



# Biscoitos Escoteiros

*REVELANDO SEGREDOS*

õ¿õ Lecão

0;0 **LECÃO**

---

ALEXANDRE FEJES NETO

# Biscoitos Escoteiros

ô:ô LECÃO

# **Biscoitos Escoteiros**

---



**ALDO CHIORATTO**

*Centro de Difusão do Conhecimento Escoteiro*

[aldochioratto@gmail.com](mailto:aldochioratto@gmail.com)

Se você tiver críticas, sugestões e desejar colaborar no enriquecimento deste trabalho envie e-mail para:  
[lecaotabapua@gmail.com](mailto:lecaotabapua@gmail.com)

1ª Edição 2.04.2009 – Exemplar Revisto & Impresso 4.6.10

REGISTRO GET N° 459714.6.10 BISCOITOS ESCOTEIROS

© 2010 - Todos os Direitos Reservados

*Dedico a Dna Virginia Carvalho Costa  
que se tornou meu Anjo da Guarda  
num momento especial da minha vida.  
Hoje, respeitosamente, a considero  
também como minha Mãe.*



Duas coisas no imaginário das pessoas em relação aos escoteiros e que são constantemente satirizados em filmes:

- *Atravessar Velhinhas na Rua*

- *Venda de Biscoitos*

Nos Estados Unidos a venda realmente acontece num volume que não conseguimos dimensionar. Há pouco tempo, Bruce Willis gastou US\$ 12 mil em biscoitos para os soldados norte-americanos enviados ao Afeganistão!!!

No Brasil houve uma empresa tentando colocar o produto nos *Grupos Escoteiros*, para que eles revendessem e obtivessem uma margem de lucro, mas parece que não deu resultado pois desapareceu.

De modo caseiro podemos começar algumas experiências, fazendo fornadas e colocando em vidros esterilizados com aquelas pequenas toalhinhas de tecido e um *lindo* laço na tampa e vendendo para o nosso público interno. Passando a fase de testes, quem sabe vendendo nas escolas dos filhos, na empresa em que trabalhamos, no bazar da igreja, etc.



Para variar um pouco, 4 suplementos especiais: **Bananas** (*receitas simples de salgados e doces*); **Patês** (*para animar qualquer reunião de pais e chefia*); **Paraíba Forever** (*vários pratos típicos referente as minhas palestras pelo Nordeste*) e **Parece, mas...** (*alguns genéricos que vão alegrar os jovens - tanto na confecção quanto na degustação*).

Estou aguardando o sucesso de sua empreitada, me mande suas experiencias...

*ôôô Lecão*

Diretor-Técnico

G. E. Tabapuã 154 SP - Brasil

# BISCOITOS ESCOTEIROS



Nos últimos anos foi se perdendo, principalmente nas grandes cidades, o hábito de preparar biscoitos em casa, passando-se a consumir mais os produtos industrializados. Mas nada supera o sabor de um biscoito caseiros, sem essências ou conservantes, para acompanhar chá, café, para o lanche das crianças e até mesmo para presentear, bem embalados, no Natal e na Páscoa.

As receitas a seguir foram resgatadas de Livros Escoteiros, Velhos Lobos e algumas raridades de uma fazenda na cidade de Araras, em São Paulo e são das primeiras décadas deste século (pertencem ao acervo da Família Cannabrava).

## 1. Alfajor

250 g de farinha de trigo	1 colher (sopa) de fermento em pó
150 g de manteiga ou margarina	$\frac{1}{2}$ xícara de amido de milho
$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar	Canela em pó a gosto
6 gemas	

Misture todos os ingredientes acrescentando aos poucos o amido de milho. Abra a massa na espessura de meio centímetro, corte as bolachas e leve ao forno quente até dourar. Recheie as bolachas com doce de leite e cubra com chocolate derretido.

## 2. Alfajores Argentinos

Rendem 18 alfajores

5 gemas	150 g de farinha
1 clara	1 colherinha de fermento
10 g manteiga	

Bater as gemas e a clara juntas, adicionar a manteiga, a farinha misturada com fermento e misturar tudo. Abrir a massa bem fininha, cortar no formato de alfajor (redondinha, com o borda de um copo fica ótimo), furar com palito de dente e deixar no forno por mais ou menos 10 minutos. Rechear a gosto.

### 3. Beliscão

125g de margarina	$\frac{1}{2}$ copo de leite morno
1 pitada de sal	$\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
125g de gordura vegetal	pedacinhos de goiabada
$\frac{1}{2}$ kg de farinha de trigo	açúcar e canela para polvilhar
30g de fermento para pão	

Dissolva o fermento no leite e açúcar. Junte os demais ingredientes, menos a goiabada, e sove bem. Abra a massa com um rolo, corte em quadradinhos e coloque um pedacinho de goiabada no centro de cada um. Junte duas das pontas de cada quadrado, apertando bem, passe no açúcar com canela, e leve para assar em forno médio.

### 4. Biscoitinhos De Aveia E Laranja

2 xícaras de aveia	1 colher de raspas de laranja
1 xícara de farinha de trigo	2 colheres de castanhas-do-pará picadas
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio	5 colheres rasas de manteiga
$\frac{1}{2}$ xícara de suco de laranja	$\frac{1}{2}$ xícara de açúcar

Misture a farinha com a aveia e o bicarbonato. Junte os outros ingredientes e misture com as pontas dos dedos até incorporar bem tudo. Enrole pequenas bolinhas e achate-as com um garfo. Asse em forma untada, em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

### 5. Biscoitinho De Chocolate

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo	100 g de manteiga
1 1/2 xícara de açúcar	2 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó	200 g de chocolate meio amargo

Misture todos os ingredientes numa vasilha, menos o chocolate. Pique o chocolate em cubinhos e misture-o à massa. Modele as bolachinhas com cortadores. Unte a fôrma com manteiga e farinha de trigo e coloque para assar em forno baixo por aproximadamente 20 minutos.

## 6. Biscoitinhos Com Geléia

160g de manteiga ou margarina	1 colher (chá) de baunilha
1/3 xícaras (chá) de açúcar	1 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 gemas	1 xícara (chá) de geléia de goiaba
2 claras	
1 pitada de sal	

Bata a manteiga e o açúcar até que a mistura fique leve. Junte as gemas, a baunilha, o sal e a farinha e bata bem. Forme bolinhas e passe nas claras ligeiramente batidas.

Coloque as bolinhas numa assadeira untada, deixando espaço de 2cm entre elas. Faça uma depressão no meio dos biscoitos. Asse em forno moderado por 15 minutos até que dourem ligeiramente. Antes de servir, recheie as depressões com a geléia de goiaba.

## 7. Biscoitinho De Gengibre

2 xícaras (chá) de farinha de trigo	1 ovo, batido
100 g de manteiga (1/2 tablete)	4 colheres (sopa) de mel
2 colheres (chá) de gengibre, em pó	1 xícara (chá) de açúcar, mascavo
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio	manteiga e farinha, o quanto baste para untar

Coloque a manteiga, o açúcar e o mel numa panela média e leve ao fogo baixo para derreter. Mexa bem até que toda a mistura tenha derretido. Coloque a farinha de trigo, o gengibre e o bicarbonato, peneirados, num recipiente.

Acrescente a calda derretida e o ovo batido no recipiente com a farinha. Mexa bem com uma colher de pau até obter uma massa uniforme. Embrulhe a massa em filme plástico. Não se preocupe com a consistência da massa, pois a princípio ela fica muito mole. Leve a massa à geladeira por no mínimo 12 horas.

Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Polvilhe uma superfície lisa com bastante farinha de trigo. Abra a massa com um rolo, deixando uma espessura de (0,5 cm). Corte a massa com cortadores de formatos variados. Se você não tiver nenhum, use a boca de um copo.



Unte uma assadeira com manteiga e farinha. Distribua os biscoitos na assadeira, deixando uma margem de 2 cm entre eles. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos ou até que os biscoitos comecem a dourar.

Retire os biscoitos do forno e espere esfriar. Quando os biscoitos ficarem firmes, retire-os com a ajuda de uma espátula. Se preferir, enfeite os biscoitos com o glacê. Conserve em recipiente fechado, em local seco e arejado.

### 8. Biscoitinhos Com Mel

250 g de açúcar  
1/2 quilo de gordura vegetal ou manteiga  
800 g de farinha de trigo peneirada

1 xícara de chá de mel  
açúcar de confeiteiro para polvilhar  
uma pitada de sal

Misturar o açúcar, sal e a gordura, acrescentar a farinha e trabalhar a massa até ficar lisa. Formar uma bola, deixando descansar por 10 minutos, abrir com rolo na espessura de meio centímetro. Cortar em formato de meia lua, usando um copo para ficar mais fácil. Colocar em uma assadeira untada e assar em forno moderado.

Quando assadas e já frias, unir duas de cada vez, colocando entre elas uma camada de mel. Passar no açúcar de confeiteiro e guardar numa lata bem tampada.

### 9. Biscoitinho Super Fácil

1 xícara (chá) de açúcar  
2 tabletes (200 gr) de margarina

3 xícaras de farinha de trigo

Junte todos os ingredientes em uma vasilha e vá misturando até ficar uma massa pronta para ser modelada. Faça o formato que quiser (pode enrolar na mão, usar forminhas etc) e leve ao forno médio até dourar. Ainda quente passe-os numa misturinha de açúcar e canela...



## 10. Biscoito Massa Folhada (*Palmier*)

Chic Fácil

Massa folhada (laminada) congelada      Açúcar cristal

Descongele a massa folhada em temperatura ambiente. Abra a massa e deixe sobre o próprio plástico. Polvilhe o açúcar e pressione ligeiramente com um rolo para assentar o açúcar na massa. Enrole a massa sem apertar, das extremidades para o meio, no sentido do comprimento, deixando com o formato de um binóculo. Enrole no plástico e leve para gelar.

Ou:

Marque o meio da massa e dobre das extremidades para o meio três vezes (dobras com 5 cm mais ou menos). Enrole no plástico e leve para gelar por 1h aproximadamente. Abra o plástico, corte os biscoitos utilizando uma faca ou um cortador de pizza. Deixe-os com cerca de 1 cm de largura. (para o dobrado, vire as pontas para fora). Passe no açúcar cristal. Coloque numa assadeira, forrada com papel-manteiga e asse por 15 min em forno pré-aquecido em temperatura alta. Vire e asse por mais 10 min.

Rendimento:

1 kg de biscoitos (1,1 kg de massa)

700 g de biscoitos (800 g de massa)

350 g de biscoitos (400 g de massa)



## 11. Biscoitos Amanteigados

1 xícara (chá) de farinha de trigo

$\frac{1}{4}$  xícara (chá) de açúcar

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de manteiga

1 colher (café) de essência de baunilha

Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Coloque a farinha, o açúcar, a manteiga e a essência de baunilha numa tigela e amasse bem com as mãos até formar uma massa uniforme.

Separe a massa em 3 porções. Faça um rolinho com cada porção. Corte cada rolinho em rodela de 1cm de espessura. Com os dentes de um garfo, aperte levemente cada rodela, formando um desenho.

Unte uma assadeira grande com manteiga e farinha. Distribua os biscoitos sobre a assadeira, deixando uma distância entre eles. Leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até os biscoitos ficarem levemente dourados. Retire do forno, espere esfriar e sirva.

## 12. Biscoitos Amantegados 2

### Massa-base

200 g de manteiga em temperatura ambiente	1 ovo
1 $\frac{1}{4}$ xíc. (chá) de açúcar	3 xíc. (chá) de farinha de trigo
1 col. (chá) de essência de baunilha	1 $\frac{1}{2}$ col. (chá) de fermento químico

### Variações

#### Para biscoitos de amêndoas

$\frac{1}{2}$  xíc. (chá) de amêndoas trituradas

#### Para biscoitos de chocolate

$\frac{1}{2}$  xíc. (chá) de chocolate em pó

Bata a manteiga e o açúcar na batedeira até ficar cremosa e esbranquiçada. Adicione o ovo e bata bem. Misture a essência de baunilha. Peneire a farinha e o fermento, incorporando-os ao creme de manteiga com uma espátula. Neste ponto, se desejar, misture uma das sugestões de sabor acima, ou deixe-os ao natural.

Divida a massa em 2 partes iguais e dê um formato cilíndrico a cada uma, enrolando-as em papel-filme, ou dê o formato que desejar. *(Se a massa ficar muito mole e difícil de dar formatos, deixe-a descansar um pouco na geladeira e procure não manuseá-la muito).*



Leve à geladeira ou congelador até ficarem bem firmes. Quando estiverem bem firmes, corte em rodelas de aproximadamente 0,5 cm com uma faca afiada.

Distribua as rodelas em assadeiras, deixando um espaço de 4 cm entre elas. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 minutos, ou até ficarem levemente dourados. Deixe-os esfriar na assadeira por 5 minutos e transfira-os para uma grade para que esfriem completamente.

*Biscoitos podem ser conservados bem frescos mesmo durante o tempo úmido se forem guardados no refrigerador. Certifique-se de que estão bem embrulhados e a vasilha bem fechada.*

### 13. Biscoito de Amendoim

1 ovo	1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de gordura vegetal	1 xícara (chá) de amendoim torrado e moído
1 xícara (chá) açúcar	
1 e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de trigo	

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas com a massa e coloque-as em uma assadeira, achatando-as levemente com um garfo. Leve ao forno em temperatura baixa (180° graus) por 40 minutos ou até os biscoitos começarem a dourar.

### 14. Biscoitos de Araruta

Família Cannabrava

$\frac{1}{2}$ quilo de araruta	uma pitada de sal
3 gemas	duas colheres de manteiga
açúcar quanto quiser	leite quanto baste
um pouco de erva doce	

Mistura-se tudo e vai se pondo leite frio o quanto baste para ficar em ponto de enrolar. Não deve ficar duro. Faz-se os biscoitos do formato que quiser. Assar em forno brando. Para variar pode ser maizena em vez de araruta.

### 15. Biscoito De Aveia E Coco

1 xícara de açúcar	1 pitada de sal
$\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo	$\frac{1}{2}$ coco ralado (ou 100g de coco seco rehidratado com 1/2 xícara de água morna)
2 xícaras de aveia	2 ovos
$\frac{1}{2}$ xícara de margarina	
1 colher (chá) de baunilha	

Misture tudo, faça os biscoitos com a ajuda de uma colher. Asse forno médio.

*Para conservar os biscoitos sempre fresquinhos, coloque dentro do recipiente em que for guardá-los um pedaço de pão.*

## 16. Biscoito De Banana Madura

### Para a forma:

2 bananas tipo Terra maduras cortadas em fatias e douradas em uma frigideira

2 colherinhas de suco de limão  
1 xícara de açúcar mascavo com manteiga

### Para a massa:

2 xícaras de farinha de trigo  
2/3 de xícara de leite  
2 colherinhas de suco de limão  
2 ovos (separados clara e gema)  
1 1/3 de xícara de açúcar

1/3 de xícara de óleo de milho  
1 xícara de banana tipo Terra amassadas (duas bananas aproximadamente).

**Preparo da forma:** utilize uma forma redonda (25cm por 4cm de altura, aproximadamente). Coloque no fundo duas colheres de manteiga derretida. Distribua bem por todos os lados da forma. Espalhe bem no fundo o açúcar. Coloque as fatias de banana previamente douradas em manteiga e cubra o fundo. Peneire juntos a farinha e uma xícara de açúcar. Divida o leite em duas partes e em uma das metades adicione uma colherinha de suco de limão e deixe separado. Amasse as bananas e meça uma xícara; adicione uma colherinha de suco de limão, para que não escureça.

**Preparo da massa:** Bata as claras em neve. Adicione 1/3 da xícara de açúcar pouco a pouco e continue batendo. Deixe de lado. Em uma tigela coloque os ingredientes peneirados e adicione ao óleo, as bananas amassadas e o leite com limão. Bata por um minuto na batedeira elétrica. Misture bem. Adicione a outra metade do leite as duas gemas e bata por um minuto. Coloque as claras batidas na mistura até que fique tudo bem homogeneizado. Coloque a mistura na forma já preparada e leve ao forno a 177°C por 40 a 45 minutos. Introduza um palito na massa para ver se está cozida. Quando estiver pronto vire em uma bandeja ou prato e enfeite com glacê ou cerejas.

