

- 1 lata de leite creme de leite
- 1 colher de margarina
- 2 xícaras de açúcar
- 2 gemas bem batidas
- 6 colheres de chocolate em pó

Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (use a lata do leite condensado para a medida)
- 1 colher de margarina
- 4 colheres de achocolatado

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata as gemas com o açúcar, achocolatado, óleo, farinha e água ou café, depois acrescente as claras e o fermento, leve ao forno em uma fôrma untada.
- Para o recheio basta bater todos os ingredientes na batedeira.
- Já para a cobertura, em uma panela misture todos os ingredientes e leve em fogo baixo até dar ponto de brigadeiro.

Bolo Delicioso

da vovó Sebastiana Guerreiro Pedroso
Apucarana - PR

● INGREDIENTES:

Massa

- 4 ovos
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá açúcar
- 3 colheres de sopa margarina
- 1 xícara de chá leite
- 1 colher de sopa fermento químico

Recheio

- 1 litro leite
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa amido de milho
- 1 gema
- 1 caixinha de creme de leite

Cobertura

- Chocolate em barra (200g)
- 1 caixa de creme de leite

● MODO DE PREPARO:

- Como precisamos para essa receita do recheio frio começaremos por ele, coloque todos os ingredientes na panela. Mexa sempre até ficar um mingau grosso. Reserve.
- Faça a massa. Bata as claras em neve e reserve.
- Em outra vasilha, bata as gemas, o açúcar e a margarina, até ficar um creme esbranquiçado. Acrescente o leite e a farinha. Fora da batedeira acrescente as claras e o fermento.
- Unte a fôrma. Coloque metade da massa, o recheio frio e outra parte da massa.
- Asse em forno pré aquecido a 180° por mais ou menos 40 minutos. deixe esfriar e desenforme.
- Para cobertura, derreta o chocolate e acrescente o creme de leite, misture bem. Coloque sobre o bolo.

Bolo de Fubá Cremoso

da vovó Maria de Lourdes S. Foregati
Arapongas - PR

● **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 3 copos de açúcar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 ½ xícara de fubá
- 1 xícara de fermento químico
- 2 colheres de coco (opcional)

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Despeje a massa em uma fôrma e leve ao forno.

Bolo de Fubá de Liquidificador

da vovó Maria Olímpia Crivelari
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 xícara bem cheia de fubá
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de leite condensado
- a mesma medida de água
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ½ xícaras de açúcar
- 100 gramas de queijo parmesão
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes líquidos no liquidificador.
- Adicione os ingredientes secos e bata até ficar uma massa homogenia.
- Unte uma forma retangular e enfarinhe com fubá e despejar a mistura.
- Leve ao forno pré-aquecido, em 180°, por cerca de 30 minutos, ou até dourar.

Bolo de Fubá de Três Camadas

da vovó Vera Lúcia
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 xícaras de leite.
- 2 xícaras de açúcar.
- 3 colheres de farinha de trigo.
- 1 xícara e meia de fubá.
- 3 ovos inteiros.
- 1 pires de queijo ralado.
- 1 xícara de água.
- 2 colheres de manteiga ou margarina.
- 1 colher de fermento químico em pó

● **MODO DE PREPARO:**

- Coloque os ingredientes no liquidificador na ordem em que aparecem e bater.
- Asse no forno bem quente, depois coloque em 160 a 180 °C.

Bolo de Goiabada da Mayara

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- ½ xícara de leite para deixar o coco ralado
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 colher de fermento químico em pó
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de goiabada
- 1 pacote de coco

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture as gemas com o açúcar até ficar homogênea.
- Adicione, aos poucos, a manteiga e a farinha de trigo.
- Então, adicionar o fermento e as claras em neve.
- Coloque a massa em uma fôrma untada.
- Coloque a goiabada em fatias bem finas e, por cima, o coco.
- Regue com a lata de leite condensado e leve para assar.

Bolo de Iogurte

da vovó Fátima Zanetti
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 copo de iogurte natural integral
- 3 ovos

*Usando o copo de iogurte natural:

- ½ copo de óleo
- 1 ½ copo de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

● **MODO DE PREPARO:**

- No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter mistura homogênea.
- Coloque em uma fôrma (com furo no meio) untada e enfarinhada.

Bolo de Iogurte

da vovó Lourdes Gazzoni
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1/2 copo de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de fermento químico em pó
- 1 copo de iogurte natural

*Usando o copo de iogurte natural:

- 1 copo de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador até ficar bem consistente.
- Adicione o fermento mexa devagar
- Depois leve para assar.

Bolo de Iogurte

da vovó Maria de Lourdes S. Foregati
Arapongas - PR

● **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 2 copos de açúcar
- 2 copo de farinha de trigo
- ½ copo de óleo
- 1 copo de iogurte natural (sem sabor)
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 pitada de sal

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, um ingrediente por vez.
- Unte uma fôrma com furo no meio com margarina, açúcar e canela em pó, despeje a massa e leve ao forno.

Bolo de Jabuticaba

da vovó Maria Erminia Terra de Souza.
Maringá - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 2 xícaras de jabuticaba inteira
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata no liquidificador: as jabuticabas, os ovos, o açúcar e o óleo.
- À parte, misture a farinha e o fermento, despeje a mistura do liquidificador e mexa.
- Coloque a massa em uma fôrma com buraco untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.
- Unte uma fôrma com furo no meio untada com margarina, açúcar e canela em pó, despeje a massa e leve ao forno.

