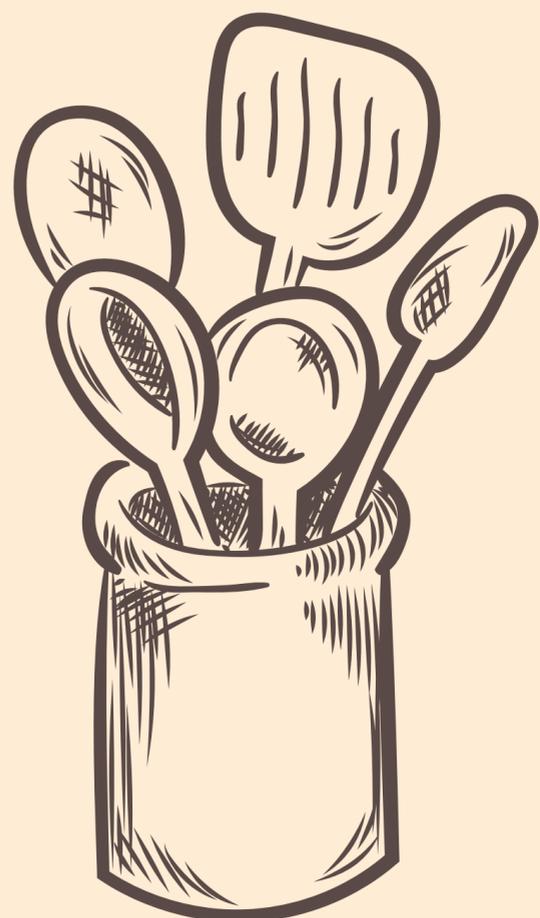


**Vovôs e Vovós Conectados:  
Ligados na Internet e na Qualidade de Vida - 2ª edição**  

---

**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 Iogurte.....                | 18 |
| Bolo de Iogurte.....                | 19 |
| Bolo de Iogurte.....                | 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 liquidificar então volte para a panela.
- No liquidificar 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 manjericão
- 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.