

## **Apresentação:**

O Projeto *A Arte do Sabor e Saber*, foi elaborado e executado pela Secretaria Municipal de Educação e Cultura e CRAS (Centro de Referência de Assistência Social).

Foram realizadas oficinas de culinária com receitas tradicionais da região. O objetivo da atividade é identificar as receitas tradicionais do município. Durante as oficinas será destacado também o contexto da culinária como patrimônio imaterial, além disso é uma referência importante da identidade de um povo, a partir das memórias afetivas cultivadas.



## **Introdução:**

A Secretaria Municipal de Educação e Cultura, em parceria com o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social), desenvolveu ao longo deste ano trabalhos ligados ao Patrimônio Cultural.

A alimentação é essencial para entender os costumes de um povo, e, muitas vezes, responsável pela construção de discursos identitários de cada região. É possível perceber que a memória afetiva das pessoas passa, quase sempre, pela cozinha, o que faz da comida uma expressão de cultura, memória e identidade.

A comida de um povo fala muito da sua identidade, da sua cultura. Os ingredientes, as misturas, os rituais de preparo e o modo de servir vão muito mais além do que alimentar, revelam um grande Patrimônio.

Foi colocado em prática o Projeto *A Arte do Sabor e Saber*, com as integrantes do grupo de convivência da Melhor Idade. O projeto consistiu, em trabalhar a memória afetiva e identidade cultural.

Realizamos várias atividades com o grupo, e uma delas é este pequeno livro contendo deliciosas receitas compartilhadas por elas, que agora aqui iremos deixar registradas.

Receita: Maria Antônia Alves Pilheiro.

## **Broa de Amendoim**

### **Ingredientes:**

kg de Fubá  
6 Ovos  
1 Rapadura  
½ Kg de Açúcar  
1 Pitada de Sal  
2 Copos Grandes de Óleo  
2 Pacotes de amendoim (1 Kg)  
4 Colheres (sopa) de fermento em pó.



**Modo de Fazer:** Preparar com antecedência (1 dia antes)

### **Calda:**

1 rapadura picada e misturada com o açúcar queimado (queimar o açúcar e adicionar 1 litro de água fervente), faz-se um melado com açúcar e rapadura. Reservar mais ou menos 2 copos do melado, para usar quando terminar de fazer a massa (no dia seguinte).

Depois do melado pronto e morno, acrescente o amendoim torrado e moído, o fubá, misture bem e reserve para o dia seguinte.

No próximo dia, termine de amassar com os demais ingredientes, seguindo esta ordem: óleo, ovos, pitada de sal e por último o fermento em pó..

Se a massa ficar com consistência dura, acrescentar um pouco do melado (o que ficou reservado para esta finalidade).

Enrole as broinhas, untando a mão com água ou óleo.

### **Calda da Cobertura:**

½ Kg de açúcar

Mais ou menos 1 copo de água

Derreter o açúcar sem deixar queimar. Mexer sempre com colher de pau ou de silicone.

O ponto certo para a calda é feita a olho, quando a calda fica transparente. Depois de pronta a calda da cobertura, passar na broa, em questão de minutos ela fica branquinha.

Receita: Maria dos Anjos Silva  
Enroladinho de Queijo.

Receita: Maria dos Anjos Silva

## **Enroladinho de Queijo**

### **Ingredientes:**

2 Ovos  
1 ½ Litro de leite  
3 Colheres (sopa) de açúcar  
1 Kg de farinha de trigo  
1 Colher (sobremesa) de sal  
1 Colher de fermento biológico



### **Modo de Fazer:**

Coloque todos os ingredientes menos a farinha de trigo. Misture bem, aos poucos colocar a farinha de trigo, até o ponto de abrir a massa.

Faça tiras com a espessura de 3 dedos, coloque fatias de queijo e faça enroladinho. Passe gema de ovo com café por cima.

Pincele calda de açúcar bem grossa por cima. colocar para assar em torno de 180 graus.

Receita: Cleonice N. Pereira  
**Rosquinha de Canela Doce**

**Ingredientes:**

2 Ovos  
4 xícaras de Farinha de Trigo  
2 xícaras de Açúcar  
1 copo de meio de Leite  
1 colher (pequena) de Canela em Pó  
1 colher de fermento



**Modo de Fazer:**

Em uma vasilha acrescente o ovo, o açúcar, farinha de trigo e o leite, bata tudo e por fim acrescente o fermento.

Receita: Luzia Corrêa de Andrade

## **Bolo de Fubá Cremoso**

### **Ingredientes:**

3 xícaras de Fubá  
3 xícaras de Leite  
½ copo de Óleo  
1 copo de Açúcar  
Erva Doce  
3 ovos  
1 colher de Fermento



### **Modo de Fazer:**

Cozinhar o fubá com o leite, açúcar, um pouco de erva doce, deixar esfriar. Logo após bater os ovos, a clara em neve. Misture tudo e colocar para assar.