Bolo de Laranja

da vovó Francisca Maria de Lino Ferreira
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 copo de suco de laranja coado
- 4 ovos pequenos
- 2 ½ copos de farinha de trigo
- 1 ½ copo de açúcar
- ½ copo de margarina
- 1 colher de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture na bacia da batedeira todos os ingredientes secos com exceção do fermento.
- Ligue a batedeira e aos poucos adicione os ingredientes molhados e por último acrescente o fermento.
- E leve ao forno em uma forma untada.

Bolo de Laranja

da vovó Ivone Schmidt
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 1 copo de açúcar
- 1 copo de suco de laranja
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 2 colheres de manteiga

● **MODO DE PREPARO:**

- Separe as claras e bata em clara em neve e reserve.
- Junte as gemas e o açúcar bata na batedeira até virar um creme, depois acrescente o suco.
- Por último acrescente a farinha e por último as claras e o fermento.
- Em uma fôrma untada leve ao forno.

Bolo de Limão

da vovó Maria Aparecida Lemes
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 copo de óleo
- 1 copo de iogurte natural (sem sabor)
- 1 colher de sopa de fermento químico
- ½ xícara de suco de limão

● **MODO DE PREPARO:**

- Em uma tigela coloque o iogurte e o suco de limão e reserve
- Em uma tigela grande coloque os ovos e o açúcar e misture bem
- Coloque o óleo e a mistura do iogurte com o suco de limão e misture bem até ficar uma uma mistura homogênea
- Levar ao forno em uma fôrma untada.

Bolo de Milho

da vovó Fátima Zanetti
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 1 lata de milho (sem água)
- 150g (metade da lata do milho) de óleo de soja
- 300g de açúcar
- 300g de flocão de milho
- 150g (metade da lata do milho) de leite
- 1 colher de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Coloque os ovos, o milho, o óleo e o açúcar no liquidificador e bata bem.
- Adicione o flocão de milho e leite e bata por 30 segundos.
- Com o liquidificador ligado coloque o fermento, misture rapidinho.
- Coloque a mistura em uma forma untada e salpicada de fubá.
- Forno em 200° por mais ou menos 45 minutos.

Bolo de Milho

da vovó Clementina Milczeski Gonçalves
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 1 colher de manteiga
- 1 lata de milho verde (sem caldo)
- 100g de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sobremesa de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Despeje em uma forma untada com manteiga e fubá (pode ser farinha de trigo).
- Leve ao forno pré aquecido e asse por cerca de 25 minutos em temperatura de 180 graus.

Bolo de Vó de Liquidificador

da vovó Catarina Aparecida de Fatima Romano
Astorga - PR

● INGREDIENTES:

- 5 ovos
- 1 ½ xícaras de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 03 colheres de vinagre de maçã ou de vinho branco - opcional
- 01 xícara de leite
- 02 xícaras de farinha de trigo
- ½ de coco ralado fino
- 01 colher (sopa) de fermento químico

● MODO DE PREPARO:

- No liquidificador coloque os ovos e o açúcar e bata bem, até ficar uma mistura bem cremosa.
- Coloque o leite, o óleo, o vinagre de maçã ou de vinho branco e queijo ralado, bata bem.
- Em uma bacia peneire a farinha de trigo, coloque o fermento e coloque a mistura do liquidificador e misture delicadamente, misture apenas o suficiente para que fique homogênea.
- Unte bem uma fôrma, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido em 180°, e asse o bolo por, aproximadamente, por 40, 45 minutos.

Bolo do Zezinho

da vovó Ana Albano
Astorga - PR

● INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 colheres de sopa
- 2 colheres de fermento químico
- 2 copos de açúcar
- 4 copos de farinha de trigo
- 2 copos de amido de milho
- 2 copos de leite
- 1 pitada de sal

● MODO DE PREPARO:

- Misture o achocolatado, manteiga, creme de leite.
- Bata as claras separadas, depois bata todos os outros ingredientes.
- Então misture cuidadosamente as claras batidas na massa.
- Em uma fôrma untada leve ao forno.

Bolo Pão de Ló

da vovó Ana Albano
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 5 ovos
- 2 ½ xícaras de açúcar
- 1 xícara de água fria
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata as claras em neve e deixe em uma vasilha à parte.
- Bata as gemas com água até dobrar de volume e depois misture devagar o açúcar.
- Bata mais um pouco, com a batedeira ligada coloque a farinha e o fermento deixe bater até virar uma massa homogênea
- Coloque as claras de neve sobre a massa e mexa delicadamente.
- Asse em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 30 minutos.

Bolo Pudim Diet

da vovó Maria Aparecida Martins de Oliveira
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

Calda

- ½ xícara de frutose

Pudim

- 1 xícara de leite em pó desnatado
- 1 xícara de leite desnatado
- ¼ de xícara de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 4 claras

Bolo

- 2 ovos
- ½ xícara de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de leite desnatado
- 2 colheres de óleo
- 1 colher de fermento químico

Para enfeitar

- Ameixas em calda dietética (opcional)

● **MODO DE PREPARO:**

Calda

- Coloque a frutose em uma fôrma de pudim média e leve ao fogo, diretamente na boca do fogão, mexendo até que fique com cor de caramelo. Segure a fôrma com uma luva térmica para não queimar as mãos e com o auxílio de uma colher vá espalhando o caramelo no fundo e nas bordas. Deixe esfriar e reserve.

Pudim

- Bata os ingredientes no liquidificador e coloque sobre a calda

Bolo

- Na batedeira, bata as claras e junte as gemas, uma a uma, até ficar uma mistura fofa. Adicione o adoçante e bata por mais dois minutos. Em velocidade baixa, acrescente a farinha de trigo, o leite e o óleo. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
- Despeje a massa do bolo sobre o pudim na fôrma e leve ao forno médio (180° C), pré aquecido, em banho-maria por cerca de 40 minutos.
- Desenforme ainda morno e se quiser, enfeite com ameixas em calda dietética.