## 17. Biscoito De Banana Verde

4 bananas tipo Terra verdes  
1 lata de leite condensado  
1 colher de baunilha

1 colher de canela em pó  
gingibre

Descasque as bananas verdes e cozinhe-as.

Quando estiverem macias, amasse-as e coloque em uma panela. Adicione canela, leite condensado, baunilha e gengibre. Cozinhe a mistura por 15 a 20 minutos e sirva.

### 18. Biscoitos De Batata-Doce

2 xícaras de açúcar	400 g de manteiga
2 xícaras de batata-doce cozida e passada no espremedor	2 colheres de chá (cheias) de fermento
600 g de Maizena	

Misture tudo, forme os biscoitos e leve ao forno quente. Depois de quente, abaixe o forno.

### 19. Biscoito de Baunilha

1 xícara de manteiga ou margarina	2 ovos
2/3 de xícara de açúcar	2 e $\frac{1}{2}$ xícaras de farinha de trigo peneirada
1 colher (chá) de sal	
2 colheres (chá) de baunilha	

Bata a manteiga com o açúcar. Junte a baunilha, o sal, os ovos (um de cada vez), batendo sempre. Misture a farinha e bata bem. Com uma colher de chá, coloque a massa numa assadeira sem untar. Com a ajuda de um copo esfarinhado, achate os montinhos de massa. Leve ao forno (pré-aquecido) por 10 minutos ou até que os biscoitos fiquem dourados.

### 20. Biscoito De Castanha De Caju

150 gramas de açúcar	1 colher de chá de fermento em pó
400 gramas de farinha de trigo	100 gramas de castanha de caju moída
200 gramas de margarina	
3 ovos	

Quebre os ovos, separando a gema da clara. Na vasilha da gema acrescenta a margarina, o açúcar e misture bem até obter um creme. Depois, ponha o fermento e a farinha, que deve ser derramada aos poucos e mexa sempre. Por último, bote cinco colheres de sopa de castanha de caju moída. Despeje um pouco de farinha de trigo na mesa e enrole a massa para verificar se ela está firme. Agora faça bolinhas com a massa. O ideal é que sejam pequenas, para não partirem na hora de assar.

Aperte as bolinhas com um garfo e pincele-as com a clara. Agora misture o restante da castanha moída com três colheres de açúcar e ponha as bolinhas nessa mistura. Em seguida arrume-as numa assadeira untada e polvilhada com farinha. Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos.

Enquanto o biscoito assa, aproveite a polpa para fazer um suco. Use cinco cajus. Pro suco não ficar ácido, corte a ponta do caju. Ponha a polpa no liquidificador e acrescente gotinhas de limão. Bote açúcar a gosto. Ponha água até a metade do liquidificador e bata. Está pronto.

## 21. Biscoito Carinhoso

250 g de açúcar	Essência a gosto (baunilha, limão, laranja, coco...)
500 g de amido de milho	1 lata de leite condensado cozida em banho-maria ou Goiabada em pasta
100 g de farinha de trigo	50 g de coco ralado seco em pacote
150 g de margarina	
2 ovos	

Reserve uma ou duas formas de alumínio untadas com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Peneire o amido com a farinha de trigo. Coloque em uma superfície lisa e faça uma cova no centro. Dentro da cova acrescente o açúcar, o ovo ligeiramente batido, a margarina e a essência (opcional). Vá agregando juntando delicadamente sem trabalhar demais a massa.

Abra parte da massa com um rolo ou com as mãos em superfície ligeiramente esfarinhada, para não colar. Corte em círculos pequenos. Coloque no tabuleiro preparado e leve para assar em forno pré-aquecido a (160°C) de 10 a 15 minutos. Não deixe corar. Espere esfriar e recheie, juntando outro biscoito (fazendo um sanduíche). Passe um pouco de doce nas laterais e cole coco ralado

## 22. Biscoito Confeitado De Chocolate

Mais Você

3 xícaras (chá) de farinha de trigo	2 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de açúcar de confeito
1 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de cacau em pó	2 ovos ligeiramente batidos
$\frac{1}{4}$ colher (chá) de sal	1 colher (chá) de essência de baunilha
$\frac{1}{2}$ colher (chá) de canela em pó	
1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de manteiga, sem sal	

Num recipiente coloque a farinha, o cacau em pó, o sal e a canela. Reserve.

Numa batedeira coloque a manteiga e o açúcar e bata até obter um creme fofo. Adicione os ovos levemente batidos e a essência de baunilha. Adicione a farinha e bata em velocidade baixa até misturar os ingredientes. Divida a massa em duas porções e embrulhe-as em filme plástico. Leve à geladeira até que fique firme, por cerca de 30 minutos.

Ligue o forno em temperatura média 180 graus. Abra a massa com um rolo e corte-a com cortadores na forma desejada. Asse os biscoitos por cerca de 8 a 10 minutos ou até que fiquem dourados e crocantes. Retire-os do forno e coloque-os sobre uma grade para secarem bem. Decore-os a gosto com o glacê real.

#### **Para o glacê real**

1 clara, de ovo  
açúcar de confeiteiro, o quanto baste  
corante alimentício, na cor desejada

Coloque a clara num recipiente e bata ligeiramente com um garfo até obter uma leve espuma. Acrescente o açúcar aos poucos, mexendo sempre, até obter um creme não muito mole. Tinja o glacê das cores desejadas.

Enfeite os biscoitos com a ajuda de um palito ou de um saco de confeitar.

### **23. Biscoitos Delícia**

1 xícara de fubá	1 colher de chá de fermento
1 xícara de açúcar	2 ovos
2 xícaras de araruta	1 pitada de sal
2 colheres de sopa de manteiga	

Misture o açúcar com a manteiga, acrescente uma pitada de sal, o fubá, a araruta, o fermento e, por último, os ovos. Amasse-os bem, faça os biscoitos e asse-os.

*Para conservar, coloque papel absorvente no fundo da lata de biscoitos.*



#### 24. Biscoitos Duryea

100 g de açúcar  
120 g de farinha de trigo  
120 g de Maizena  
120 g de manteiga

2 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó  
Algumas gotas de baunilha

Misture os ingredientes secos e junte os ovos bem batidos, a manteiga e a baunilha. Trabalhe bem a massa com as mãos. Forme bolinhas e leve-as ao forno em tabuleiro untado durante 10 minutos.

#### 25. Biscoitos De Farinha De Arroz

10 colheres de sopa de farinha de arroz  
10 colheres de sopa de araruta  
5 colheres de sopa de manteiga

7 colheres de sopa de açúcar  
Leite para dar consistência de enrolar à massa

Misture a farinha de arroz com a araruta, faça uma cova no centro e aí deite o açúcar, a manteiga e o leite aos poucos. Vá amassando até ficar em ponto de enrolar e bem macia. Faça então os biscoitinhos e leve-os a assar em assadeira untada com manteiga.

#### 26. Biscoitos Fluminenses

Família Cannabrava

1 quilo de polvilho doce  
2 ovos  
1 xícara mal cheia de gordura quente

leite o quanto baste  
1 pitada de sal

Escalda-se o polvilho com a gordura quente e deixa-se esfriar. Põem-se os ovos e se vai amassando com leite e sal à vontade. Enrolam-se os biscoitos em forma de palitos ou de rodinha. Assar em forno quente.

*Deixe biscoitos salgados bem frescos outra vez, colocando-os numa assadeira e aquecendo por alguns minutos no forno.*

## 27. Biscoitos de Fubá

Família Cannabrava

6 gemas  
1 quilo de fubá mimoso bem amarelo e bem fino  
1/2 xícara de água  
uma colherinha de erva doce

2 colheres não muito cheias de manteiga  
açúcar o quanto quiser  
leite de coco o quanto baste

Amassa-se tudo e vai-se pondo leite de coco o quanto bastar para ficar no ponto de enrolar. Enrola-se como pequenas roscas finas que se assam em assadeiras untadas e polvilhadas com fubá em forno brando. ATENÇÃO: Para variar faz-se também com maizena ou araruta do mesmo modo.

## 28. Biscoito De Goiabinha

250g de margarina  
1 e  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar  
2 ovos  
2 colheres de pó Royal

1 xícara de maisena  
farinha até dar o ponto  
pedacinhos de goiabada

Bater a margarina com o açúcar e os ovos. Misturar os ingredientes secos e misturar. Fazer bolinhas, com uma depressão no meio, colocar um pedacinho de goiabada em cima, e levar para assar. Não precisa untar a assadeira.

## 29. Biscoitos Mailênde

1 quilo de açúcar refinado  
1 quilo de manteiga  
2 quilos de farinha de trigo  
1 xícara e meia de leite

8 ovos  
meio quilo de nozes moídas  
1 colher de sopa de essência de amêndoa (baunilha)

Misture a farinha de trigo, o açúcar, as nozes moídas, a manteiga, cinco ovos, o leite e por fim a essência. Amasse bem para misturar os ingredientes e depois leve a massa a geladeira prá descansar por uma hora.

Abra a massa até que ela fique com meio centímetro de espessura e vá cortando com forminhas de formatos natalinos.

Os biscoitos devem ser pincelados com os três ovos restantes, misturados com uma pitada de açúcar. Leve ao forno aquecido em 200 graus para assar por 15 minutos. Essa receita rende quatro quilos de biscoitos que devem ser servidos durante todo o dia de natal.

### 30. Biscoitos De Maria

1 pacote grande de Maizena	1 gema
3 colheres de sopa de manteiga	6 colheres de sopa(rasas) de açúcar
1 xícara de leite de coco	

Junte tudo, amasse muito bem e faça os biscoitinhos em forma de bolinha marcando com um garfo. Leve ao forno quente em assadeira não untada.

### 31. Biscoito Muito Bom

1 xícara de manteiga ou margarina	2 colheres de chá de fermento em pó
1 xícara de açúcar	Essência de baunilha
1 ovo	
3 xícaras de farinha de trigo	

Bater a manteiga com o açúcar, acrescentar o ovo e a essência. Tirar da batadeira e colocar aos poucos a farinha de trigo peneirada com o fermento. Deixar descansar na geladeira pôr uma hora. Abrir com rolo e cortar os biscoitos, levar 5 minutos na geladeira e assar em forno pré-aquecido.

### 32. Biscoitos De Nata

1 copo de nata	2 gemas
1 copo de açúcar	1 colher (chá) de fermento
2 colheres rasas de manteiga	1 pacote de maisena médio

Amasse o açúcar com a nata e a manteiga até ficar como um creme, depois junte as gemas e o fermento, misture tudo e junte a maisena. Amasse com a mão até soltar das mesmas. Assar em tabuleiro untado com manteiga. Faça os biscoitos do feitio que quiser.



### 33. Biscoitos De Nata 2

3 colheres de açúcar  
1 colher de chá cheia de fermento em pó  
2 gemas

Maisena (quanto necessário)  
1 colher de sopa de manteiga  
1 copo de nata  
1 colherinha de café de sal

Bater a manteiga com o açúcar. Juntar as gemas, mexendo sempre. Juntar os demais ingredientes, adicionando maisena até a massa soltar das mãos.

Amassar bem, abrir com rolo e cortar em quadradinhos. Enrolar na pontinha, formando um rolinho. Levar ao forno em tabuleiro untado.



### 34. Biscoitos De Natal

1 copo de nata  
4 ovos  
3 xícaras de açúcar

2 colheres de fermento em pó  
50g de coco ralado  
trigo até dar o ponto de enrolar

Misture tudo e amasse bem. Faça os biscoitos em forma de nozinho (faça um rolinho e dê um nó), passe em açúcar cristal e asse em forno médio.

### 35. Biscoito Com Pimenta *Em Bastão*

Lecão

1 xícara de açúcar  
1 xícara de margarina  
1 xícara de chocolate em pó  
1 ovo  
1/2 xícara de licor de cacau

1 colher (café) de pimenta rosa moída  
1 xícara de nozes ou amêndoas processadas  
1 pacote de biscoito de leite ou maisena, levemente processado

Na batedeira coloque o açúcar com a margarina e bata. Junte o chocolate, o ovo, o licor, a pimenta e as nozes. Acrescente por último, o biscoito. Misture tudo, batendo com uma colher.

Espalhe a massa sobre um plástico filme. Enrole como se fosse um salame, apertando bem. Leve ao congelador por 1 dia. Corte em rodellas na hora de servir e apenas o que vai consumir. Rende 25 porções.

Dicas: Pode-se levar o bastão ao freezer por 3 horas no lugar do congelador. Manter o bastão no freezer ou congelador, pois o mesmo pode amolecer.

### 36. Biscoitos De Polvilho Azedo

2 colheres de sopa de açúcar	Um pouco de leite
2 xícaras de chá de água	2 ovos
1 xícara de chá de banha derretida	1 prato fundo de polvilho azedo
	1 colherinha de café de sal

Esquentar bem, juntar a água e a banha; esquentar o polvilho. Esfrega-se antes o polvilho com um pouco de leite cru para desmanchar os caroços. Juntar os outros ingredientes, amassando e juntando água ou leite até a massa ficar no ponto de espremer num pano sobre o tabuleiro. Assar em forno quente.

### 37. Biscoitos De Polvilho Lambary

Família Cannabrava

1 quilo e meio de polvilho peneirado	um pouco (muito pouco) de sal
1 copo e meio de água	3 ovos
250 gr. de gordura	

O polvilho deve ser meio umedecido. Ferve-se a água a gordura e o sal e vai-se pondo sobre o polvilho úmido, mexendo bem, sem parar, para não encaroçar. Vai-se pondo leite fervido e frio, mexendo-se bem sempre. Depois de bem mexido põem-se os ovos. A massa fica como um mingau bem grosso. Tudo pronto vai-se pondo esse mingau em um saco de algodão e vai-se espremendo nas assadeiras em forma de pauzinhos. Assar em forno quente, sem deixar corar.



### 38. Biscoito Russo

1/3 da receita da receita original rende 3Kg de biscoitos...

300gr de manteiga ou margarina (3 tabletes)

6 ovos inteiros

1  $\frac{1}{2}$  x. de leite

3 tabletes de fermento biológico de 15gr cada (p/ pão) ou 2 pacotinhos de fermix / 1 pitada de sal

1  $\frac{1}{2}$  kg de trigo mais ou menos, até a massa desgrudar da mão

Açúcar cristal

Dissolva o fermento no leite e misture todos os ingredientes acima (exceto o açúcar cristal) até formar uma massa homogênea. Coloque a massa dentro de um saco de pano de prato úmido e ponha o saco dentro de um balde com água. Depois de mais ou menos 40 minutos o saco sobe. Tire o saco da água e coloque num escurridor de macarrão.

Sem tirar a massa do saco, pegue pedaços pequenos e modele a gosto - tirinhas torcidas, por exemplo. A massa é meio pegajosa, mas é assim mesmo.

Pedaços pequenos, ela cresce muito. Depois de moldado, passar no açúcar cristal e colocar em forma untada só na primeira vez e assar em forno alto pré-aquecido. Ele fica marronzinho por baixo e levemente dourado por cima. Mais ou menos 15 minutos de forno. Dê espaço entre os biscoitos pois crescem bem.



PROPAGANDA DO RÁDIO ANTIGO: Duchem, duchem, duchem, duchem. É o trenzinho camarada, onde não se paga nada. Onde a gente passa bem, comendo biscoitos Duchem, comendo biscoito Duchem...

### 39. Biscoitos Com Suco De Laranja

3 3/4 de xícara de farinha de trigo      1/4 de xícara de suco de laranja  
1/2 xícara de manteiga ou margarina      1 gema  
3/4 de xícara de açúcar

Bata tudo até que estejam bem misturados. Asse as tiras com as marcas e depois corte.

### 40. Bolachas De Coco

4 ovos      3 colheres de margarina  
2 copos de açúcar      1 copo de leite  
2 colheres de sal amoníaco      1 pacote de coco  
1 pitada de sal      trigo até dar o ponto de amassar  
1/2 copo de óleo

Misture tudo até ficar homogênea, estenda a massa com um rolo e corte no formato que desejar, e asse em forno médio.