Receita: Maria das Graças Campos de Paula

## **Pudim de Leite**

### **Ingredientes:**

- 1 Litro de leite
- 9 Colheres de Farinha de Trigo
- 2 Ovos
- 1 Colher (sopa) de margarina
- 1 Pires de queijo ralado
- 2 Copos de açúcar



### **Modo de Fazer:**

Colocar no liquidificador ou batedeira o açúcar, ovos e a margarina, depois misturar com o leite, a farinha de trigo, acrescentar o queijo e misturar bem.

Untar a forma com margarina.

Colocar para assar no forno quente, por 30 minutos.

Receita: Edna Maraísa Reis

### **Bolo de Fubá Cremoso**

#### **Ingredientes:**

3 Ovos  
2 Xícaras de açúcar  
1 Colher de manteiga  
4 Xícaras de leite  
1 Pacote de queijo ralado  
1 ½ Colher de farinha de trigo  
1 Colher de fermento



#### **Modo de Fazer:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma forma e colocar para assar.

Receita: Marly Pinheiro

## **Bolacha**

### **Ingredientes:**

- 1 Kg de farinha de trigo com fermento
- 1 Copo de leite
- 1 Copo de açúcar
- 2 Ovos
- 1 Copo de óleo
- 1 Pitada de sal



### **Modo de Fazer:**

Coloque em uma vasilha os ovos, açúcar, o óleo e a pitada de sal, bata bem e por último colocar a farinha.

Amasse bem, depois é só enrolar e coloque em uma forma, com espaço de um centímetro cada uma.

Receita: Maria Campos Morais.

## **Bolo de Farinha de Trigo**

### **Ingredientes:**

2 Copo de açúcar  
3 Copo de farinha de trigo  
2 Ovos  
Queijo ralado (a gosto)  
Um pouco de margarina  
Um pouco de leite  
1 Pitada de sal



### **Modo de Fazer:**

Bater bastante os ovos, o açúcar e a margarina. Logo após adicionar os demais ingredientes. Untar uma forma e colocar para assar.

Receita: Célia M. Reis Silva

## **Bolo de Milho de Lata no Liquidificador**



### **Ingredientes:**

- 1 Lata de milho (sem o líquido)
- 1 Lata de leite (lata de milho como medida)
- 1 Lata de açúcar (lata de milho como medida)
- 1 Lata de flocão de milho (lata de milho de milho como medida)
- 1 ½ lata de óleo (lata de milho como medida)
- 3 Ovos
- 1 Colher (sopa) de fermento em pó
- 1 Colher (sopa) de margarina
- 1 Lata de farinha de trigo (lata de milho como medida)

### **Modo de Fazer:**

Escorra o milho, colocar no liquidificador junto com os demais ingredientes, bata tudo e após, coloque o fermento em pó. Pode acrescentar 2 colheres de coco ralado.

Receita: Maria Lucia S. Pimenta

## **Broa de Fubá de Canjica**

### Ingredientes:

4 Ovos  
1 Copo de óleo  
1 Copo de leite  
2 Copo de fubá  
2 Colheres de açúcar  
1 Pitada de sal



### Modo de Fazer:

Bater os ovos, o óleo, o leite, o açúcar e por fim o sal. Depois de mexer bem, colocar o fubá.

Receita: Cléria Maria Pimenta

## **Sequilhos**

### **Ingredientes:**

100 Gramas de manteiga

1 Xícara de açúcar

4 Ovos 1 lata de leite condensado

1 Kg de maisena



### **Modo de Fazer:**

Misturar todos os ingredientes e colocar no forno.

Receita: Maria Nazaré Silva

## **Bolo Cinco Copos**

### **Ingredientes:**

3 Ovos  
1 Copo de farinha de trigo  
1 Copo de leite  
1 Copo de Fubá  
1 Copo de óleo  
1 Copo de açúcar  
1 Colher de fermento em pó



### **Modo de Fazer:**

Misturar bem todos os ingredientes. Depois é só untar uma forma e colocar no forno.

Receita: Nilza Correa de Souza

## **Bolo de Fubá Cremoso**

### **Ingredientes:**

4 Ovos  
4 Xícaras de leite  
3 Xícaras de açúcar  
2 Colheres de farinha de trigo  
1 ½ Xícaras de fubá  
2 Colheres (sopa) de margarina  
100 Gramas de queijo ralado  
1 Colher de fermento em pó.



### **Modo de Fazer:**

Bater tudo no liquidificador e colocar para assar.

Receita: Maria de Fátima Almeida

## **Pudim de Pão**

### **Ingredientes:**

- 4 Ovos
- 1 Lata de leite condensado
- 3 Pão Francês
- 2 Medidas de Leite  
(medir na lata de leite condensado)
- ½ Xícara de açúcar
- 1 Xícara de açúcar para a calda



### **Modo de fazer:**

Misture bem todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, e reserve.

Em uma forma própria para pudim derreta o açúcar para fazer a calda, espere endurecer um pouco e colocar o líquido que estava no liquidificador.