Bolo Rápido

da vovó Elza da Silva Araujo
Astorga - PR

● INGREDIENTES:

Massa:

- 4 ovos
- 3 copos de açúcar refinado
- 3 colheres de margarina
- 1 ½ copo de leite.
- 3 copos de trigo
- 1 colher de fermento químico

Cobertura

- 1 copo de leite
- 1 copo de açúcar
- 4 colheres de coco

● MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela coloque os ovos, o açúcar, o leite, o trigo, o fermento e a margarina e misture bem.
- Em uma forma untada, despeje a massa e leve ao forno.
- Após o bolo assado, hora de fazer a cobertura, em uma panela coloque o leite, o açúcar e o coco e leve ao fogo até ferver.
- Fure o bolo com o auxílio de uma faca ou palito.
- Despeje a cobertura.

Bebidas

Capuccino Gelado

da vovó Maria Olímpia Crivelari
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 50 gramas de café solúvel
- 2 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara de água fervendo

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata na batedeira até clarear e ficar cremoso.
- Guardar na geladeira.

Doces

Amendoim Caramelizado

da vovó Zenaide Kamei
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 2 copos de amendoim
- 2 copos de água fria
- 1 copo de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Em uma panela coloque os amendoins crus, a água, o açúcar e o fermento, leve ao fogo até secar a água.
- Quando secar a água, o açúcar irá caramelizar o amendoim.

Biscoito Angélico

da vovó Zenaide Kamei
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres bem cheias de manteiga
- 3 gemas
- 1 colher de chá de fermento químico
- Amido de milho

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes, detalhe **importante** adicione o amido de milho até a massa ter ponto de enrolar.
- Amasse e faça bolinhas e aperte com um garfo.
- Leve ao forno para assar até ficarem douradinhas.

Biscoito Bicho da Seda

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 800g de amido de milho
- 8 xícaras de farinha de trigo
- 4 ovos
- ½ xícara de óleo
- 3 xícaras de açúcar refinado
- 2 colheres de manteiga
- 200g de coco ralado
- 2 colheres de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 2 copos americano de leite

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse até ficar bem firme.
- Enrole e leve para assar em forno quente.

Biscoito de Polvilho

da vovó Maria Gouveia
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 ovo
- 1 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 copo de água fervendo
- 500g de polvilho azedo
- Sal a gosto

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata a clara em neve, depois acrescente a gema.
- Coloque o leite, o óleo, o sal e o polvilho e mexa.
- Por último acrescente a água fervendo
- Coloque em um saco de confeitar e faça os biscoitos em uma forma e coloque para assar até ele começarem a dourar.

Biscoito de Polvilho Azedo

da vovó Catarina Aparecida de Fatima Romano
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 ovo
- Sal a gosto
- 1 copo de leite
- 1 copo de óleo de milho
- 1 copo de água fervendo
- 3 copos de polvilho azedo

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture o polvilho, o leite e o ovo, acrescente o óleo e o sal.
- Depois coloque a água fervendo e misture bem.
- Em um saquinho e coloque a massa e corte a pontinha em uma fôrma faça os biscoitos no formato desejado.
- Então, leve ao forno pré-aquecido até dourar.

Bolacha

da vovó Catarina Aparecida de Fatima Romano
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- 3 colheres cheias de margarina
- 4 xícaras açúcar
- 500 ml de leite
- 2 colheres de amido de milho
- 1.800g de farinha de trigo
- 1 colher bem cheia de sal amoníaco

● **MODO DE PREPARO:**

- Em uma bacia coloque os ovos, a margarina, o açúcar e o sal e bata bem.
- Depois ferva o leite e coloque o sal amoníaco, então, despeje na bacia e misture bem e por último adicione a farinha.
- Em uma fôrma, coloque as bolachas no formato desejado e coloque no forno até dourar por fora e ficar cozida por dentro.

Bolacha de Hellmann's®

da Dulce Forato
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 xícara de Hellmann's®
- 1 ovo
- 2 xícaras de açúcar
- 100g de margarina
- 500g de polvilho doce
- 2 colheres de chá de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes e amasse bem.
- Faça uma bolinha e amasse com um garfo.
- Leve a fôrma ao forno pré-aquecido e deixe até dourar.

Bolachinha

da vovó Maria Gouveia
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 2 ovos
- ½ copo de óleo
- 1 copo de leite
- 3 xícaras de açúcar
- 1 colher bem cheia de sal amoníaco
- Farinha de trigo

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes, adicione a farinha de trigo aos poucos até dar ponto.
- Abra a massa com o auxílio de um rolo de macarrão, corte suas bolachas
- Coloque em uma fôrma, deixe um espaço sobre elas pois elas crescem, então coloque para assar.

Bolinho de Chuva

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 2 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de fermento químico em pó

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes.
- Frite em óleo bem quente para que frite por dentro.

Observação: unte as colheres de óleo para que o bolinho fica melhor moldado.

Pode-se rechear com brigadeiro, doce de leite, goiabada utilizando o injetor de temperos.

Brevidade Polvilho Doce

da vovó Zenaide Kamei
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 500g de polvilho doce
- 2 copos americano de açúcar refinado
- 8 ovos

● **MODO DE PREPARO:**

- Na batedeira, bata as gemas com açúcar até ficar uma mistura esbranquiçada, quando formar bolhas está bom.
- Misture os demais ingredientes.
- Unte uma fôrma e leve para o forno por 30 a 40 minutos.