### 41. Bolacha Delícia

1 pacote de coco ralado (350g)      1 lata de leite condensado

Ponha em uma tigela o leite condensado e o coco. Amasse até ficarem bem unidos. Unte levemente o tabuleiro com manteiga e faça as bolachas enrolando na mão. Arrume na forma e achate um pouco. Deve ficar com um centímetro de espessura. Leve ao forno para dourar

### 42. Bolachinha Amanteigada

Rendimento: mais ou menos 1,200Kg.

1 pote de 500gr de margarina cremosa (SÓ DÁ CERTO COM MARGARINA DELÍCIA OU DORIANA)  
17 colheres (sopa) de açúcar  
6 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (nem mais, nem menos)  
goiabada derretida ou geléia preferida

Misturar bem a margarina com o açúcar e aos poucos acrescentar a farinha de trigo até obter uma massa bem homogênea. Fazer bolinha na mão, afundar o meio da massinha e colocar na forma. Após encher os buraquinhos com geléia (com ajuda de um potinho tipo de catchup). Não untar a forma. Levar para assar em forno médio, pré-aquecido (10 minutos) por mais ou menos 18 minutos. Depois de frias, passar açúcar comum com o auxílio de uma peneira.



Para fazer bolachinhas de chocolate, troque 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo por chocolate em pó.

#### 43. Bolachinhas De Nata

1 copo de nata

1 ovo

1 colher de margarina

1 xícara de açúcar

1 pacote grande de maisena

200g de coco ralado

1 colher de fermento em pó

Misture bem todos os ingredientes, colocando maisena até dar o ponto de enrolar. Faça os biscoitos e leve ao forno médio. Esse fica como um sequilho, desmancha na boca.

#### 44. Bolachinhas Zás-Trás

Grupo Comer Bem

2 xícaras (chá) de maisena

1 xícara (chá) de açúcar

1 ovo

3/4 de xícara (chá) de margarina em temperatura ambiente

gotas de baunilha

Misture a maisena, o açúcar e o ovo. Acrescente a margarina e mexa para incorporar tudo. Junte a baunilha e amasse bem.

Deixe descansar por 15 minutos. Forme bolinhas com a palma da mão, coloque-as numa assadeira untada e achate-as levemente. Asse por cerca de 6 minutos em forno moderado pré-aquecido (170°C).



#### 45. Cinnamon Rolls

1 e  $\frac{1}{2}$  xícaras de leite morno  
1 xícara de batatas cozidas  
amassadas  
 $\frac{2}{3}$  xícara de manteiga  
 $\frac{1}{2}$  xícara de água  
2 ovos

1 xícara de açúcar  
6 xícaras de farinha de trigo  
30 g de fermento biológico  
2 colheres (chá) de sal  
 $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar mascavo  
3 colheres (sopa) de canela

Dissolva o fermento no leite morno e acrescente a batata amassada, o açúcar, os ovos batidos levemente com a água morna e a manteiga amolecida e sal. Misture bem e acrescente a farinha aos poucos até obter uma massa bem lisa e macia. Coloque a massa em uma tigela, cubra com um pano e deixe que dobre de volume.

Amasse novamente a massa e abra um retângulo, pincele com manteiga e salpique com o açúcar mascavo e com a canela. Enrole como um rocambole e corte em 12 fatias. Coloque em uma assadeira untada e deixe dobrar de volume. Asse em forno forte por cerca de 25 minutos.

#### 46. Cookies

1 xícara de manteiga  
1 xícara de açúcar  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de essência de  
baunilha  
2 xícaras e meia de farinha de trigo

3 xícaras de chocolate ao leite  
cortado em pedacinhos (pode ser  
gotas de  
chocolate)  
2 ovos  
1 colher de chá de fermento em pó

Faça um creme uniforme com a manteiga e os dois tipos de açúcar. Depois acrescente os ovos e a baunilha e misture. Depois coloque a farinha de trigo, o sal e o fermento em pó e misture bem. Por último misture a massa com o chocolate.

Quando a massa estiver pronta, unte uma forma e coloque uma quantidade razoável em "bolotas" pequenas (a massa derrete e fica com o formato de um cookie normal) em forno médio. Aguarde o cookie ficar moreninho sem deixar queimar...

#### 47. Cookies Americanos

200g manteiga derretida  
3/4 de xícara de açúcar  
3/4 de xícara de açúcar mascavo (compacto)  
1 colher de chá de baunilha  
2 ovos

2 1/2 xícara de farinha de trigo  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 leve pitada de sal  
2 xícaras de chocolate picado

Misturar tudo! Fazer bolinhas com a massa e colocar em uma forma untada, bem separados. Assar até endurecer.

#### 48. Cookies Amor Aos Pedacos

1 xícara de manteiga derretida  
2 xícaras de açúcar  
2 ovos  
1 colher (sopa) essência de baunilha  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

2 colheres (chá) de água quente  
1/2 colher (chá) de sal  
2 xícaras de chocolate meio amargo picado  
1 xícara de nozes picadas

Pré-aqueça o forno a 175°C. Bater em creme a manteiga e o açúcar. Adicionar os ovos e a baunilha e bater novamente. Dissolver o bicarbonato de sódio na água quente e adicionar à mistura, juntamente com o sal. Adicionar a farinha, o chocolate e as nozes. Misturar delicadamente.

Colocar a massa em colheradas, em forma untada, deixando espaço entre as colheres. Leve ao forno por 10 minutos ou até que os cookies estejam dourados.



#### 49. Cookies Chip

1 xícara + 2 colheres de sopa de Farinha de trigo

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de Pó Royal

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de Sal

$\frac{1}{2}$  xícara de Manteiga em temperatura ambiente

$\frac{1}{2}$  xícara de Açúcar Mascavo

$\frac{1}{3}$  xícara de Açúcar

$\frac{1}{2}$  colher de sopa de Extrato de Baunilha

1 Ovo

1 xícara de pingos ou barra de chocolate meio amargo picada

Amêndoas ou Nozes  $\frac{1}{2}$  xícara de fatias de amêndoas ou de pedacinhos de nozes (Opcional)



Aqueça o forno a 190° C. Misture a Farinha, o pó Royal e o sal numa tigela. Em outra, bata a manteiga, o açúcar mascavo, o açúcar e a baunilha. Acrescente o ovo e bata. Gradualmente, vá acrescentando à batedeira os ingredientes em pó daquela primeira tigela. Depois de batido, adicione os pedacinhos de chocolate e, se desejar, os opcionais.

Despeje numa forma antiaderente, não untada, 1 colher da mistura (longe da outra uns 5 cm). Asse de 9 a 11 minutos ou até ficarem dourados. Retire do forno e deixe esfriar.

#### 50. Cookies De Chocolate Fudge Cake

01 xícara de manteiga

01 xícara de açúcar mascavo firme

$\frac{1}{4}$  de xícara de karo

02 gemas de ovo

1  $\frac{1}{2}$  colher (chá) de baunilha ou baunilha

1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de trigo

$\frac{1}{3}$  xícara de chocolate (fradinho)

$\frac{1}{4}$  colher (chá) de bicarbonato de sódio

01 xícara de nozes pecas trituradas

03 colheres (sopa) de açúcar granulado grosso

02 claras de ovo

Pré aqueça o forno a 170 graus, misture a manteiga, o açúcar mascavo e o karo em uma bacia grande. Bata com a batedeira em uma velocidade media, raspando a massa q vai ficando nas beiradas freqüentemente, adicione as gemas e a baunilha continue batendo ate ficar bem misturado.

Reduza a velocidade e acrescente o chocolate, a farinha e o bicarbonato. Bata bem ate ficar misturado.

Faca bolinhas com a massa com as mãos "untadas" com farinha. Misture a parte as pecans e o açúcar. Passe as bolinhas nas claras (levemente batidas) e depois na mistura de pecans.

Coloque-as pra assar em um tabuleiro não untado e asse de 10 a 12 minutos ou ate ficar firme, quando você tirar a assadeira do forno espere 01 minuto antes de tirar as bolinhas, esperado esse min, remova os cookies.

### 51. **Cookie Gotas De Chocolate**

2 ovos	115g de nozes torradas e cortadas em pedaços grossos
175g de chocolate meio amargo em pedaços	175g de chocolate meio amargo cortado em pedaços pequenos
115g de manteiga sem sal em cubos	115g de chocolate branco cortado em pedaços pequenos
115g de açúcar cristal	15g de chocolate ao leite cortado em pedaços pequenos
50g de açúcar mascavo	1 pitada de sal
40g /1/3 xícara de farinha de trigo	
25g de chocolate ou cacau em pó	
1 colher (chá) de fermento	
2 colheres (chá) de essência de baunilha	

Pré-aqueça o forno a 160° C. Unte levemente duas fôrmas grandes. Leve o chocolate meio amargo e a manteiga ao fogo baixo, até que derretam e formem uma mistura homogênea. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

Bata os ovos e o açúcar em uma tigela grande até se tornarem um creme claro. Aos poucos, coloque o chocolate derretido e misture, batendo bem. Acrescente a farinha e o chocolate em pó. Adicione a essência de baunilha e depois o restante dos ingredientes. Coloque colheradas da mistura com 10cm de distância nas fôrmas.

Asse de 8 a 10 minutos, ou até que fiquem brilhantes e com as bordas crocantes. Ao retirar os biscoitos, retire-os logo da fôrma, pois depois eles endurecem.

## 52. Cookies Com Mascavo

2/3 xícara (chá) de manteiga 130 g	1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180 g)
1/2 xícara (chá) de açúcar (90 g)	
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo - apertado na xícara (90 g)	1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 ovo	1 pitada de sal
1 colher (chá) de baunilha	180 g de chocolate picado

Misture vigorosamente a manteiga, os dois tipos de açúcares, o ovo e a baunilha. Junte aos poucos a farinha e os outros ingredientes secos. Misture. Adicione mais farinha para a massa não ficar tão mole e escorrer na assadeira. Acrescente o chocolate e misture.

Pingue colheradas de massa sobre uma assadeira untada, deixando um espaço de 5 cm. entre eles. Asse de 8 a 10 minutos ou até dourar ligeiramente

## 53. Cookies Sem Mascavo

1 lata de leite condensado	1 colher café de bicarbonato de sódio
1 pacote (200 g) de manteiga	
2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo	1 colher de sal
1 colher de sobremesa de essência de baunilha	2 gemas (opcional)
	1 xícara de chocolate em pó (para cookies de chocolate)

1 tablete (200 g) de chocolate meio amargo picadinho  
100 g de nozes ou amendoas ou aveia (para cookies q não são de chocolate)

Bata a manteiga na batedeira e vá acrescentando o leite condensado até formar um creme esbranquiçado. Se quiser que o cookie fique parecido com um bolinho, acrescente as gemas. Mas se preferir que ele fique mais durinho, não. Depois acrescente à mistura as nozes picadas e o chocolate. Misture bem. Acrescente os ingredientes secos peneirados e por último a essência.

Use uma colher de sobremesa para fazer as porções em um tabuleiro (não precisa untar). Asse em forno pré-aquecido até que a parte de baixo esteja corada. Retire do tabuleiro e deixe esfriar em cima de alguma superfície seca até que estejam frios. Guarde em um recipiente. Rende bastante.

#### 54. **Cookies Mrs. Field's**

Rendimento: 112 biscoitos

2 xícaras de manteiga	2 colheres de chá de fermento em pó
2 xícaras de açúcar	2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
2 xícaras de açúcar mascavo	700 gramas de lascas de chocolate
4 ovos	uma barra de 500 gramas de chocolate (ralada)
2 colheres de chá de baunilha	3 xícaras de castanha-de-caju picada
4 xícaras de farinha de trigo	
5 xícaras de farinha de aveia batida	
1 colher de chá de sal	

Atenção - farinha de aveia batida: misture e bata no liquidificador para obter uma farinha mais fina.

Bata a manteiga até ficar cremosa. Acrescente os dois tipos de açúcar. Adicione os ovos e a baunilha. Junte a farinha de trigo, a farinha de aveia, o sal, o fermento em pó e o bicarbonato. Misture tudo. Adicione as lascas e a barra de chocolate e a castanha. Misture bem. Enrole na mão formando bolinhas e coloque em uma assadeira a 5 cm de distância umas das outras. Asse em forno médio (190C) durante 6 a 10 minutos.

#### 55. **Cookie Passo A Passo**

Mais Você

110 g de manteiga, amolecida	1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
½ colher (café) de essência de baunilha	1 colher (chá) de fermento em pó
1 xícara (chá) de açúcar refinado ou mascavo	1 xícara (chá) de castanha de caju, moída
1 ovo	250 g de chocolate meio-amargo

Separe todos os ingredientes pedidos na receita. Pique o chocolate e triture a castanha, se ela estiver inteira. Unte uma assadeira com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Ligue o forno em temperatura média (180 graus).

Peneire a farinha de trigo sobre um recipiente. Coloque a castanha de caju moída e a manteiga amolecida na tigela. Misture com as pontas dos dedos.

A mistura deve ficar parecida com uma farofa úmida. Acrescente o ovo, o açúcar, o fermento e a essência de baunilha dentro da tigela. Misture tudo muito bem, com as mãos, até a mistura ficar homogênea. Acrescente o chocolate picado e mexa novamente.

Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Coloque as bolinhas na assadeira untada, deixando um espaço de 2 cm entre elas. Pressione levemente cada bolinha com um garfo para ficarem com um formato achatado. Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 25 minutos. Os cookies devem crescer e dourar ligeiramente. Retire do forno e espere esfriar.

### 56. Cookies Spritz

01 xícara de manteiga	2 1/4 xícara de farinha de trigo
2/3 xícara de açúcar	1/2 colher de chá de sal
01 ovo	Corante alimentício
01 colher de chá de extrato de amêndoa ou essência de amêndoa	Açúcar colorido

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Misture a manteiga, os ovos e a essência de amêndoa em uma bacia grande. Bata em uma velocidade média com a batedeira. Divida a massa e tinja-a se desejar.

Modele os biscoitos com saco de confeiteiro com o bico grande diretamente na assadeira NAO untada. Jogue açúcar granulado colorido por cima se desejar. Asse de 8 a 14 minutos ou até as beiradas estiverem levemente coradas

### 57. Cookies The Best

1 xícara de margarina ou manteiga	2 1/2 xícara de trigo
1 xícara de açúcar mascavo	1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1/2 xícara de açúcar cristal	1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de essência de baunilha	200g de chocolate ao leite picado
2 ovos	

Na batedeira, bater bem a margarina e os açúcares até clarear.

Juntar a essência de baunilha e os ovos, um a um, batendo sempre. Em uma vasilha a parte, juntar o trigo, o bicarbonato e o sal. Aos poucos, acrescente a mistura de trigo à mistura de manteiga e açúcar, sem usar a batedeira. Por último, misturar o chocolate picado.

Colocar a massa em colheradas (colher de sobremesa para cookies médios) na assadeira (fornada com papel manteiga), deixando 5cm de distância entre os cookies.

Assar em forno pré-aquecido a 190°C por aproximadamente 10 minutos, ou até que as bordas estejam douradas. Deixar esfriar antes de retirar da assadeira. Guardar depois de frio em lugar fechado!

### 58. **Cookie da Vovó**

2  $\frac{1}{2}$  xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 colher de chá de sal  
1 xícara de manteiga derretida (200g - 1 tablete)  
 $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar branco

$\frac{1}{2}$  xícara de açúcar mascavo  
1 colher de chá de essência baunilha  
2 ovos  
1 xícara de nozes picadas  
2 xícaras de chocolate meio-amargo picado

Pegue 2 tigelas. Numa coloque 2 1/2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e outra de sal.

Na outra 1 xícara de manteiga derretida,  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar branco e  $\frac{1}{2}$  de mascavo e uma colher de chá de essência baunilha. Misture bem e não use batedeira. Acrescente 2 ovos e bata mais.

Aos poucos adicione a mistura da outra tigela, mexendo bem. Junte 1 xícara de nozes e 2 de chocolate meio-amargo picados, mexendo sempre. Deixe na geladeira por uma hora. Pegue um tabuleiro, sem untar, e jogue colheres de chá da massa. Pode ficar sem forma mesmo que ele se acerta. Asse por 10 ou 12 minutos em forno aquecido. Estará pronto quando estiver dourado por cima.