Levar ao forno por 35 minutos aproximadamente.

Receita: Rosemary da Silva

## **João Deitado**

### **Ingredientes:**

1 Kg de fubá  
250 Gramas de manteiga derretida  
125 Gramas de queijo ralado  
1 ½ Copo de açúcar  
1 Colher de fermento em pó  
1 Xícara de leite morno ou coalhada  
4 Ovos



### **Modo de Fazer:**

Coloque todos os ingredientes em uma bacia. Misture tudo muito bem, por último coloque o fermento e coloque pra assar em folha de bananeira ou em papel manteiga.

Receita: Stela Castro

## **Pamonha**

### **Ingredientes:**

6 Ovos  
3 Copos (americano) de açúcar  
1 Copo (americano) de óleo  
1 Litro de coalhada  
1 Colher de margarina  
1 Pitada de sal  
2 Colheres de fermento em pó  
Usar fubá para engrossar a massa



### **Modo de Fazer:**

Misturar tudo muito bem, usar o fubá se for preciso engrossar a massa.

Receita: Alliny Campos Coelho

## **Bolacha**

### Ingredientes:

4 Ovos  
14 Colheres (sopa) de açúcar refinado  
4 Colheres (sopa) de margarina ou nata  
2 Colheres(sopa) de gordura de porco  
1 Pacote de amoníaco  
1 Pitada de sal  
1 Kg de farinha de trigo  
Gotas de baunilha (a gosto)



### Modo de Fazer:

Colocar a farinha de trigo, os ovos, o açúcar, a margarina ou nata, o sal e o amoníaco em uma vasilha e misturar bem. Se a massa ficar dura, colocar leite.

Passar no açúcar cristal com canela antes de assar. Pode abrir a massa com o rolo e cortar a massa. Coloque no forno para assar.

Receita: Natália Reis Calixto.

## **Broa de Fubá de Canjica**

### **Ingredientes:**

1 Copo de leite  
1 Copo de óleo  
3 Colheres de açúcar  
5 ovos  
1 Pitada de sal  
2 Copos de fubá de canjica



### **Modo de Fazer:**

Colocar todos os ingredientes, menos o fubá de canjica no liquidificador e bater bem.

Em uma vasilha acrescentar os 2 copos de fubá de canjica.

Enrolar e colocar no forno.

Receita: Vanessa Rodrigues

## **Majar Branco**

### Ingredientes:

- 1 Lata de leite condensado
- 2 Medidas de leite (medir na lata de leite condensado)
- 200 Ml de leite de coco
- 100 Gramas de ameixa preta
- ½ Xícara de amido de milho
- ½ Xícara de açúcar
- ½ Xícara de água



### Modo de Fazer:

Misture os leites mais a maisena e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar bem.

Despeje numa forma para pudim, untada e molhada com água fria.

Deixe gelar por 4 horas.

Leve ao fogo o açúcar, a água e a ameixa e deixe ferver por 10 minutos. Sirva a calda fria.

Receita: Alessandra Campos

## **Bolo de Cenoura**

### Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) de margarina derretida
- 4 Ovos
- 300 Gramas de cenoura
- 3 Xícaras (chá) de trigo
- 1 Colher de fermento em pó
- 2 Xícaras (chá) açúcar refinado
- 1 Colher rasa (chá) cascas de limão ralado



### Modo de Fazer:

Bata no liquidificador os ovos, a cenoura e a margarina.

Em uma vasilha peneire o trigo, o açúcar e o fermento em pó, mexe bem e junte a massa de cenoura mexendo bem, colocar as rapas de limão.

Colocar em forno de 180° C graus

### Cobertura:

- 10 Colheres (sopa) de açúcar
- 6 Colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 Colheres (sopa) de margarina
- 3 Colheres (sopa) de leite

Receitas: Fernanda Moura  
**Tota de Frango da Vovó**

**Ingredientes:**

**Recheio:**

500 Gramas de Peito de Frango  
½ Litro de caldo de galinha  
4 Colheres (sopa) de óleo  
1 Dente de alho amassado  
1 Cebola picada  
3 Tomates sem pele e sem sementes  
1 Xícara de chá de ervilha  
Sal e pimenta do reino a gosto



**Massa:**

250 Ml de Leite  
¾ Xícaras (chá) de farinha de trigo  
Sal a gosto  
1 Colher (sopa) de fermento em pó  
Queijo ralado a gosto

**Modo de Fazer:**

Recheio: Cozinhe o peito de frango no caldo até ficar macio.  
Separe 1 xícara de caldo do cozimento e reserve.  
Refogue os demais ingredientes e acrescente as ervilhas por último.  
Desfie o frango, misture ao caldo e deixe cozinhar até secar.

**Massa:** Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador, acrescente aos poucos a farinha, o sal e o fermento.  
Despeje metade da massa em uma forma untada e adicione o recheio sobre ela. Cubra o restante da massa com queijo ralado, leve ao forno 180° C.