Caçarola Italiana

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 5 colheres de queijo ralado
- 5 colheres de farinha de trigo
- 12 colheres de açúcar
- 5 ovos
- 1 colher de manteiga
- 2 copos de leite

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes
- Asse em banho-maria.

Cueca Virada

da vovó Zenaide Kamei
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 1 colher rasa de canela em pó
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de fermento químico
- 2 colheres de óleo
- 1 colher rasa de margarina

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes.
- Com um auxílio de um rolo de macarrão ou cilindro estique a massa, corte em retângulos.
- No meio do retângulo faça um outro corte, passe uma das pontas pelo corte para fazer o torcidinho.
- Frite suas cuecas viradas e passe no açúcar refinado com canela.

Doce Danoninho®

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 envelope de suco em pó.
- 1 copo de iogurte natural
- Pedacos de morango

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador .
- Colocar em um refratário e leve para refrigerar.

Doce de Leite da D. Alda

da vovó Maria Alda Ganassim
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 2 litros de leite
- 7 xícaras de açúcar
- 2 colheres de farinha de trigo
- 2 gemas passadas na peneira
- 1 pitada de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Em uma panela peneire as gemas sem esfregar, para que não fique com cheiro de ovo.
- Coloque a farinha e o fermento e um pouco de leite e misture bem.
- Despeje o resto do leite, adicione o açúcar.
- Depois leve ao fogo mexendo sempre para não derrubar, até dar o ponto.
- Tire do fogo e bata até perder o brilho, despeje e corte em pedaços.

Doce de Leite Ninho®

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 copo americano de água
- 3 copos americanos de açúcar
- 400 gramas de leite em pó

● **MODO DE PREPARO:**

- Ferva a água com o açúcar até formar uma calda.
- Desligue o fogo e coloque o leite ninho.
- Mexa e coloque em uma forma untada com manteiga.
- Cortar em pedaços.

Geleia de Abacaxi, Alecrim e Pimenta

da vovó Vera Melo
Itambaracá - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 abacaxi grande ou dois pequenos
- 2 copos americano de açúcar
- 1 pimenta dedo de moça triturada e sem semente
- 3 galhos de alecrim

● **MODO DE PREPARO:**

- Pique o abacaxi e coloque em uma panela com açúcar e deixe ferver até juntar um caldo, espere esfriar para bater no liquidificador então volte para a panela.
- No liquidificador coloque a pimenta e o alecrim e triture bem, depois misture com o abacaxi.
- Leve a mistura ao fogo até ficar pastoso.
- Deixe esfriar para colocar em potes de vidro, sirva gelado.

DICA: Fica ótimo no churrasco e na torrada. E se quiser muito apimentada bata as pimentas com as sementes e passe na peneira antes de misturar com o abacaxi.

Mousse de Abacaxi

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 2 caixas de gelatina de abacaxi
- 2 xícaras de café de água
- 1 garrafa de tubaína
- 1 lata de creme de leite

● **MODO DE PREPARO:**

- Dissolva a gelatina nas 2 xícaras de água e leve ao fogo até levantar fervura, mexendo sempre.
- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 10 minutos.
- Leve ao congelador por 1 hora.

O sabor da gelatina pode ser substituído por outros e ainda, pode ser acrescentado pedacinho de frutas.

Pavê de Chocolate e Damasco

da vovó Maria Tereza Martins Gallo
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 150g de damascos secos
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite
- 250g de cobertura de chocolate ao leite (5 tijolinhos)
- 200g de biscoitos de champagne
- ½ xícara (chá) de licor de abricot

● **MODO DE PREPARO:**

- Deixe os damascos de molho em 2 xícaras (chá) de água fria por uma noite. No dia seguinte, leve-os ao fogo com a água do molho, deixando ferver em fogo baixo até que absorvam quase todo o líquido.
- Junte o açúcar e deixe em fogo baixo, até formar um purê.
- Hora de preparar o recheio: aqueça o creme de leite em banho-maria e junte a cobertura de chocolate picada ou ralada. Mexa delicadamente, até dissolver bem, então tire do fogo e misture o purê de damasco.
- Para montar o pavê dilua o licor em 3 colheres (sopa) de água morna e vá molhando um do lado dos biscoitos nessa mistura e forrando com eles uma fôrma refratária funda, tipo fôrma de bolo inglês.
- Espalhe uma camada do recheio sobre os biscoitos e de biscoitos, cubra e leve à geladeira por 4 a 5 horas.
- Desenforme e guarneça com creme e raspas de chocolate.

Pudim

da vovó Elza Sastre
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 10 colheres de açúcar
- 3 colheres de farinha de trigo
- 4 ovos
- 2 copos de leite fervendo

Calda

- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de água

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura ficar homogênea.
- Coloque a água e o açúcar numa fôrma de pudim até caramelizar, colocando a fôrma direto na boca do fogão.
- Depois coloque a mistura do liquidificador na fôrma e leve ao forno e deixe assar em banho-maria.

Pudim com Coco

da vovó Catarina Aparecida de Fatima Romano
Astorga - PR

● INGREDIENTES:

- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pires de queijo ralado
- 1 pires de coco
- 2 colheres de farinha de trigo
- 3 xícara de leite

Calda

- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícara de água

● MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura ficar homogênea.
- Coloque a água e o açúcar numa fôrma de pudim até caramelizar, colocando a fôrma direto na boca do fogão.
- Depois coloque a mistura do liquidificador na fôrma e leve ao forno e deixe assar em banho-maria por aproximadamente 1 hora.