### 59. **Gingerbread Man**

250gr de manteiga  
1 xícara (chá) açúcar mascavo  
1 gema de ovo

3 xícara (chá) farinha de trigo  
1 colher (sopa) de gengibre ralado  
1 colher (chá) de canela em pó

Bater a manteiga com o açúcar até que fique bem fofo e leve, bater a gema e misturar bem com o creme de açúcar e manteiga. Adicionar a farinha, canela e gengibre. Abrir a massa (1 centímetro) e cortar como quiser, se tiver a forma no formato de bonequinhos melhor, forno 225°C, 12- 15 minutos.



### 60. **Goiabinha**

1 kg de farinha de trigo  
60 g de fermento biológico  
1 xícara (chá) de açúcar

250 ml de leite  
1/2 kg de gordura hidrogenada

Para o **Recheio**: 1 lata de goiabada

Misture todos os ingredientes da massa e amasse bem até dar ponto. Com um rolo abra a massa, com mais ou menos 1cm, corte em quadradinhos, recheie e feche os biscoitos na frente deixando as laterais abertas.

Leve para assar em forno pré aquecido, até dourar, e ainda quente passe no açúcar com canela. Não precisa untar o tabuleiro. Coloque o recheio no meio, para que não saia pelas laterais, pois a goiabada derrete. Estes biscoitos duram até 30 dias em recipiente tampado.

### 61. **Mantecal**

Mais você / Rendimento: 84 unidades

500 g de açúcar  
500 g de gordura vegetal picada em temperatura ambiente  
700 g de farinha de trigo

Goiabada cortada em cubinhos  
Gema misturada com essência de baunilha

Numa tigela, misture 500 g de açúcar com 500 g de gordura vegeta picada em temperatura ambiente.

Adicione, aos poucos, 700 g de farinha de trigo. Misture com as mãos até formar uma massa homogênea.

Retire uma porção da massa com o auxílio de uma colher de café ou de chá. Faça bolinhas e depois pressione com o dedo no centro da bolinha formando uma depressão. Preencha com um pedaço de goiabada ou um pingo de gema misturada com essência de baunilha. Leve para assar a 180°C por 25 minutos. Desenforme depois de frio. Assim que estiverem douradas, estão prontas.

Obs.: Não há necessidade de untar a assadeira que se leva para assar. Coloque as bolinhas achatadas na assadeira com distância uma das outras para que não grudem.

Sugestões:

**Mantecal de chocolate:**

Faça a massa de mantecal, divida em duas partes e numa parte misture três colheres (sopa) de chocolate em pó.

**Mantecal de limão:**

Faça a massa de mantecal e acrescente raspas de um limão.

## 62. Petit Four

- |  |  |
|--|--|
| - 200 g de manteiga à temperatura ambiente     | - 1 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo              |
| - 2/3 de xícara (chá) de açúcar                | - 1 colher (chá) de canela em pó                         |
| - 1 ovo  | - 1 colher (chá) rasa de fermento químico sabor baunilha |
| - 1/2 xícara (chá) de avelãs moídas com a pele |  |

Na batedeira, coloque a manteiga e o açúcar. Bata até ficar homogêneo. Adicione o ovo e bata. Em uma tigela misture os ingredientes secos: farinha, avelã moída, fermento e canela. Coloque todo o conteúdo na mistura da manteiga e bata na batedeira. Cubra com filme plástico e leve à geladeira.

Abra a massa até a espessura de 3 mm. Para modelar a massa, utilize um cortador no formato que desejar. Leve ao forno por 15 minutos à 160 graus. Quando começar a dourar, retire.

### 63. Pretzel De Açúcar E Canela

25g de fermento para pão  
2 colheres (sopa) de açúcar de  
baunilha  
1/4 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de água

30g de manteiga  
1 ovo  
1 colher (café) de sal  
600g de farinha de trigo  
(aproximadamente)



#### Cobertura

200g de manteiga (derretida)  
açúcar (para envolver)

canela (para envolver)

Dissolva o fermento com o açúcar. Bata na batedeira o restante dos ingredientes com metade da farinha de trigo, bata bem. Coloque o restante da farinha de trigo até soltar da tigela. Deixe crescer e modele, coloque em uma fôrma, sem untar. Deixe descansar 15 minutos.

Leve ao forno pré-aquecido na temperatura de 250°C, retire e passe imediatamente pela manteiga quente, depois pelo o açúcar e a canela.

### 64. Rosquinha de Leite Condensado

1 lata de leite condensado  
1 pacote de amido de milho de 500g  
2 gemas

2 colheres de (sopa) de manteiga  
1 colher de (café) de fermento

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e mexa até dar o ponto para fazer as bolinhas, coloque em forma untada. Vai usar 3 formas: mais ou menos 60 rosquinhas. Cuidado para quando lá estiverem assando não juntarem todas e formar uma rosca só. É bom fazer as bolinhas bem durinhas, para não correr o risco.

### 65. Rosquinhas da Vovó

2 xícaras de farinha de trigo  
1/4 xícaras de farinha de trigo para  
abrir a massa  
1 xícara de araruta ou polvilho doce

2 colheres de sopa rasas de  
fermento  
1 colher rasa de chá de sal  
3/4 xícara de açúcar

2 colheres de sopa rasas de  
manteiga  
1 ovo batido

1 colher de chá rasa de canela (ou  
se gostar do sabor, 1 colher de sopa  
cheia)  
 $\frac{1}{2}$  xícara de leite

Peneire juntos 3 vezes: 2 xícaras de farinha, araruta / polvilho doce, fermento e o sal. Em separado, amasse bem a manteiga, misture o açúcar aos poucos e depois o ovo batido com a canela. Adicione aos poucos e alternadamente o leite e os ingredientes peneirados, misturando bem. Coloque o restante da farinha na mesa e trabalhe a massa o suficiente para que ela ganhe consistência.

Enfarinhando a mesa e o rolo, abra a massa com a espessura de  $\frac{1}{2}$  a 1 cm. Corte a massa em rodela do tamanho de um copo, com um furo no centro (boca de uma garrafa ou a tampa de uma garrafa). Mergulhe as roscas no óleo a uma temperatura suficiente para fritá-las em cor tostada, 2 a 2  $\frac{1}{2}$  minutos, virando só uma vez.

## 66. Russian Tea Cakes

02 xícaras de farinha de trigo  
01 xícara de nozes pecas moída  
1/4 de xícara de açúcar

01 xícara de manteiga  
01 colher de chá de baunilha  
Açúcar impalpável

Pré-aqueça o forno a 170 graus. Combine todos os ingredientes, exceto o açúcar impagável. Bata em velocidade baixa na batedeira, raspando os cantos com o garfo, ate ficar bem batidinho ou bem misturado. Faça bolinhas com duas colheres de chá. Coloque em uma assadeira não untada.

Asse de 18 a 25 minutos ou ate ficar levemente dourado. Deixe esfriar por 5 minutos e passe pelo açúcar impalpável enquanto o biscoito estiver morno e depois quando ele estiver frio.

## 67. Sequilhos

Rendimento: 15 porções

250 g de açúcar  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite  
4 colheres (sopa) de manteiga

1 ovo  
1 pitada de sal  
500 g de polvilho doce



Aqueça o forno a 160C. Misture o açúcar e o ovo e bata um pouco. Junte o polvilho doce, a manteiga, o leite e o sal. Amasse bem e molde os biscoitos, formando um cordão com a massa, cortando-o em pedaços. Se desejar, molde um outro formato desejado.

Coloque os biscoitos em fôrma untada com manteiga e leve-os ao forno por aproximadamente 20 minutos, sem que dourem. Retire e deixe esfriar antes de servir.

Dica: Achate ligeiramente com o garfo para deixar a tradicional marquinha de 3 risquinhos sobre os sequilhos.



### 68. Kifle

Enroladinho Húngaro da Dna Rosalia Anna Balogh Fejes

1 copo (americano) de leite morno  
50 g de fermento  
1 colher de açúcar  
1 pitada de sal  
1 kg de farinha

1 ovo  
500 g de gordura vegetal ou  
margarina  
1 pacote de goiabada

Amornar o leite e nele dissolver o fermento. Colocar todos os ingredientes em uma tigela grande e amassar bem. Deixar a massa crescendo por uma hora ou mais. Abrir com o rolo e cortar com um copo. Coloca-se um pedaço de goiabada, enrola-se e pincela com ovo batido e leva-se ao forno. Quando pronto passar em açúcar vanile ou açúcar misturado com algumas gotas de baunilha.

Atenção: O ovo é utilizado apenas para pincelar os enroladinhos antes de entrarem no forno. Não adicionar na massa.



## 69. Biscoito Da Sorte

1/8 colher (chá) de extrato de  
baunilha  
1/4 xícara de farinha

1/4 xícara de açúcar  
1 pitada de sal  
1 clara de ovo

Pré-aquecer o forno a 200° graus.  
Untar uma folha de papel de ir ao  
forno.

Escrever mensagens Escoteiras  
(*artigos da Lei, Promessa, seis  
números da sorte, etc.*) em tiras de  
papel com mais ou menos 10 cm de  
comprimento e 1 e 1/2 de largura.  
Untar 2 folhas de papel de ir ao  
forno.



Misturar a clara do ovo com a baunilha até formar espuma, mas não que  
enrijeça. Juntar a farinha, sal e açúcar na mistura do ovo e misturar bem.

Colocar colheres de sopa da massa preparada sobre uma das folhas, separadas  
pelo menos 10 cm entre si. Agitar a folha de modo a que a massa se espalhar  
em formas redondas de mais ou menos 7 cm de diâmetro. Tenha o cuidado de  
fazer com que a massa fique tão redonda quanto possível.

Não fazer demasiados de cada vez porque os biscoitos têm de estar muito  
quentes quando forem dobrados, depois de arrefecerem já não dá. Começar  
com 2 ou 3 por folha e veja quantos consegue preparar de cada vez. Levar ao forno 5 minutos ou  
até que os biscoitos fiquem dourados em 1 e 1/2 cm do  
seu extremo. O centro ficará pálido. Enquanto uma  
das folhas está no forno preparar à outra.



Remover do forno, retirar da folha com uma espátula  
e colocar ao contrário sobre uma tábua. Rapidamente  
colocar a folha no centro e dobrar o biscoito ao  
meio. Colocar as pontas dobradas debaixo de um  
copo, uma debaixo do bordo outra dentro do copo, e  
deixar ficar assim até arrefecer para manter a forma.

## 70. Biscoito Da Sorte 2

1/4 de xícara de farinha  
1/4 de xícara de açúcar  
1 pitada de sal

Extrato de baunilha a gosto  
1 clara de ovo



Prepare tiras de papel de 10 por 1,5 centímetros e escreva as mensagens Escoteiras que desejar.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Unte duas folhas de papel especial para forno. Misture a clara de ovo com a baunilha até formar espuma. Junte a farinha, sal e açúcar na mistura do ovo.

Com uma colher, coloque a massa sobre o papel, separando cada colherada por 10 centímetros. Movimente a folha, agitando, para fazer com que a massa se espalhe formando círculos de 7 centímetros de diâmetro.

Faça poucos biscoitos de cada vez, pois devem ser modelados ainda quentes. Asse os biscoitos por 5 minutos ou até que fiquem dourados na borda. Tire do forno, retire da folha com uma espátula e coloque o biscoito em um prato, virando-o de forma a deixar o lado que estava em cima, no forno, para baixo, no prato. Coloque o papel com a mensagem no meio do biscoito e o dobre ao meio.



## 71. Massa Bijou

Cestinha, Cascão ou Versão Brasileira do Biscoito da Sorte

1 litro de água  
 $\frac{1}{2}$  k de açúcar  
250 g de polvilho doce  
750 g de farinha de trigo

1 colher de sopa de baunilha  
2 colher de sopa de óleo  
1 ovo  
1 colher de chá de fermento em pó

Colocar todos os ingredientes na batedeira ou liquidificador e deixe bater pôr alguns minutos. A massa estará pronta para colocar na máquina e moldar as cestinhas ou cascões.

# CUPCAKES

O Sucesso da Hora

Os cupcakes são bolinhos individuais, servidos em forminhas e decorados caprichosamente. Por isso, esses doces vêm roubando o lugar dos bem-casados em eventos de empresas, batizados, chás de bebê e até em casamentos. Festas de aniversário, dia das mães e páscoa são outras datas comemorativas em que o cupcake vem aparecendo cada vez mais.



Apesar de lembrar um muffin, os cupcakes são diferentes, a começar pelo sabor. A massa do cupcake é mais parecida com a de um bolo comum, enquanto os muffins são mais pesados e menos doces. Cada confeitador, claro, põe o seu toque pessoal e não divulga o segredo para ninguém.

A forma de apresentação é outra diferença. Cada cupcake é decorado individualmente, variando de acordo com o objetivo.

A febre dos cupcakes está só começando. Além das encomendas não pararem de crescer, os prazos também estão ficando mais longos.

[goiasnet.com/g1](http://goiasnet.com/g1)

## 72. Cupcakes De Brigadeiro

Brigadeiro, ou Negrinho pros do Sul, e bolo. Essa dupla dinâmica tem o superpoder de criar festa onde quer que seja. Duas coisas tão boas separadas só podem ficar ainda melhores quando juntadas em uma só.

### ***Brigadeiro (para massa, recheio e cobertura)***

3 latas de leite condensado  
6 colheres de sopa de chocolate em pó  
3 colheres de sopa de manteiga

### ***Massa***

200g de brigadeiro pronto  
300g de manteiga  
400g de açúcar  
8 ovos  
2 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 e  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de fermento em pó  
300g de farinha de trigo  
pitadinha de sal  
chocolate granulado para decorar





Comece fazendo o brigadeiro. Despeje todo o leite condensado na panela e misture o chocolate em pó e a manteiga. Leve ao fogo médio-baixo e mexa sempre, até desgrudar da panela. O ponto bom para esta receita é mais cremoso que o do brigadeiro de enrolar e mais firme que o do brigadeiro de comer de colher. Fica entre os dois.

Meça 200g (1/2 xícara) do brigadeiro pronto. Reserve o restante. Volte as 200g de brigadeiro separadas para a panela. Coloque em fogo baixo e derreta nesta panela as 300g de manteiga da massa, mexendo com um batedor de metal (*fouet*) para homogeneizar a mistura.

Quando a manteiga derreter, retire do fogo.

Em uma batedeira potente, coloque o açúcar e a mistura de brigadeiro com manteiga. Bata até esfriar o suficiente para encostar o dedo sem queimar. Acrescente os ovos, um de cada vez, batendo bem a cada novo ovo. Em uma tigela à parte, peneire juntos os ingredientes secos (farinha, chocolate, fermento e sal). Acrescente a mistura de secos à batedeira e bata até ficar tudo bem misturado.

Em uma fôrma própria para muffins, ou em forminhas de silicone, despeje a massa até a metade da forminha, com a ajuda de uma colher. Coloque uma colherada de brigadeiro sobre a massa e cubra o brigadeiro com mais um pouquinho de massa. O conteúdo total da forminha não deve ultrapassar 2/3 da capacidade, ou o bolinho irá derramar quando crescer.

Leve os bolinhos para assar em forno pré-aquecido a 200C, por cerca de 30 minutos, ou até passarem no teste do palito (lembrando que há brigadeiro no meio do bolo, então o palito deverá estar melado, mas não de massa de bolo mole).

Depois de assados, deixe os bolinhos esfriando sobre uma grade. Quando estiverem frios o bastante para manusear, cubra cada um com uma colherada de brigadeiro, salpique chocolate granulado por cima.

A receita rende cerca de 30 bolinhos com 6cm de diâmetro. Se você tiver apenas uma fôrma de muffins não se preocupe, a massa espera bem até saírem às fornadas.

### 73. Cupcakes De Brigadeiro 2

Pré-aqueça seu forno em 180 graus. Bata 3 claras em neve e reserve.

Junte 3 gemas à uma xícara de chá de açúcar, e 120g de manteiga. Bata até obter um creme homogêneo.

Agora, junte a esse creme, 2 xícaras de chá de farinha de trigo, 2/3 de uma xícara de chá de chocolate em pó, 1 1/2 xícara de chá de leite integral.

Dois minutos de batedeira (velocidade moderada), acrescente 1 colher e meia de chá de fermento em pó.