Pudim da Ana

da vovó Ana Albano
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 10 ovos pequenos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de limão
- 1 litro de leite quente
- 1 pacote de queijo ralado

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes.
- Cozinhe o pudim normalmente por, aproximadamente, 30 minutos.

Pudim de Leite Ninho®

da Dulce Forato
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 2 copos americano de leite
- 1 copo americano de açúcar
- 10 colheres de leite ninho
- Coco a gosto

● **MODO DE PREPARO:**

- Faça uma calda caramelo em uma forma de pudim.
- Bata os ingredientes no liquidificador.
- Coloque a mistura por cima da calda e cozinhe em banho-maria.

Pudim de Maria-mole

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 caixa de maria-mole de coco
- 1 lata de leite
- 1 lata de água quente

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata no liquidificador a maria-mole junto com a água quente.
- Logo após, junte todos os outros ingredientes e bata novamente.
- Coloque em uma vasilha e leve ao congelador.

Pudim de Leite Condensado

da vovó Maria Aparecida Lemes
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 1 caixa de leite condensado
- A mesma medida de leite
- 1 colher de amido de milho

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Colocar a mistura em uma fôrma com açúcar caramelizado e cozinhe em banho-maria.

Rosquinha de Pinga

da vovó Ana Maria G. Serrilho
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 20 colheres bem cheias de açúcar
- 5 ovos grandes
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de óleo de soja
- 200ml de pinga
- 1 pacotinho de sal amoníaco
- 2 pitadas de sal
- Farinha de trigo

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes, e adicione a farinha aos poucos até a massa estar no ponto de cilindrar.
- Deixe descansar por mais ou menos duas horas.
- Cilindre a massa e corte em fatias, torça as fatias e una as pontas formando uma rosquinha coloque em uma assadeira e leve para assar.

Rabanada Assada

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite (use a lata do leite condensado para a medida)
- 6 pães franceses amanhecidos cortado em fatias
- Canela e açúcar a gosto

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata no liquidificador os ovos, o leite condensado, o leite e um pouco de canela.
- Espalhe as fatias de pães em um refratário untado, com o creme do liquidificador cubra as fatias e leve ao forno até dourar

Massas

Bolinho de Vinagre

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 5 colheres de açúcar
- 2 ovos
- 3 colheres de vinagre
- 3 colheres de óleo
- 1 colher de fermento químico em pó

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes.
- Enrole e frite em óleo quente.
- Passar no açúcar e na canela.

Cachorro Quente de Forno

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

INGREDIENTES:

- 1kg de salsinha.
- Sal
- 6 batatas cortada em cubos grandes
- 1 colher manteiga
- 1 caixa de creme de leite
- Azeite
- ½ cebola picadinha
- 1 tomate picado
- Cheiro verde/salsa a gosto
- 1 pacote de molho de tomate
- Açúcar
- Temperos a gosto
- Pão de forma
- Maionese
- Milho
- Queijo fatiado
- Orégano

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela ferva a salsicha e reserve.
- Já em outra panela com água coloque o 1 colher pequena de sal, as batatas e ferva em fogo alto, após cozidas escorra a água e amasse as batatas, coloque a manteiga, 1 colher pequena de sal, o creme de leite e misture bem em fogo baixo e reserve.
- Em outra panela coloque o azeite e a cebola para refogar, depois acrescente o tomate, cheiro verde/salsa e o molho de tomate e misture, depois acrescente um pouquinho de água, 1 colher pequena de sal e uma de açúcar e caso desejar coloque os temperos que desejar no seu molho e misture.
- Quando seu molho estiver pronto coloque as salsichas já escorridas e deixe o molho ferver.
- Em um refratário faça uma camada com o molho, depois uma camada de pão de fôrma, mais uma camada de molho.
- A quarta camada coloque as salsichas, por cima coloque a maionese de batatas.
- Mais uma camada de pão de fôrma, depois molho, milho e coloque fatias de queijo por cima, então faça uma camada com o purê de batata, então mais uma camada de queijo e por cima o orégano.
- Leve ao forno a 180° por aproximadamente 20 min.

Massa para Torta

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 ovo
- 1 caixa de creme de leite
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de chá de margarina
- farinha até desgrudar da mão
- 1 colher de café de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes
- Adicione a farinha até desgrudar da mão.
- Abra a massa e ajeite na fôrma, coloque o recheio a gosto.
- Se a massa cobrir o recheio lembre-se de pincelar gema de ovo.
- Asse até dourar.

A massa pode ser usada para torta, empada ou pastel de forno e também para torta de limão, neste caso, troque o sal pelo açúcar.

Massa de Panqueca

da Anita Mara Rodrigues
Londrina - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 xícara de Trigo
- ½ xícara de Leite
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de Margarina
- 1 pitada de Sal

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador. A massa tem que ficar mole, porém consistente.

DICA: se ficar muito mole acrescente trigo, se ficar muito grossa acrescente leite!

- Aqueça a frigideira com um fio de óleo, despeje um pouquinho de massa e prepare uma a uma cada panqueca.
- Depois de prontas coloque o recheio da sua preferência e faça os rolinhos.
- Acomode as panquecas em um refratário, se você escolheu um recheio salgado coloque molho de tomate e queijo para realçar o sabor.

Pão Caseiro

da vovó Zuleide Lugato Papa
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 kg de farinha de trigo
- 20 g de sal
- 60 g de Açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de margarina
- 1 copo de leite
- 20 g de fermento de padaria

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes.
- Amasse devagarinho e cilindre.
- Deixe crescer por 2 horas (até dobrar de tamanho).
- Leve ao forno previamente aquecido e asse por 30 minutos.