Às claras entram por último, e são incorporadas à massa com ajuda de uma espátula ou colher de pau. Distribua as forminhas de muffins em uma assadeira e com ajuda de uma concha pequenina encha somente até um pouquinho mais da metade.

Leve ao forno por 30 minutos ou até que asse. Cubra com brigadeiro e decore com M&M's.



### 74. Cupcakes De Baunilha

Rende 24 (medidas de muffin)

#### *Para os cupcakes:*

1 ½ xícaras de farinha de trigo com fermento (180g)

1 ¼ xícaras de farinha de trigo normal (150g)

1 xícara de manteiga sem sal em temperatura ambiente, bem macia (200g)

2 xícaras de açúcar cristal (400g)

4 ovos grandes em temperatura ambiente

1 xícara de leite (240ml)

1 colher de chá de extrato de baunilha

#### *Cobertura:*

1 xícara de manteiga em temperatura ambiente, bem macia (200g)

6-8 xícaras de açúcar de confeiteiro (500g) \*ou um pouco mais se você achar que precisa

½ xícara de leite (120ml)

2 colheres de extrato de baunilha

Pré-aqueça o forno - 180°C. Unte duas formas de muffins ou coloque as forminhas de cupcakes nos buraquinhos das formas. Numa vasilha pequena coloque as duas farinhas. Reserve.



Numa vasilha grande bata a manteiga até que fique bem cremosa. Acrescente o açúcar aos poucos e continue batendo por 3 minutos, até que a mistura fique bem macia. Acrescente os ovos um por um, batendo bem após cada adição.

Acrescente os ingredientes secos em 3 partes, intercalando com o leite e extrato de baunilha. Bata só para que tudo fique bem misturado. Mas cuidado para não bater demais. Divida a massa pelas forminhas, preenchendo-as até a marca de  $\frac{3}{4}$  da forma. Asse por aproximadamente 20-25 min. Aos 20 min faça o teste do palito.

Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos ainda na forma. Só então retire da forma e deixe que acabe de esfriar numa grelha. Quando estiver completamente frio coloque a cobertura.



**ATENÇÃO:** se você preferir fazer um bolo normal ao invés de bolinhos utilize uma forma de 23 cm.

**Preparo da cobertura:** Coloque a manteiga numa vasilha e bata bem juntamente com aproximadamente metade do açúcar. Depois acrescente o leite e depois a baunilha, mexendo sempre. Bata tudo por aproximadamente 3-5 minutos (não menos). Aos poucos vá acrescentando o restante do açúcar. Bata bem após cada adição - pelo menos por 2 minutos. A cobertura deve ficar bem grossa, mas de consistência boa para ser espalhada sobre os cupcakes.

## Festival do Patê



O patê tem origem muito antiga. É difícil determinar uma região exata. Desde a Antigüidade, os egípcios apreciavam a carne saborosa dos patos que migravam, no inverno, às margens do rio Nilo. Sabe-se, no entanto, que os gregos e romanos utilizavam o fígado de ganso para confeccionar pratos.

Muitas culturas culinárias se intitulam como criadoras desta pasta, mas foi na França, quando a região do sudoeste começou a produzir o *foie gras* (fígado de ganso), que o patê ganhou fama.

Tradicionalmente, a palavra patê é utilizada como referência às elegantes e bem temperadas preparações utilizando carnes e, geralmente, transformadas em pastas e cozidas em banho-maria, assim como o patê de fígado de ganso ou de galinha ou, ainda, receitas utilizando vitela.

Um patê pode ser aveludado, para ser espalhado sobre fatias de pão ou torradas, ou pode ter uma textura um pouco mais consistente permitindo que sejam cortadas fatias que são servidas normalmente como sofisticadas entradas, também chamado *patê de campanhe*.



Normalmente, são acrescentadas às misturas de carne, algumas ervas e especiarias e, também, boas quantidades de gorduras representadas por manteiga ou toucinho.

Os patês clássicos podem ser assados envoltos em massa, chamados *patê em croûte*, ou então em formas do tipo bolo inglês, chamados de *patê en terrine*.

Atualmente, a palavra patê é utilizada também para as pastas preparadas com ricota e aromatizadas com azeitonas, salmão, tomates secos ou quaisquer outros ingredientes.

ôêô Lecão

Diretor-Técnico

G. E. Tabapuã 154 SP - Brasil



### 75. Patê De Alho

3 dentes de alho amassados

1 vidro de 250 g maionese

Misturar bem

### 76. Patê De Alho

250g de ricota (passada pela peneira)

1 xícara (chá) de maionese

1/2 copo de requeijão

5 dentes de alho (amassados)

5 colheres (sopa) de azeite

sal a gosto

Em uma vasilha misture bem todos os ingredientes. Sirva com torradas neutras.

### 77. Patê De Atum

1 lata de atum sólido

1 vidro de 250 g de maionese

50 g de azeitonas verdes picadinhas

Salsinha picada

Misturar tudo. Servir com bolachas salgadas, torradas, pão italiano etc.

### 78. Patê De Azeitonas

100 g de azeitonas pretas picadas

1 vidro de 500 g maionese

Bater no liquidificador.



### 79. Patê De Azeitonas

1 xícara (chá) de queijo fresco (amassado)	(picadas)
1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas	sal a gosto
	azeite (o suficiente)



Misture muito bem todos os ingredientes do molho. Não prepare com muita antecedência, pois as azeitonas pretas mancham muito os queijos.

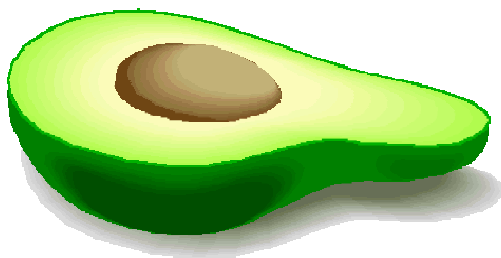
### 80. Patê De Azeitonas

200 g de ricota	meia lata de Creme de Leite
1 xícara (chá) de azeitona preta picada	1 colher (chá) de Fondor Maggi

Bata no liquidificador a ricota com as azeitonas, o Creme de Leite e o Fondor. Ponha em cumbucas, cubra e leve para gelar até a hora de servir. Decore com folhas de salsa.

### 81. Patê Mexicano Vegetariano

2 abacate(s) maduro(s) sem casca e semente, picado(s)	vermelha em flocos
1 cebola(s) média(s) picada(s)	1 colher(es) de sopa de suco de limão
2 tomate(s) picado(s)	sal e pimenta do reino à gosto
2 dente(s) de alho picado(s)	
1 colher(es) de chá de pimenta	



Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta. Ajuste o sal, pimenta e suco de limão conforme achar necessário.

DICAS: Este patê pode ser feito imediatamente antes de servir, evitando-se assim que fique com uma cor escura. Sirva imediatamente com: fritas, salgadinhos de milho ou qualquer outro petisco.

### 82. Patê De Queijo

1 copo de requeijão cremoso

1 pacote 50 g queijo ralado

Misture bem os ingredientes

### 83. Patê De Salame E Queijo

150g de salame (fatiado)

2 colheres (sopa) de margarina

50g de queijo provolone (fatiado)

300g de maionese

Processe o salame, o queijo e a maionese, até obter uma pasta, tempere com um fio de azeite. Retire do processador e misture a maionese. Sirva com torradas.

### 84. Patê De Salsicha

Anna Luiza Fantini Ferreira

10 salsichas cozidas na água

duas ou três colheres de purê de

1 caixinha de creme de leite (é o que vai dar a consistência ao patê)

tomate (a gosto, pode pôr mais se quiser com mais sabor a tomate)

Bater tudo no liquidificador e guardar na geladeira. Pode comer logo em seguida.

### 85. Patê De Salsicha Fácil

12 salsichas fervidas

1 pote pequeno de maionese

Coentro ou salsinha a gosto

Bata tudo no processador. Sirva com bolachinhas ou torradas. Mantenha em geladeira em pote com tampa (consumir em no máximo 7 dias).



## 86. Patê De Salsicha

5 salsichas  
1 cebola pequena  
2 tomates pequenos  
3/4 copo de leite (150ml)  
2 colheres (sopa) de mostarda

4 colheres (sopa) de ketchup  
Pimenta do reino a gosto  
Pimenta líquida a gosto  
Sal a gosto

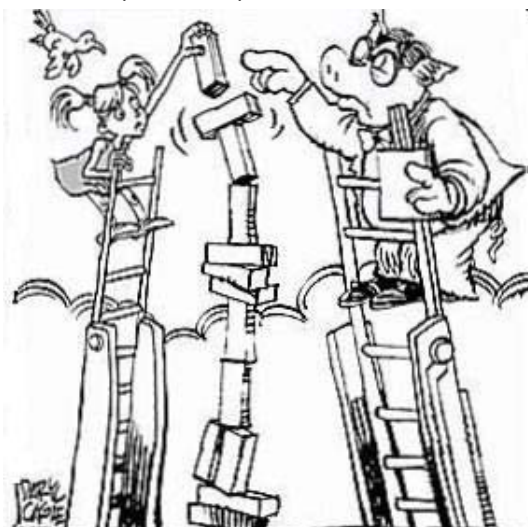
Bater tudo no liquidificador até que fique um creme totalmente liso, sem nenhum pedaço, o que leva aproximadamente 5 minutos. Depois se leva ao fogo baixo, mexendo de vez em quando por uns 15 minutos. Espera esfriar e conservar em geladeira por no máximo 7 dias.

## 87. Massa Básica Para Patês

Sobre essa massa básica são possíveis inúmeras variações. Algumas idéias: bater com azeitonas, misturar quatro queijos, adicionar papoulas e pimentas, juntar pedaços de tomate seco e majericão. É uma base muito versátil e por isso é campeã.

300g de ricota  
200g a 300g de creme de leite fresco, ou light (a quantidade varia conforme a consistência desejada)

Bata os ingredientes no liquidificador ou passe no processador de alimentos. Coloque o creme de leite aos poucos, para controlar a consistência e não deixar a massa mole demais.



Assaults 7 1/2" Caratini de Lino; Hagers Indra quoting Girl Scout Council of the Nation's Capital  
Girl Scouts in Washington, D.C. must sell enough boxes of cookies to make a tower more than ten miles high, in order to cover the cost of their liability premiums.



## BANANAS & BANANAS



Há alguns anos fiquei responsável pela *Base de Primeiros Socorros* no *Rally de Lobinhos (2005)* do *Pólo Rota dos Bandeirantes (SP)*. Cada lobinho que chegava, eu perguntava o que tinha e como prognóstico, em 99,99% dos casos, receitava *uma banana e um copo de água...* Depois de devidamente medicados (rs) retornavam com força total para suas matilhas... Essa fruta milagrosa é presença

garantida, ou deveria ser, na sede, nas atividades e nos acampamentos.

Conhecida em todo o mundo, a banana é a fruta mais popular do Brasil. Embora seja nativa do Sul da Ásia, adaptou-se muito bem ao solo e clima brasileiros e transformou-se num dos principais produtos de exportação. O Brasil é o segundo maior produtor mundial de banana, ficando atrás apenas da Índia. O brasileiro é o que mais consome a fruta no mundo - são cerca de quatro cachos por habitante ao ano.

Existem cerca de cem tipos de banana cultivadas no mundo todo. Devem ser colhidas ainda verde e deixada à sombra e em temperatura ambiente para que possa amadurecer. Isso garante que não sofra alterações que prejudicam sua qualidade e seu valor nutritivo.

**Propriedades Nutricionais:** A banana apresenta boas quantidades de vitaminas do complexo B, vitaminas C e é ótima fonte de potássio.

**Valor Calórico:** 100 gramas de banana prata fornecem 89 calorias. Realmente é uma fruta bem calórica, que deve ser evitada por quem está fazendo dietas para emagrecimento.

**Propriedades Mediciniais:** Por ser rica em potássio, ajuda a evitar e a regular a hipertensão arterial, principalmente quando o paciente usa diuréticos, e também previne as câimbras. As bananas maduras são eficientes para controlar a diarreia, ajudam no sono e melhoram o humor.

Aproveite esta série de receitas fáceis para animar os jovens do seu grupo... Eles vão adorar...

*ôêô Lecão*

Diretor-Técnico

G. E. Tabapuã 154 SP - Brasil

# BANANAS

## PRATOS DOCES



### 88. Balas De Banana

1 kg de banana  
800 gramas de açúcar

2 colheres de suco de limão.

Descasque as bananas e corte em fatias finas, leve ao fogo com o açúcar e o suco de limão. Deixe apurar até aparecer o fundo da panela. Coloque em um prato untado com manteiga, deixe esfriar, faça as balas e enrole em papel celofane.

### 89. Banana Assada

Uma Banana  
Açúcar, Canela

Papel Alumínio

Modo de Preparo (1):

Enrole a banana no papel alumínio, com casca e tudo, e leve a fogueira. Após cerca de 20 minutos, retire do fogo e tire o papel. Coloque num prato, retire a casca da banana, coloque canela e açúcar a gosto.

Modo de Preparo (2):

Corte a Banana ao meio na vertical formando duas fatias compridas, jogue canela e açúcar na parte de dentro das fatias. Junte as fatias como eram antes, enrole com o papel alumínio e coloque para assar de 15 a 20 minutos.

### 90. Banana Assada Na Casca

6 bananas tipo Terra bem maduras

Açúcar a gosto

Depois de lavar as bananas faça um corte no comprimento na casca e coloque-as em uma forma. Se quiser pode colocar açúcar no corte. Pode ser assada no forno ou em uma grelha no fogo brando. Vire para que cozinhe dos dois lados.

### 91. Bananas Em Calda Queimada

12 bananas Nanica  
 $\frac{1}{2}$  copo de água

3 xícaras de açúcar

Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo para queimar, não deixe que fique muito escuro para não amargar. Coloque a água sobre o açúcar queimado, fazendo uma calda no ponto de fio brando. Descasque as bananas, corte-as aos pedaços, coloque-as na calda e deixe cozinhar até que fiquem macias. Sirva frio.

### 92. Banana Caramelada

Pegue a banana e abra pela metade uma de suas abas. Coloque então o açúcar, que pode ser colocado em excesso. Agora, feche novamente a aba da banana, e envolva-a completamente com papel laminado. Agora, simplesmente a coloque dentro de um fogo em brasas, após cerca de 15 minutos, retire-a do fogo e do papel laminado e coma.

### 93. Banana Caramelada 2

2 xícaras (chá) de água  
1 xícara (chá) de suco de laranja

8 bananas nanicas inteiras

Levar ao forno uma frigideira com o açúcar para ir dourando levemente. Em seguida, colocar as bananas e esperar caramelar dos dois lados. Acrescentar o suco de laranja. Esperar amolecer e estará pronta. No final, salpicar canela em pó.

### 94. Bananas Carameladas 3

5 bananas  
1 colher de sopa cheia de açúcar

2 colherzinhas (chá) de canela.

Coloque as bananas descascadas em uma assadeira untada com margarina. Polvilhe o açúcar e a canela sobre as bananas. Leve ao forno até caramelizar o açúcar. Sirva quente ou frio.

## 95. Bananas Carameladas 4

6 bananas maduras e firmes	$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água
$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de maisena	2 claras
$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de farinha de trigo	óleo para fritar
$\frac{1}{4}$ xícara (chá) de fermento em pó	

Para o Caramelo:

2 xícaras (chá) de açúcar	6 colheres (sopa) de água
$\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de Karo	1 colher (sopa) de vinagre

Corte as bananas em 5 pedaços. Bata as claras com a água, adicione a maisena, a farinha e misture bem. Em uma frigideira funda, esquite bastante óleo. Enquanto isso, acrescente o fermento à mistura de claras, umedeça as bananas nesse creme e frite-as até dourar. Escorra e reserve-as.

Em uma panela coloque todos os ingredientes do caramelo e cozinhe, mexendo até dissolver o açúcar. Ferva até o ponto de bala dura. Teste-o colocando um pouco da calda em um copo com água. Com os dedos, tente formar uma bala. Se ela ficar dura, está no ponto. Encha uma bacia com água e gelo. Passe as bananas fritas no caramelo e imediatamente mergulhe-as na água gelada. Retire e sirva ainda quente. Você pode, também, seguindo esta mesma receita, preparar maçãs e abacaxis caramelados. Tempo: 40 minutos Rende: 10 porções.