Pão de Cebola

da vovó Maria Tereza Martins Gallo
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 2 cebolas médias
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 copo de óleo
- 1 colher de sal
- 1 colher de açúcar
- 2 colheres de fermento químico em pó

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata tudo no liquidificador.
- Coloque farinha aos poucos até dar ponto.
- Amasse e deixe crescer.
- Enrole no formato desejado para os pãezinhos.
- Asse em forno pré-aquecido até dourar.

Pão de Leite

da vovó Elizabete Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 litro de leite
- 4 ovos
- 250g margarina
- 80g de fermento
- 2 copo de açúcar
- 1 pitada de sal
- Trigo

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture todos os ingredientes e acrescente o trigo aos poucos, até dar ponto para cilindrar.
- Faça os pães no tamanho e no formato desejado.
- Asse em fogo baixo, até estar cozido por dentro dourado por fora.

Pão de Queijo

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 500g de polvilho doce
- 1 ½ copo de óleo
- 1 ½ copo de leite
- 1 pacote de queijo ralado
- 4 ovos
- Sal a gosto

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Asse em forminhas untadas.

Pão de Queijo de Assadeira

da vovó Maria Helena Galbardi de Sonne
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 xícaras de leite morno
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de queijo ralado
- 1 colher de sal
- 200g de fermento biológico
- 1 Sazon® amarelo

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Despeje em uma tigela com tampa e deixe crescer até dobrar de volume.
- Em uma assadeira untada despeje metade da massa.
- Em seguida coloque o recheio a sua preferência e despeje o restante da massa.
- Coloque orégano a gosto e leve para assar em forno pré aquecido à 200°.

Rocambole de Arroz

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 2 copos de arroz cozido
- 2 copos de leite
- 1 copo de farinha de trigo
- 3 ovos
- 50 gramas de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento químico

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque para assar em fôrma retangular untada, mais menos 30 minutos, ou quando colocar o palito ou garfo e sair seco, a massa não precisa dourar muito.
- Retire do forno e ainda quente em um pano de prato umido, vire a forma pra que a massa saia inteira no pano.
- Já desinformado coloque o recheio (que pode ser a gosto).
- Depois de colocado os ingredientes enrole junto com o pano de prato em forma de rocambole.
- Deixe esfriar e pronto, pode comer depois de esfriar ou leve a geladeira e coma gelado.

Souflê de Abobrinha

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- ½ kg de abobrinha
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de margarina derretida
- ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca
- 1 cebola
- alho a gosto
- 2 colheres de óleo

● **MODO DE PREPARO:**

- Raspe as cascas da abobrinha, rale e refogue com a cebola e o alho.
- Bata as gemas e junte o leite e as claras em neve.
- Misture a abobrinha e coloque em um pirex.
- Polvilhe a farinha de rosca e asse até dourar.
- Sirva a seguir.

Tortei

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 pacote de massa de pastel (encontrado em supermercados nas áreas das geladeiras/congelados)
- 500g de abóbora cabotiá
- 2 colheres de farinha de rosca
- Canela
- 2 colheres de queijo ralado
- Pimenta do reino
- 1 colher de sobremesa de açúcar

● **MODO DE PREPARO:**

- Cozinhe a abóbora e deixe escorrer e esfriar, depois esprema em um guardanapo seco e deixe descansar.
- Com a abóbora misture a farinha de rosca, o queijo ralado, o açúcar, a canela e a pimenta do reino a gosto, reserve o recheio
- Hora de montar os torteis, abra sua massa, corte em quadrados de tamanho suficiente para colocar o recheio e fechar, mas que também não fiquem muito grandes.
- Com uma colher pegue o recheio e coloque no meio de um quadrado, pegue outro quadrado e coloque por cima, com o auxílio de um garfo aperte ao redor para grudar os dois quadrados.
- Cozinhe os torteis no dia seguinte em bastante água fervente com sal.
- Frite um pouco de bacon e jogue com a gordura por cima das torteis, ou qualquer outro molho de sua preferência.

Proteínas

Bife Encapado

da vovó Sandra Felcar
Curitiba - PR

● **INGREDIENTES:**

- 6 pequenos bifes
- 8 colheres de trigo
- 2 colheres de amido de milho
- 1 colher de pinga
- 2 ovos
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de água

● **MODO DE PREPARO:**

- Tempere os bifes a gosto e deixe descansar.
- Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e mexa bem até ficar uma massa, nem muito mole e nem muito dura.
- Passe os bifes por essa massa e frite, aos poucos, em óleo quente até ficarem dourados.
- Deixe os bifes escorrerem no papel toalha.

Estrogonofe de Forno

da vovó Maria Tereza Martins Gallo
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1kg de peito de frango cortado em tiras.
- 1 envelope de pó de creme de cebola (68g)
- 5 colheres de sopa de ketchup
- 1 xícara de chá de champignon fatiado
- 400g de creme de leite fresco

● **MODO DE PREPARO:**

- Tempere as tiras de frango com o creme de cebola e o ketchup, coloque o frango temperado em um refratário médio e misture com o champignon.
- Espalhe o creme de leite por cima e leve ao forno alto, pré-aquecido, por 30 minutos.
- Retire do forno e, se desejar, sirva acompanhado de arroz e batata palha.

DICA: Se preferir, tempere com sal a gosto antes de levar ao forno.

Frango no Creme de Cebola

da vovó Cristina de Carli
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 ½ kg de sobrecoxa de frango
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 lata de cerveja
- limão (opcional)
- Maionese

● **MODO DE PREPARO:**

- Leve o frango, enxugue, esfregue limão em cada pedaço de frango.
- Passe ligeiramente a maionese e depois passe pelo creme de cebola.
- Coloque os pedaços de frango em um pirex e despeje delicadamente a cerveja, coloque os pedacinhos de manteiga por cima e leve ao forno.
- Sirva quente.