## 96. Bananas Com Canela

3 bananas tipo Terra maduras	$\frac{1}{2}$ colherinha de canela em pó
1 colher de suco de limão	$\frac{1}{4}$ de xícara de água
$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar	Manteiga ou margarina
1 xícara de suco de uva	

Lave as cascas das bananas com uma escovinha, cozinhe-as no vapor com a casca até que estejam mole, porém firmes. Unte uma forma com manteiga. Corte as bananas e coloque-as na forma, acrescente o suco de limão, açúcar, canela, suco de uva e água. Coloque no forno a 177°C a bandeja com as bananas e deixe até que se forme uma calda espessa. Também pode ser preparada em uma frigideira sobre uma estufa. Sirva frio ou quente, como sobremesa.

## 97. Bananas Empanadas

Bananas descascadas	banha
Ovos	açúcar
farinha de trigo	canela em pó
farinha de rosca	

Descasque algumas bananas e corte as pontas. Passe uma por uma, em farinha de trigo, em ovos batidos ligeiramente e em farinha de rosca. Frite em banha. Prepare um prato com açúcar misturado com canela em pó e, enquanto quentes, enrole as bananas nessa mistura.

## 98. Banana Especial

Joyce dos Santos Rocha

### *Massa:*

4 1/2 xícaras de chá, de farinha de trigo	1 xícara de chá de açúcar
200g de manteiga	3 ovos
	1 colher de sopa de fermento em pó

### *Recheio:*

1 embalagem de 50g de coco Ralado	1 lata de leite condensado, a mesma medida de leite
Sococo	
3 ovos	1 colher de sopa de amido de milho
1 lata de creme de leite	6 bananas d água, canela em pó

Massa: Em uma tigela, bata com colher de pau, os ovos, a manteiga e o açúcar até formar um creme homogêneo. Acrescente a farinha de trigo já misturada ao fermento e misture bem.

Abra a massa em uma forma redonda fundo e lateral e acrescente as bananas, a canela e o creme reservado. Leve ao forno pré-aquecido por 35 a 40 minutos.

Recheio: Leve ao fogo em uma panela, o coco ralado, os ovos, o creme de leite, o leite condensado, o leite e o amido de milho, mexendo sempre até formar um creme homogêneo. Após, deixe amornar e reserve.

Rendimento: 10 pedaços.



### 99. Bananas Flambadas

Bananas	açúcar
suco de limão	canela em pó
manteiga	

Corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento e cubra com o suco de limão. Derreta a manteiga e o açúcar numa frigideira. Deixe ferver e acrescente as bananas. Cozinhe por alguns minutos em fogo lento. Flambe. Polvilhe com canela em pó.

### 100. Bananas Ao Forno

Bananas	canela em pó
---------	--------------

Corte as bananas em duas, ao comprimento, arrume em uma forma, polvilhe com canela em pó e leve ao forno.

### 101. Bananas Fritas

250g de bananas tipo Terra maduras	1 xícara de açúcar
2 colheres de sal	1 xícara de farinha de trigo
2 litros de água	$\frac{3}{4}$ de colherinha de baunilha
	1 xícara de óleo

Corte as bananas maduras, cozinhe em água com sal até que fiquem moles, retire-as e amasse. Misture bem com o açúcar, farinha de trigo e a baunilha. Coloque a manteiga em uma frigideira, leve ao fogo para fritar a mistura, adicionando em colheradas até dourá-las. Retire as frituras e coloque sobre papel absorvente.

### 102. Bananas Ao Leite

1 banana tipo Terra madura	$\frac{1}{2}$ colherinha de limão
4 xícaras de leite	2 pedacinhos de canela
3 xícaras de açúcar	

Lave e corte a banana em rodela de 1,5 cm de espessura.

Misture todos os Ingredientes na ordem indicada. Coloque para ferver em fogo moderado até que as bananas fiquem macias e o leite talhado. Sirva frio como sobremesa em qualquer refeição.

### 103. **Banana Madura**

1 xícara de bananas tipo Terra maduras amassadas	1 xícara de farinha de trigo
2 ovos	1 colher de manteiga vegetal
1 xícara de leite	1 colher de açúcar
$\frac{1}{4}$ de colherinha de sal	1 colherinha de fermento em pó
	$\frac{1}{4}$ de colherinha de canela em pó.

Cozinhe as bananas no vapor. Separe as gemas das claras; adicione a gema, o sal, o fermento e bata bem. Coloque o leite e continue batendo. Adicione as bananas amassadas, a farinha de trigo, a canela e misture bem. Frite em uma frigideira, vire duas vezes. Sirva quente no café da manhã com mel.

### 104. **Bananas Ao Mel**

6 bananas tipo Terra maduras	$1\frac{1}{2}$ xícara de mel de abelha
1 xícara de água	1 colher de manteiga
2 lasquinhas de canela	

Descasque as bananas e coloque para cozinhar. Corte em fatias longitudinais e coloque em uma panela com o mel, duas xícaras de água, a canela e a manteiga. Quando estiver cozido e dourado sirva quente.

### 105. **Bananas À Moda Mineira**

10 bananas Nanica ou tipo Terra maduras	$\frac{1}{4}$ xícara de canela
1 xícara de açúcar	manteiga
	1kg de sorvete de creme

Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento. Disponha-as lado a lado numa forma refratária previamente untada com manteiga. Salpique sobre elas a mistura de açúcar e canela. Disponha pedacinhos de manteiga e leve ao forno quente pré-aquecido para assar. Quando estiverem douradas, sirva duas metades com uma bola grande de sorvete.

### 106. Banana Real

2 bananas tipo 'Terra' maduras	farinha de trigo
2 colheres de sopa de manteiga	1 colher de chá de fermentol
5 colheres de sopa de leite de vaca	2 gemas
1 colher de sopa de açúcar refinado	1 pitada de sal

Misture a manteiga, as gemas, o açúcar e o sal, por último a farinha de trigo em quantidade suficiente para fazer uma massa. Abra a massa com um rolo, corte em 3 quadrados e recheie com um pedacinho de banana cortada bem fina.

Frite em gordura quente, passe no açúcar e na canela.

### 107. Banana Recheada

4 bananas maduras firmes	60g (1/3 de xícara) de açúcar
5 colheres de sopa de geléia de jabuticaba ou uva preta	1 colher de chá de suco limão
3 claras	½ xícara de castanha de caju ou amendoim torrado picado

Descasque e corte as bananas no sentido do comprimento. Cubra cada metade com um pouco de geléia, feche como sanduíche e coloque numa forma refratária. Bata as claras em neve firme.

Junte o açúcar e o suco de limão, batendo. Cubra as bananas com o suspiro, polvilhe com a castanha e leve imediatamente ao forno médio (180°), pré-aquecido, só para dourar o suspiro.

### 108. Banana Split

1 banana	1 bola de sorvete de creme
1 bola de sorvete de morango	calda de chocolate ou caramelo
1 bola de sorvete de chocolate	



Descasque a banana e cortar em 2 partes, no sentido de comprimento. Coloque os dois pedaços, um de cada lado, em um pratinho. No meio do pratinho, coloque as bolas de sorvete. Sobre tudo, coloque a calda. Se quiser, acrescente creme chantili e nozes, castanha de caju ou amendoim picados.



### 109. **Bananada**

1kg de banana  
700g de açúcar

suco de limão

Descasque as bananas e retire os fios. Bata as bananas no liquidificador e para cada quilo de massa coloque 700g de açúcar. Em uma panela de alumínio, coloque a metade do açúcar para derreter e em seguida a banana, o restante do açúcar e o suco de limão, mexendo sempre com uma colher de pau, até ficar uma cor escura. Guarde em latas pulverizadas com açúcar.

### 110. **Bananada De Casca**

1 kg de casca de banana  
1 kg de açúcar  
1 1/2 xícara de água

1 sachê de gelatina branca sem  
sabor  
açúcar para passar os doces  
margarina para untar

Trabalhar com as cascas como nos outros doces. Levar para a panela o purê, juntar o açúcar e deixar cozinhar, mexendo sempre. À parte, hidratar a gelatina com 1/2 xícara de água restante. Quando o doce estiver quase pronto, colocar a gelatina hidratada e deixar voltar ao ponto mexendo sempre para não queimar. Quando soltar da panela, retirar do fogo e colocar em um recipiente untado com margarina. Deixar esfriar e colocar na geladeira até o dia seguinte. Depois, cortar em pedaços e passar no açúcar.

### 111. **Bananada Em Pedacos**

1kg de banana madura descascadas  
em fatia

700 a 800g de açúcar

Descasque as bananas, corte em fatias, pese e coloque em uma panela. Junte de 700 a 800g de açúcar para cada kg de banana. Cozinhe em fogo brando, mexendo com uma colher de pau, até aparecer o fundo da panela. Quando atingir o ponto de ficar bem sequinho, coloque em tabuleiro de madeira ou forma para esfriar. Depois de dura e bem fria, corte em pedaços menores e embrulhe em papel celofane ou papel impermeável para ser guardada.

### 112. **Bananinhas**

9 bananas maduras ½ kg de açúcar  
6 folhas de gelatina vermelha

Descasque as bananas, esmague-as com garfo. Junte o açúcar e mexa bem. Corte a gelatina em pedaços pequenos coloque em uma vasilha com um pouco de água fria o suficiente para umedecer.

Acrescente uma xícara de água fervendo e leve ao fogo em banho-maria, até dissolver completamente. Junte a gelatina com as bananas em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre até desprender do fundo da panela. Despeje em uma superfície untada com manteiga e faça as bananinhas passando-as no açúcar cristal.



### 113. **Bananinhas Cristalizadas**

2 dúzias de bananas tipo Prata açúcar

Descasque as bananas, sem usar faca. Faça uma calda em ponto de fio e coloque as bananas. Torne levar ao fogo até que as bananas fiquem roxas. Tire-as do fogo e deixe-as escorrer em uma peneira de palha e prepare uma nova calda bem rica em açúcar. Depois de bem escorridas as bananas, deite-as novamente nesta calda e deixe apurar em fogo bem brando. Depois de seca a calda, passe as bananas no açúcar e deixe secar ao sol.

### 114. **Bananinhas Fritas**

Bananas bem maduras 1 pitada de sal  
2 xícaras de trigo 1 xícara de leite  
3 ovos 2 colheres de margarina derretida  
2 colheres de açúcar 1 colher de sopa de fermento

Bata os ovos, depois o açúcar e o sal. Quando estiver bem batido vá juntando o trigo e o leite e por último a manteiga derretida. As bananas devem estar bem maduras. Passe-as dentro da massa, cuidando para não quebrarem.

Frite em gordura quente. Depois de frias polvilhe-as com açúcar e canela.

### 115. Bolinhos De Banana Com Aveia

1½ xícara de chá de farinha de trigo	1 colher de café de canela em pó
1 xícara de chá de açúcar	3 colheres de sopa de margarina
½ colher de chá de fermento	1 ovo
1 colher de chá de sal	1 xícara de chá de banana amassada
¼ colher de chá de noz-moscada	1½ xícara de chá de aveia.

Peneire a farinha de trigo com o açúcar, o fermento, o sal, a noz-moscada ralada, a canela em pó e misture para homogeneizar.

Adicione a margarina, misturando. Acrescente o ovo, as bananas amassadas e a aveia. Bata até tornar a massa leve. Coloque em forminhas (de empadas) untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Coloque as forminhas em assadeira. Leve ao forno, em temperatura moderada, por 30 minutos ou até que os bolinhos fiquem corados. Tire das forminhas e sirva frio.



### 116. Bolinhos De Banana Filhinha

3 bananas (passadas em peneira)	1 ovo
1 xícara de farinha de trigo	¼ xícara de leite
1 colher de açúcar	1 colher de caldo de limão
2 colheres de fermento em pó	açúcar misturado com canela

Coloque em uma vasilha, a farinha de trigo, o açúcar, o fermento, o sal, o ovo, o leite, caldo de limão e as bananas. Misture e bata bem. Frite em óleo quente as colheradas. Pulverize com o açúcar e a canela.

### 117. Bolo De Banana

3 bananas Nanica bem maduras	1 colher de chá de fermento em pó
2 ovos	2 xícara de farinha de trigo
½ colher de chá de bicarbonato de sódio	¾ de xícara de açúcar
	Passas e nozes moídas (opcional)

Amasse as bananas, acrescente o açúcar e os ovos e misture bem. Adicione a farinha peneirada com o fermento e bicarbonato. Unte uma forma e despeje a massa e coloque para assar em forno médio.

### 118. Bolo De Banana 2

8 bananas Nanica maduras e graúdas	1 copo de maisena
3 copos de açúcar refinado	3 copos de farinha de trigo
200 g de manteiga ou margarina	1 colher de sobremesa de fermento
5 ovos	leite frio
3 colheres de sopa de açúcar refinado misturado com 1 colher de sopa de canela em pó	1 pitada de sal

Bata a margarina, os ovos e o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Peneire a maizena, a farinha de trigo e o fermento e acrescente ao creme obtido anteriormente. Vá colocando leite aos poucos até a massa ficar consistente. Bata bem. Bata as claras em neve, acrescente a pitada de sal e misture estas claras bem devagar à massa. Unte uma assadeira retangular e polvilhe-a com um pouco de farinha de trigo. Coloque 1/3 da massa do bolo e algumas fatias de banana e polvilhe com açúcar e canela. Repita esta operação por mais duas vezes, terminando a última camada com bananas polvilhadas com açúcar e canela. Asse o bolo em forno médio por 40 minutos aproximadamente. Sirva frio.

### 119. Bolo De Banana 3

Algumas bananas Nanica em fatias	2 ovos
2 xícaras de açúcar	2 colherinhas de fermento
1 xícara de manteiga	1 copo de leite
2 xícaras de farinha de trigo	açúcar misturado com canela e
1 xícara de maisena	passas à vontade

Bata o açúcar com a manteiga. Junte a farinha de trigo, a maizena e os ovos. Torne a bater e acrescente o leite e o fermento. Forre a forma com açúcar queimado e deite uma camada das fatias de banana. Em seguida pulverizar com o açúcar misturado com canela.

Distribua passas e cubra com uma camada do bolo. E assim sucessivamente até acabar a massa. Leve ao forno em temperatura regular.

#### 120. Bolo De Banana 4

7 colheres de açúcar	1 colher de fermento em pó
9 colheres de farinha de trigo	3 ovos
1 xícara de manteiga	

Colocar tudo na tigela grande da batedeira. Ligar a batedeira e juntar, aos poucos, 1 xícara de leite. Bater bem. Colocar a massa obtida em tabuleiro untado, colocando sobre a mesma rodela de banana-nanica e polvilhando com açúcar e canela. Levar para assar.

#### 121. Bolo de Banana (Integral)

4 ovos inteiros	1 xícara de chá de aveia
6 bananas caturra cortadas em rodela	2 xícaras de chá, não muito cheias, de açúcar mascavo.
1/2 xícara de chá de óleo de canola	canela para salpicar
1/2 xícara de leite desnatado	1 colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de chá de farinha de trigo integral	

Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana colocando em forma untada com óleo e farinha. Ponha as rodela de banana sobre essa massa e salpique com canela. Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.

Dica: A banana caturra é conhecida em algumas regiões por banana nanica.

#### 122. Bolo Cuca

4 bananas	7 colheres de açúcar
2 ovos	9 colheres de farinha de trigo
2 colheres de manteiga	2 colheres de chá de fermento em pó
1 xícara de leite	

Bata bem o açúcar, a manteiga e as gemas. Adicione o leite, a farinha, as claras em neve e o fermento. Coloque as bananas em calda caramelizada no fundo de uma forma e adicione a massa por cima. Asse em forno médio.

### 123. Bolo Forrado De Bananas

1 xícara de farinha de trigo	2 ovos
1 xícara de açúcar	1 pitadinha de sal
2 colheres de sopa de manteiga	2 colherinhas de fermento em pó
$\frac{1}{2}$ xícara de leite	1 colherinha de essência de baunilha

Bata o açúcar com a manteiga até conseguir um creme leve. Junte as gemas uma a uma sempre batendo. Misture a essência de baunilha com o leite e acrescente-o à massa, aos poucos, alternadamente, a farinha de trigo, fermento em pó e o sal peneirados juntos. Bata as claras em neve e acrescente.

#### Ingredientes para o forro:

6 bananas tipo Prata, cortadas pela metade no sentido do comprimento	$\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de manteiga	1 colher de sopa de canela em pó

Derreta o açúcar, queime-o um pouco, misture-o com a manteiga e ponha esta mistura no fundo de uma assadeira e espalhe por cima a canela em pó e arrume as bananas, umas ao lado das outras. Ponha por cima deste forro a massa do bolo e asse em forno médio por mais ou menos 40 minutos.

### 124. Bolo Grã-Fino De Banana

#### Mistura 1

$\frac{1}{2}$ lata de leite condensado	1 colher de café de canela em pó ou
2 colheres de manteiga	$\frac{1}{2}$ de noz-moscada ralada
$\frac{1}{2}$ xícara de açúcar cristal	

#### Mistura 2

3 xícaras de chá de farinha de trigo	$\frac{1}{2}$ lata de leite condensado
$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal	$\frac{1}{2}$ xícara de chá de manteiga ou
1 colher de sopa de fermento	margarina
1 colher de chá de bicarbonato de sódio	3 ovos

1 xícara de chá de bananas  
amassadas

1 xícara de chá de ameixas picadas

Mistura 1: junte os ingredientes, mexa e reserve.

Mistura 2: peneire os ingredientes secos e junte o leite condensado, a manteiga, os ovos, as bananas e as ameixas, mexendo bem. Coloque a mistura 2 em forma untada e enfarinhada. Em seguida, cubra com a mistura 1. Leve ao forno moderado por aproximadamente 35 minutos.

### 125. Bolo Original De Banana

2 bananas `Nanica` maduras,  
cortadas em rodela finas  
150g de manteiga ou margarina  
batida  
1 xícara de chá de açúcar mascavo  
5 gemas  
1 colher de sopa de suco de limão  
1 colher de chá de raspa de limão

1 xícara de chá de farinha de trigo  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de maisena  
1 colher de sopa de fermento  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de canela  
1 pitada de sal  
1 xícara de chá de leite de coco  
5 claras em neve

#### Cobertura:

6 bananas Nanica cortadas em  
rodela  
 $\frac{1}{2}$  limão suco e raspa  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de canela  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de açúcar  
5 colheres de sopa cheias de  
farinha de trigo

$\frac{1}{2}$  colher de chá de fermento  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de bicarbonato de  
sódio  
2 colheres de sopa de óleo  
1 ovo inteiro levemente batido

Junte aos poucos, o açúcar mascavo à manteiga batida e bata mais. Junte todos os ingredientes na ordem e despeje numa fôrma untada e polvilhada.

Para fazer a cobertura, misture todos os ingredientes (menos as bananas) e espalhe sobre o bolo, enfeitando com as rodela de banana.

Asse em forno regular cerca de 40 minutos ou até ficar dourado. Esfrie e polvilhe com açúcar e canela. Esta cobertura deverá ser misturada com um garfo (fica uma farofa). Sirva no lanche.

### 126. Brigadeiro De Banana

1 kg de banana (amassada)  
3 xícaras de açúcar

1 lata de leite condensado

Leve ao fogo a banana com o açúcar até desmanchar bem. Junte o leite condensado, deixe apurar até aparecer o fundo da panela.

Coloque em um prato untado com margarina, quando esfriar faça as bolinhas e passe em coco ralado ou chocolate granulado.

### 127. Chimia De Casca De Banana

3 copos de casca de banana  
1½ copo de açúcar

cravo e canela em pau a gosto

Lave bem as bananas. Retire as cascas, corte em pedacinhos e leve para cozinhar com o mínimo de água possível, até amolecerem.

Retire do fogo, bata no liquidificador juntamente com a água onde foi cozida e o açúcar.

Leve ao fogo, com o cravo e a canela, deixando cozinhar em fogo brando, mexendo constantemente até desprender do fundo da panela.

Sirva como geléia, com pão, torradas ou biscoitos.

### 128. Cobertura Para Bolo

2 bananas Nanica amassadas  
2 claras  
2 xícaras de chá de açúcar

1 xícara de chá de água  
1 colher de sopa de suco de limão

Bata as claras em neve. Leve o açúcar e a água ao fogo e deixar formar uma calda grossa. Amasse as bananas com o suco de limão.

Misture as bananas com as claras em neve e vá colocando aos poucos a calda fervendo, batendo sem parar, até esfriar (se quiser usar batedeira). Coloque sobre o bolo ainda quente.



### 129. **Compota De Banana**

2 dúzias de banana tipo Prata  
1kg de açúcar

caldo de 1 limão

Faça uma calda rala. Coloque as bananas e deixe cozinhar em fogo brando. Junte o caldo do limão. Quando as bananas estiverem vermelhas, estarão prontas.

### 130. **Compota De Banana 2**

2 dúzias de banana tipo Prata  
pedaços de canela em pau

4 cravos-da-índia  
1½ kg de açúcar

Leve ao fogo uma panela com água, pedaços de canela em pau, quatro cravos-da-índia e 1,5 quilo de açúcar. Quando a calda atingir o ponto de fio, acrescente duas dúzias de banana. Deixe as bananas ferverem em fogo lento até ficarem cozidas. A seguir, coloque a compota em frasco de vidro, de boca larga, previamente esterilizado. Feche os vasilhames e leve ao fogo, em banho-maria, fervendo por 30 minutos. Deixe os vidros dentro da água, retirando-os depois que a água estiver totalmente fria.

### 131. **Cortado De Banana Madura**

3 bananas tipo Terra maduras e óleo

Descasque e corte as bananas em diagonal. Frite-as em óleo bem quente até que fiquem bem douradas.

### 132. **Creme De Banana**

12 bananas Nanica de bom tamanho  
20 colheres de caldo de limão  
4 colheres de maisena

7 xícaras de água  
3 xícaras de açúcar

Esmague bem as bananas. Junte imediatamente o caldo de limão para que a massa da banana não perca a cor. Dissolva a maizena na água e adicione. Por último junte o açúcar, mexendo bem. Leve ao forno e deixe ferver até apurar.

### 133. Creme De Banana Desidratada

3 ou 4 bananas tipo Terra verdes	3 colheres de açúcar
2 xícaras de leite	1 colherinha de baunilha
1 colherinha de sal	1 pitada de canela em pó
1 xícara de água	

Descasque as bananas e corte em fatias. Sobre um papel alumínio coloque as fatias para secar ao sol por 8 a 16 horas até que quebrem com facilidade e tenham perdido toda a umidade. Tenha certeza que estejam bem secas. Em um liquidificador ou ralo, moa as bananas. Em uma panela, misture o leite, sal, água, açúcar, baunilha e canela.

Cozinhe em fogo brando por um minuto. Adicione a xícara de banana moída e mexa constantemente, cozinhe a temperatura moderada até ferver. Continue mexendo em uma mesma direção até ficar espesso. Baixe a temperatura e deixe tampado de 3 a 5 minutos. Sirva quente como creme no café da manhã.

### 134. Croquetes De Banana Verde

3 bananas tipo Terra verde	1 ovo
1 colher de manteiga ou margarina	1 colherinha de sal
$\frac{1}{2}$ colherinha de açúcar	$\frac{1}{2}$ xícara de pão ralado ou farinha de rosca
$\frac{1}{2}$ colherinha de canela	

Lave as bananas. Cozinhe-as no vapor até que fiquem moles. Amasse ainda quentes. Adicione a metade do ovo batido com margarina ou manteiga. Passe na farinha de pão, depois no ovo e outra vez na farinha de pão. Frite em óleo bem quente. Escorra em papel toalha, sirva quente com geléia.

### 135. Cuca

Banana Nanica (quantidade necessária para forrar a assadeira)	1 colher de sopa de fermento
3 ovos	$1\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco
3 colheres de sopa de manteiga	$\frac{1}{2}$ xícara de leite de vaca
3 xícaras de farinha de trigo	2 xícaras de açúcar

Primeiro bata bem as gemas com a manteiga e o açúcar. Coloque a farinha de trigo já misturada com o fermento, o leite de coco, o leite de vaca e por último as claras em neve. Unte a assadeira com manteiga e coloque em seguida a massa. Sobre esta, espalhe açúcar misturado com canela. Corte as bananas ao meio, em quantidade suficiente para cobrir toda a massa. Espalhe sobre as bananas açúcar com canela e leve ao forno, que deve ser ligado na hora. Se preferir coloque ameixas entre as bananas.

Opção: Em lugar de açúcar com canela pode-se fazer uma farofa de farinha de trigo com manteiga e espalhar sobre as bananas.

### 136. **Cuca 2**

500g de farinha de trigo	3 colheres de açúcar
70g de fermento fleischmann	1 pitada de sal
3 colheres (de sopa) de óleo (azeite)	$\frac{1}{4}$ de litro de leite
3 colheres (de sopa) de creme de leite	2 ovos
	casca de limão ralada

Dissolva o fermento em um pouquinho de leite e junte um pouquinho de açúcar e deixe crescer durante 10 minutos, misture o resto dos ingredientes e deixe dobrar de tamanho. Espalhe a massa em forma untada e deixe crescer mais uma vez, pouco antes de ir ao forno coloque a cobertura desejada.

#### **Cobertura:**

4 bananas Nanica picadas	canela em pó.
2 colheres de açúcar	

Misturar tudo e cobrir a cuca.

### 137. **Delícia De Bananas**

8 bananas Nanica maduras	2 colheres de sopa de manteiga
3 xícaras de chá de leite	15 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa niveladas de maisena	essência de baunilha
2 ovos	raspas de limão.

Coloque as bananas descascadas e cortadas em rodela em uma panela com 8 colheres (sopa) de açúcar. Cozinhe até derreter bem o açúcar. Junte 1 colher de manteiga. Arrume-as numa vasilha que possa ir ao forno. Ferva 2 xícaras de leite com 3 colheres de açúcar. Junte as gemas batidas e a maizena dissolvida em uma xícara do leite frio. Acrescente a colher de manteiga restante e deixe ferver até engrossar e retire do fogo.

Coloque a baunilha e mexa. Despeje o creme sobre as bananas. Bata as claras em neve, junte 4 colheres de açúcar e as raspas de limão, batendo. Espalhe o suspiro por cima do creme. Leve ao forno para tostar o suspiro.

Espere esfriar e coloque na geladeira. Sirva depois de gelado.



### 138. Doce De Banana Batida

3 dúzias de banana tipo Prata  
1 kg de açúcar

100g de cravo  
100g de canela

Bata a banana no liquidificador e leve ao fogo, até o ponto de corte.

### 139. Doce De Banana Com Creme

Bananas Nanica em rodela  
Açúcar  
1½ litro de leite  
1 ovo

coco ralado  
1 lata de leite condensado  
maizena  
canela em pó

Queime o açúcar, quando derretido coloca-se um pouquinho de leite e coco ralado, retire do fogo e junte rodela de banana nanica. A parte, faça um creme com 1 litro de leite, uma lata de leite condensado, maizena e o ovo. Despeje este creme na calda e polvilhe com canela em pó.

### 140. Doce De Banana Com Creme 3

Rosaura Fraga

$\frac{1}{2}$  xícara de açúcar  
5 colheres de água

5 bananas caturra em rodelinhas  
finas

Creme:

5 colheres de sopa de amido de  
milho  
4 xícaras de leite  
1 lata de leite condensado

2 gemas  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de açúcar de  
baunilha

Cobertura:

1 xícara de açúcar  
2 claras

2 colheres (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de raspas de limão

Em uma panela, coloque o açúcar, 1 colher (sopa) de água e leve ao fogo baixo até caramelizar. Junte o restante da água e deixe ferver até dissolver. Acrescente as bananas e cozinhe por cerca de 1 minuto. Despeje em um refratário médio (19 x 31 cm) e reserve.

Creme:

Em uma panela, dissolva o amido de milho no leite. Junte o leite condensado, as gemas e leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, junte a manteiga, a baunilha e misture bem. Coloque o creme sobre o doce de bananas e reserve.

Pré-aqueça o forno em temperatura alta.

Cobertura:

Em uma tigela, misture as claras com o açúcar e aqueça em banho-maria até amornar. Coloque na batedeira junto com as cascas de limão e o suco, bata em ponto de merengue firme.

Leve ao forno por cerca de 5 minutos ou até o suspiro dourar levemente. Deixe esfriar e sirva em seguida.

*Para amadurecer bananas, embrulhe em papel e ponha um pano úmido por cima; depois, coloque num saco de papel.*

### 141. Doce De Banana Em Rodelas

10 bananas

1 pedaço de canela em pau

Tome 10 bananas, parta em rodelas de 1cm e leve em calda rala com um pedaço de canela em pau ao fogo bem fraco, até tomar ponto. Quanto mais demorar no fogo, mais vermelho fica o doce.

### 142. Doce De Casca De Banana

Cascas de 6 bananas

cravo, canela e baunilha, a gosto

1 copo de açúcar

Retire as pontas das cascas, lave-as e coloque para cozinhar com água suficiente para cobri-las. Depois de cozidas, espere esfriar e triture no liquidificador com a água do cozimento. Despeje esse creme em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo baixo até o doce apurar. Por último, acrescente o cravo, a canela e a baunilha.

### 143. Doce De Casca De Banana 2

5 copos de casca de banana  
picadinhas

3 copos de açúcar  
4 copos de água

Cozinhe as cascas picadas em 2 copos de água. Retire e bata no liquidificador. Passe na peneira e acrescente o açúcar e o restante da água e leve ao fogo, mexendo até dar ponto de doce.

### 144. Doce De Casca De Banana 3

5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas  
2 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

Se desejar fazer docinho de enrolar, basta acrescentar, após passar por peneira grossa, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e levar ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e acrescente 1 colher (sopa) de margarina, misturando bem. Deixe esfriar, enrole e passe por açúcar cristal.

#### 145. Docinho De Banana

12 bananas `Nanica`  
1 colher de sopa de manteiga

4 xícaras rasas de açúcar

Leve ao fogo todos os ingredientes, mexendo sempre, até tomar ponto de "bala-mole". Retire do fogo e bata bem. Despeje em pedra mármore untada com manteiga. Corte em quadrinhos.

#### 146. Empada De Banana

30 bananas tipo Terra maduras  
500g de açúcar  
1 saquinho de malva  
1 xícara de água  
1 lata de abacaxi picado

3 ovos  
30g de confeitos coloridos  
1 colher de canela em pó  
3 limões

Descasque as bananas, coloque para ferver com 4 colheres de açúcar e uma xícara de água. Bata em liquidificador até que fique uma pasta (purê), despeje em uma forma e coloque uma camada de malva, canela em pó e abacaxi picado. Volte a repetir as camadas até terminar com uma camada de purê de banana. Bata as claras a ponto de suspiro e vá colocando o açúcar aos poucos. Coloque os confeitos e cubra a empada com suspiro e leve ao forno por 10 minutos a 117°C.

#### 147. Empada De Banana 2

1 xícara de bananas tipo Terra  
amassadas  
2 ovos  
1 xícara de leite

$\frac{1}{4}$  de colherinha de sal  
1 xícara de farinha de trigo  
1 colher de manteiga vegetal  
1 colherinha de açúcar

Cozinhe no vapor as bananas. Separe as gemas das claras. Adicione às gemas o sal, o fermento e bata bem. Adicione o leite e continue batendo. Coloque as bananas amassadas, a farinha de trigo e a canela e bata. Cobrir com as claras de ovo batido. Frite virando uma só vez. Sirva quente no café da manhã com mel, melão ou goiabada. Para variar, pode fritar em uma forma de waffles. Sirva da mesma maneira.

### 148. **Fatias De Banana**

6 bananas nanicas	canela em pó
12 fatias finas de goiabada	2 claras em neve
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina	4 colheres de sopa de açúcar

Em uma assadeira pequena, arrume uma camada de bananas cortadas ao meio no sentido do comprimento. Cubra com as fatias de goiabada. Espalhe a manteiga ou margarina, em pequenos pedaços. Polvilhe canela. Repita as camadas, até quase completar a assadeira. Se quiser, coloque camadas de fatias de queijo, depois das de goiabada. Cubra com suspiro adoçado com 4 colheres de açúcar. Leve ao forno por 30 minutos.