Saladas

Salada de Berinjela

da Lucineia de Lourdes Brito Furlaneto
Astorga - PR

A quantidade é a gosto, você pode reservar a salada na geladeira e degustar aos poucos

Lembre-se: são produtos naturais, então, é recomendado não demorar muito para que seja consumido.

● **INGREDIENTES:**

- Berinjela;
- Sal;
- Azeite;
- Orégano;
- Alho bem picado.

● **MODO DE PREPARO:**

- Pique a berinjela em cubinhos, coloque sal e deixe descansar por aproximadamente 1 hora, até a berinjela soltar sua água, então, lave bem a berinjela para tirar o sal.
- Unte uma assadeira com azeite, coloque a berinjela, coloque orégano e o alho picadinho por cima, regue a salada com azeite e leve ao forno.
- Deixe no forno até assar, ficando bem macia, depois tempere à gosto.

● **A LUCINEIA DEU ALGUMAS SUGESTÕES DE TEMPEROS:**

- Sal;
- Pimenta do reino;
- Pimenta calabresa;
- Limão;
- Vinagre.

● **E ALGUMAS SUGESTÕES PARA ADICIONAR E INCREMENTAR SUA SALADA:**

- Ralar cenoura;
- Picar azeitona;
- Colocar cheiro verde/Salsinha.

Salada de Grão de Bico com Carne

do vovô João Francisco Oliveira
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 500 g de grão de bico
- 1 kg de músculo bovino
- 4 tomates
- 4 pimentões verdes
- 1 limão
- 1 xícara de azeitonas verdes
- Azeite (para temperar)

● **MODO DE PREPARO:**

- Na noite anterior deixe o grão de bico de molho
- Cozinhe o grão de bico - cuidado para não deixar os grãos derreter, eles devem ficar inteiros - e, reserve.
- Cozinhe o músculo em pedaços com os temperos que você mais goste e reserve.
- Com o auxílio de um garfo "asse" na boca do fogão os tomates e os pimentões, tire o resto das casquinhas do pimentão.
- Corte os tomates e os pimentões em rodela e reserve.
- Em uma travessa, misture o grão de bico com os pedaços de músculo, por cima coloque os tomates, os pimentões e as azeitonas, tempere com azeite e limão, acerte o sal à gosto.

Temperos & Conservas

Batatinha em Conserva

da vovó Maria Tereza Martins Gallo
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1kg de batata bolinha
- 2 cebolas pequenas picadas
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de chá de azeitona preta
- ½ xícara de chá de azeitona verde
- 2 colheres de sopa de orégano
- 1 pimenta dedo-de-moça, sem sementes, picada

● **MODO DE PREPARO:**

- Limpe bem as batatas e cozinhe-as com a casca em bastante água por 20 minutos ou até ficarem bem macias, enquanto isso, bata no liquidificador a cebola, o alho, o azeite e uma pitada de sal, até obter uma pasta.
- Escorra a batata e, com ela ainda quente adicione o tempero batido, as azeitonas, o orégano, a pimenta e sal, mexa bem.
- Deixe esfriar, ponha em um recipiente bem fechado e armazene na geladeira por até cinco dias. Sirva com salada ou como aperitivo.

Sal de Ervas

da vovó Maria Erminia Terra de Souza.
Maringá - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 pacote de alecrim
- 1 pacote de manjeriçã
- 1 pacote de manjerona
- 1 pacote de orégano
- 1 pacote de cheiro verde/salsa
- 200g de sal

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a mistura em um pote de vidro com tampa.

DICA: se quiser, pode acrescentar alho e cebola desidratados.

Molho para Frango

do vovô Isaías Pedroso
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

Ingredientes para 1 kg de frango cru:

- 6 dentes de alho
- 1 xícara de café Vinagre
- 2 colheres de chá de manjericão
- 1/2 xícara Água

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a mistura em um pote de vidro com tampa.
- Tempere o frango e deixe de um dia para o outro na geladeira.

Tortas

Torta de Banana Caramelizada

da Severina da Conceição Silva
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

Massa

- 2 ½ copos de farinha de trigo
- 2 copos de açúcar
- 3 ovos
- 2 colheres de margarina
- 1 colher de fermento

Banana Caramelizada

- 4 bananas nanica bem madura
- 5 colheres de açúcar
- 50ml de água

● **MODO DE PREPARO:**

- Para a massa bata todos os ingredientes, deixando o fermento para colocar só no final.
- Corte as bananas em rodela ou da forma que preferir, em uma panela coloque as 5 colheres de açúcar e a água e mexa bem até que se torne um caramelo.
- Na fôrma coloque o caramelo e arrume as bananas.
- Acrescente o fermento na sua massa, e coloque por cima das bananas e leve para assar por 40 minutos.
- Depois que esfriou um pouco, mas que ainda esteja meio morna, desinforme sua torta.

Torta de Bolacha

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- ½ kg de bolacha de maisena
- leite para molhar as bolachas
- 6 colheres de achocolatado
- 8 colheres de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- 1 lata de creme de leite (sem soro) - põe umas horas no congelador que fica fácil de sair o soro

● **MODO DE PREPARO:**

- Misture o achocolatado, o açúcar, o creme de leite e a manteiga.
- Em um refratário coloque uma camada de bolachas molhada no leite e uma camada do creme e vá intercalando.
- Leve a geladeira para gelar um pouco.

Torta de Café

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

INGREDIENTES:

Massa

- 2 xícara de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 colher de fermento
- 1 ½ xícara de óleo
- 1 1 xícara de água morna
- 6 gemas
- 6 claras em neve

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de açúcar
- 3 xícaras de leite com 4 colheres de sopa de Nescafé® desmanchado no leite.
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 125 g de manteiga ou margarina

MODO DE PREPARO:

Preparo da massa:

- Numa tigela peneire todos ingredientes secos. A parte reserve as gemas, óleo e água e mexa bem.
- Coloque essa mistura nos ingredientes secos, bata até a massa ficar lisa.
- Acrescente as claras em neve, mexa delicadamente, por último adicione o fermento, então é só assar.

Preparo do recheio:

- Junte os ingredientes menos a manteiga e leve ao fogo brando até engrossar.
- Quando esfriar, bata a manteiga na batedeira até espumar, vai colocando o creme e continue batendo, misturar bem.
- Para rechear corte o bolo em três camadas, recheie e cubra o bolo
- Por cima salpique amendoim torrado e triturado

Torta de Frango

da vovó Ermínia de Massena
Londrina - PR

INGREDIENTES:

Massa

- 500g de farinha de trigo
- 500g de maionese
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 1 pitada de sal

Recheio

- 500g de peito de frango picado em pedacinhos
- 500g de palmito picado
- 1 caixa de creme de leite
- 300g de muçarela ralada
- 1 cebola média
- Azeitonas picadas a gosto
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

- Antes de fazer a massa, deixe o recheio pronto para ir esfriando!
- Para o recheio comece fritando o frango em um pouco de óleo e alho, quando estiver dourando acrescente a cebola e os temperos e deixe cozinhar com meia xícara de água.
- Quando estiver quase seco, acrescente o palmito e o creme de leite, reserve a muçarela para a hora da montagem.
- Coloque em uma bacia a farinha, o fermento e o sal, vá misturando e colocando aos poucos a maionese.
- Hora de colocar a mão na massa, vai amassando, **sem sovar**, até a massa dar ponto se necessário acrescente mais farinha.
- Deixe um pouco de massa para cobrir a torta, abra a massa com um rolo deixando em um formato redondo, arrume a massa em uma fôrma de fundo removível, coloque o recheio que já deverá estar frio coloque a muçarela e cubra com o restante da massa.
- Pincele uma gema por cima e leve ao forno pré-aquecido em 180° por aproximadamente 40 minutos, fique atento pois o tempo pode variar de forno para forno.

Torta de Liquidificador

da vovó Rosane Felcar
Astorga - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 6 colheres de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento pó royal

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata tudo no liquidificador e reserve.
- Faça um molho do seu gosto (carne moída, sardinha ou outro) e temperar a gosto.
- Coloque a massa em uma forma e por cima o molho e leve para assar.

Torta de Maçã

da vovó Hermínia do Carmo Felcar Hill
Rolândia - PR

● **INGREDIENTES:**

- 1 pacote de massa folhada (300 g - encontrado em supermercados nas áreas das geladeiras/congelados)
- 6 maçãs médias
- 4 ovos
- 300 ml de leite
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo (70 g)
- ½ colher (chá) de essência de baunilha
- ¼ xícara (chá) de manteiga ou margarina derretida (50 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar (90 g)
- suco de 1 limão para não escurecer as maçãs
- 2 colheres (sopa) açúcar a gosto
- ½ colher (chá) de canela em pó

● **PRÉ-PREPARO:**

- Uns minutinho antes de começar lembre coloque a massa folhada na parte de baixo da geladeira, para que ela esteja maleável quando começar a trabalhar com ela.
- Corte as maçãs no meio e depois em fatias e esprema o suco de um limão em cima, para não escurecer.

● **MODO DE PREPARO:**

- Abra sua massa e coloque em um refratário untado com manteiga e então retire o plástico, se ficaram rebarbas para fora do refratário pode usar um faquinha e cortá-las e reserve.
- Para preparar o creme, em uma bacia coloque os ovos, o açúcar, a essência de baunilha e a manteiga ou margarina e misture. Depois coloque o leite e vai colocando de pouquinho em pouquinho a farinha enquanto vai misturando.
- Pegue seu refratário já com a massa e arrume as fatias da forma que preferir, com o auxílio de uma concha coloque o creme. Com as rebarbas que sobraram da massa, torça e coloque na lateral da torta.
- Se quiser misture um pouco de açúcar e canela e polvilhe por cima, mas lembre-se de guardar um pouquinho para polvilhar depois de pronta.
- Leve ao forno pré aquecido a 180°, e deixe por cerca de 25 minutos, quando ficar douradinho e criar uma casquinha por cima.

Torta de Sardinha

da vovó Maria Erminia Terra de Souza.
Maringá - PR

● INGREDIENTES:

- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 6 colheres de farinha
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 3 colheres de queijo ralado
- Sardinha
- Tomates picados
- Cheiro verde/Salsa
- Cebola
- Orégano
- Sal

● MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque a mistura em uma fôrma untada com óleo.
- Pique uma ou mais sardinhas por cima da massa
- A parte faça uma salada de tomates picados, cheiro verde/Salsa, cebola, orégano e sal regue com azeite.
- Coloque a salada por cima das sardinhas e leve para assar.

Torta Salgada

da Solane de Lourdes Nunes Moretti
Cafezal do Sul - PR

● **INGREDIENTES:**

- 3 ovos
- 3 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 pacote de queijo ralado ou fresco
- Sal a gosto.

● **MODO DE PREPARO:**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Despeje a massa em uma fôrma untada e leve ao forno.