### 149. **Flan De Banana**

3 bananas tipo Terra maduras	4 colheres de manteiga
8 ovos	1 pitada de sal
$\frac{1}{2}$ xícara de leite	açúcar a gosto
4 colheres de farinha de trigo	raspa de limão

Calda:

1 xícara de açúcar	2 colheres de água
--------------------	--------------------

Prepare a calda e coloque na forma. Cozinhe as bananas com sal e amasse bem. Se possível, passar por um coador para retirar todas as fibras. Bata a manteiga, açúcar e os ovos. Adicione as bananas amassadas e misture tudo. Coloque a farinha, o leite alternado à mistura de manteiga, raspa de limão, açúcar, ovos e bananas. Coloque a massa na forma e cozinhe em banho Maria por 30 a 38 minutos a 177°C. Faça a prova de cozimento, introduzindo um palito, se sair limpo, está cozido. Deixe esfriar para virar.



### 150. Flan De Banana 2

6 bananas maduras em rodelas	2 colheres de farinha de trigo
6 ovos	4 xícaras de leite
6 colheres de açúcar	1 colher de fermento

Bata 6 ovos com seis colheres de açúcar, como para gemada, e acrescente 2 colheres de farinha diluídas em 4 xícaras de leite. Misture, junte seis bananas maduras e em rodelas, uma colher de fermento, deite em forma untada e leve a assar ao forno.

### 151. Frapê De Banana

4 bananas	1 colher de açúcar
1 litro de leite	

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

### 152. Frigideira De Banana

3 bananas tipo Terra maduras	3 colheres de manteiga
4 colheres de manteiga ou óleo	$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar
$\frac{1}{4}$ de xícara de água quente	2 lascas de canela

Descasque as bananas e doure em óleo quente. Adicione a água, a manteiga, a canela e o açúcar e cozinhe em fogo brando.

### 153. Fritada De Banana

2 xícaras de banana tipo Terra maduras e amassadas	sal a gosto
2 colheres de manteiga	250 g de manteiga para fritar
1 ovo	4 colheres de farinha de trigo
$\frac{1}{4}$ de xícara de leite	1 colherinha de fermento em pó ou bicarbonato de sódio

Adicione as duas xícaras de bananas amassadas, a manteiga, sal, leite, farinha e fermento. Bata a gema do ovo e coloque na massa de banana. Bata a clara do ovo e adicione à massa envolvendo-a. Frite as colheradas em manteiga quente. Polvilhe açúcar e sirva com calda doce.

### 154. **Geléia De Banana**

1kg de banana  
3 laranjas ou limão

600g de açúcar

Descasque as bananas e corte em rodelas. Coloque o suco de laranja ou de limão, em seguida, adicione o açúcar e deixe cozinhar até dar o ponto.

### 155. **Geléia De Banana 2**

12 bananas  
4 copos d'água  
2 copos de açúcar

Descasque as bananas e corte em pedaços. Coloque as bananas e a água, uma panela e deixe ferver durante uma hora. Depois de fervida coe e coloque o líquido em outra panela. Acrescente o açúcar no líquido e deixe ferver até a geléia tomar uma cor avermelhada.



### 156. **Geléia De Casca De Banana**

1 kg de casca de banana  
1 kg de açúcar

1 colher (sopa) de caldo de limão  
1 xícara (chá) de água

Levar para cozinhar as cascas com água e quando amolecer, bater no liquidificador. Depois, colocar em uma panela, acrescentar o açúcar e o limão e voltar ao fogo para cozinhar, mexendo de vez em quando, no início, e depois mexer sempre até soltar do fundo da panela. Retirar da panela e deixar esfriar.

### 157. **Mariolas**

4 copos de água  
10 cascas de bananas  
5 bananas sem cascas  
2 copos de farinha de trigo

3 copos de açúcar  
suco de 1 limão  
cravo e canela em pau

Cozinhe as cascas cortadas com 2 copos de água por 10 minutos. Dissolva a farinha de trigo com os 2 copos de água restantes. Corte as bananas, junte as cascas e bata no liquidificador. Junte a farinha de trigo dissolvida. Leve ao fogo até aparecer bem o fundo da panela. Coloque a assadeira e deixe esfriar. Vire o doce e deixe secar do outro lado. Corte em retângulos pequenos e embrulhe em papel impermeável.

### 158. Marmelada De Banana

2 bananas tipo Terra maduras	$\frac{1}{4}$ de xícara de água
1 xícara de açúcar	1 colherinha de limão

Lave e descasque as bananas, amasse bem, passe por uma peneira ou coador, adicione a colherinha de limão. Cozinhe em fogo moderado, coloque o açúcar, mexendo constantemente até que fique grosso. Pode-se saber se está pronto, quando ao mexê-lo poder ver o fundo da panela onde está cozinhando (fica com aspecto transparente). Deixe esfriar e sirva com pão.

### 159. Massa Básica Para Torta Doce

210g ( $1\frac{1}{2}$ xícara) de farinha de trigo	3 colheres (de sopa) de leite
75g (5 colheres de sopa) de açúcar	manteiga ou margarina para untar

Misture todos os ingredientes rapidamente. Abra a massa obtida com o rolo e forre uma forma de 23cm de diâmetro untada. Coloque um peso sobre a massa e leve para assar em forno médio (180°C) por 35 minutos. Depois de assada, complete-a com o recheio preferido.

### 160. Merenda De Banana

Silvia Cristina Carvalho

2 1/2 xícaras de pão de forma passado no liquidificador	3 bananas nanicas, cortadas pela metade no sentido do comprimento, depois ao meio
1/4 de manteiga gelada	1/3 xícara de açúcar
	Canela em pó a gosto

Em uma tigela misture o pão com a manteiga, faça uma espécie de farofa. Espalhe um pouco dela no fundo de uma forma. Por cima arrume as bananas e depois polvilhe o açúcar e a canela. Cubra com a farofa restante.

Leve ao forno médio, pré-aquecido, por 20 minutos, ou até começar a dourar. Retire do forno e deixe amornar. Sirva com requeijão cremoso.

### 161. Musse De Banana

8 bananas Nanica grandes

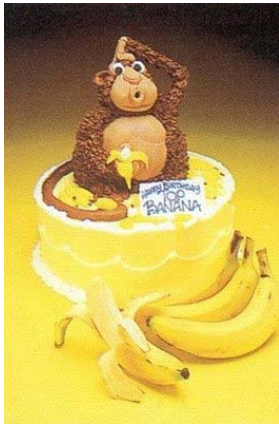
9 colheres de sopa de açúcar

1 lata de leite condensado

gotas de essência de baunilha

$\frac{1}{2}$  litro de leite

3 ovos



Leve ao fogo 6 colheres (sopa) de açúcar e deixe derreter até dourar, sem parar de mexer. Junte as bananas cortadas em rodelas e caramelize-as. Arrume numa fôrma refratária de tamanho médio em tacinhas individuais. Junte o leite condensado, a baunilha, o leite e as gemas. Leve ao fogo baixo sem parar de mexer, até obter consistência cremosa. Espalhe o creme sobre a banana. Bata as claras em neve com 3 colheres (sopa) de açúcar. Junte o creme de leite e misture delicadamente. Despeje sobre o outro creme e leve à geladeira.

### 162. Panquecas De Banana

1 ovo

1 xícara de leite

1 xícara de farinha de trigo

1 colher de chá rasa de fermento em pó

1 colher de sopa de açúcar

Peneire numa tigela uma xícara de farinha de trigo, o açúcar e o fermento. Acrescente o ovo e o leite pouco a pouco, mexendo para não embolar. Unte uma frigideira e leve ao fogo. Frite a massa de 4 em 4 colheradas na frigideira quente. Deixe dourar dos dois lados, retire o recheio com bananas amassadas com açúcar e canela em pó. Enrole.

*Antes de fritar, passe as bananas em farinha de trigo. Assim, elas não ficarão encharcadas de gordura.*

### 163. Pão De Banana

2 bananas da Terra	4 colheres de sopa de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo	mascavo ou melaço de cana
2 colheres de sopa de fermento ou 1 tablete de 15g de fermento para pão	50g de margarina (2 colheres de sopa)
	1 colher de sobremesa de sal
	2 ovos inteiros

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje numa tigela, acrescentando farinha de trigo o suficiente (1kg ou mais). Amasse até formar uma bola e deixe descansar por meia hora. Abra a massa com rolo de pastel e recheie com ameixas e frutas cristalizadas, cortadas miúdas. Enrole como rocambole e corte em pedaços da largura de quatro dedos. Coloque em fôrma caramelizada e descanse por meia hora. Pincele os pãezinhos com uma clara batida com duas colheres de sopa de açúcar. Asse em forno a 180°C.

### 164. Pão De Banana 2

1 xícara de bananas amassadas	4 colherinhas de fermento em pó
250g de farinha de trigo	1 colherinha de sal
100g de açúcar	2 colheres de sopa de manteiga
1 ovo	

Bata a manteiga e aos poucos vá juntando o açúcar. Junte bem em seguida o ovo e continue batendo. Peneire junto a farinha de trigo, o fermento e o sal e junte a mistura. Junte as bananas amassadas. Ponha a massa em forma untada e leve ao forno durante uma hora.

### 165. Pavê De Banana Com Aveia

5 bananas Nanica	3 ovos
1½ xícara de açúcar	1 colher de chá de canela em pó
1 xícara de aveia	margarina para untar

Amasse as bananas. Acrescente o açúcar e as gemas, batendo bem. Misture a aveia e a canela, batendo mais. Coloque em forma refratária untada. Leve ao forno regular por 20 minutos. Retire do forno e cubra com suspiro feito com as claras e 3 colheres de açúcar. Leve ao forno por mais 5 minutos ou até corar.

### 166. Pizza Grande De Banana

4 bananas tipo Prata grandes  
cortadas em rodelas de  
aproximadamente 0,5cm de largura  
(de preferência não muito maduras)

3 colheres de sopa bem cheias de  
açúcar  
1 copo de água fria  
350g de queijo mussarela fatiado  
canela em pó

Numa panela larga, coloque o açúcar para derreter até dourar. Quando o açúcar estiver totalmente derretido despeje a água, coloque a banana (distribuindo-a no fundo da panela) e polvilhe com bastante canela.

Tampe e deixe ferver por 5 minutos. Separe a calda que se formará.

#### *Para montar a pizza:*

Faça alguns furos na massa com a ponta do garfo; despeje sobre ela a metade da calda e em seguida cubra-a com o queijo. Distribua a banana sobre o queijo e espalhe o resto da calda.

Se quiser, polvilhe novamente com canela. Leve ao forno quente por 20 ou 30 minutos.



### 167. Pudim De Banana

10 bananas Nanica  
1 colher de sopa de manteiga  
2 colheres de sopa de farinha de  
trigo

3 ovos  
2 colheres de queijo ralado

Descasque as bananas. Esmague-as bem e junte aos outros ingredientes, misturando-os bem. Asse em forma untada e forno quente.

Sirva polvilhado com açúcar e canela.

*Para as bananas descascadas não escurecerem, coloque suco de limão.*

### 168. Pudim De Banana 2

3 bananas Nanica graúdas e maduras	4 ovos
1 lata de leite condensado	1 colher de sobremesa de maisena
a mesma medida de leite de vaca	gotas de baunilha

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Caramelize uma forma para pudim e coloque a mistura. Cozinhe em banho-maria no forno ou no fogo normal. Deixe esfriar e desenforme. Leve à geladeira e sirva gelado.

### 169. Pudim De Banana 3

400g de banana cozida e amassada	raspa de limão
8 ovos	canela em pó
280g de açúcar	100 g de manteiga

Bata os ovos com açúcar como para pão-de-ló. Junte a raspa de limão, a canela, a banana e a manteiga. Misture tudo. Coloque em forma untada com manteiga. Asse em forno quente.

### 170. Pudim De Banana 4

6 bananas Nanica cortadas em rodela	1 xícara de pão (ralado)
5 colheres de leite condensado	4 gemas
2 xícaras de água	2 claras batidas em neve
	$\frac{1}{2}$ xícara de manteiga

Dissolva o leite na água. Junte a manteiga, pão, as rodela de banana, as gemas e as claras. Misture tudo e leve ao forno, em forma untada com manteiga.

### 171. Pudim De Banana 5

3 bananas tipo Terra maduras	1 casca de limão ralada
6 ovos	$\frac{2}{3}$ de xícara de manteiga
1 $\frac{2}{3}$ de xícara de açúcar	$\frac{1}{2}$ xícara de leite de coco.
1 colherinha de suco de limão	

Cozinhe e descasque as bananas. Bata os ovos com o açúcar até que fique com uma cor clara. Adicione as bananas maduras amassadas, a casca do limão, a manteiga e o leite de coco. Misture bem. Unte uma forma e coloque a massa dentro. Asse a 177°C por 45 minutos aproximadamente. Introduza um palito na massa, se sair limpo já está cozida. Sirva como sobremesa em qualquer das refeições.

### 172. Quadrinhos De Banana

12 bananas	2 colheres de manteiga
24 colheres de açúcar	2 colheres de baunilha
2 colheres de chocolate em pó	

Amasse muito bem 12 bananas, com 24 colheres de açúcar e leva ao fogo, até aparecer o fundo da panela. Junte duas colheres de chocolate em pó, 2 de manteiga e baunilha. Torne a levar ao fogo, sempre mexendo até aparecer fracamente o fundo da panela. Despeje no tabuleiro untado e deixe esfriar. Corte em tirinhas ou quadrinhos.

### 173. Rapadurinha De Banana

12 bananas Nanica (tamanho médio)	1 colher de manteiga
6 xícaras (chá) de açúcar	

Coloque todos os ingredientes no fogo e mexa até desprender do fundo da panela. Espalhe em assadeira untada e corte em quadrinhos, depois de frio.

### 174. Rocambole De Banana

#### *Ingredientes para massa:*

3 ovos	1 xícara de farinha de trigo
3 colheres de sopa de água	1 xícara de açúcar
1 colher de fermento	

*Modo de preparar a massa:* Bata as claras em neve, acrescente as gemas e em seguida o açúcar e continue a bater até formar bolhas. Coloque a água, o fermento e a farinha e bata ligeiramente.



Unte um tabuleiro médio coloque a massa e leve à assar por 15 a 20 minutos.

**Recheio:** Descasque 6 bananas Nanica maduras e coloque para cozinhar em calda de açúcar queimado. Esta calda deverá ser feita com 4 colheres de sopa de açúcar queimado e  $\frac{1}{4}$  do copo de água. Deixe as bananas ficarem bem cozidas, esmague-as com um garfo e deixe esfriar.

**Modo de preparar o rocambole:** Umedeça um pano de prato e vire a assadeira em cima (a massa assada deve estar quente). Espalhe rapidamente o recheio e com a ajuda do pano enrole a massa. Polvilhe com açúcar e canela e deixe esfriar.

### 175. **Sobremesa De Banana**

1 kg de banana	açúcar
3 ovos	$\frac{1}{2}$ litro de leite

Descasque as bananas, corte-as ao comprido e frite-as. Em seguida faz-se um creme de  $\frac{1}{2}$  litro de leite, 2 gemas, um pouquinho de açúcar, de baunilha e 4 colheres de açúcar. Engrosse com um pouco de maizena.

Arrume da seguinte forma: Junte bem numa assadeira de alumínio ou num pirex grande e coloque o creme de leite, em seguida espalhe as bananas, querendo pode colocar uma camada de ameixas pretas cozidas, com pouco açúcar, tirando as sementes e engrosse com um pouco de maizena. Cubra com as claras batidas em neve. Para cada clara 2 colheres de açúcar e raspa de limão. Em seguida leve para assar. Sirva frio.

### 176. **Sorvete De Banana**

6 bananas Nanica amassadas	$1\frac{1}{2}$ xícara de leite
3 colheres de suco de limão	2 claras
1 lata de leite condensado	

Passe as bananas pela peneira. Junte o suco de limão, o leite condensado e o leite. Bata até obter uma mistura homogênea. Coloque no congelador. Quando estiver parcialmente gelado, bata bem, junte as claras em neve e leve ao congelador novamente.

*Podem-se congelar bananas que estejam no ponto, para não ficarem muito maduras*

### 177. Sorvete De Banana 2

4 bananas Nanica  
5 colheres de sopa de açúcar

1 lata de creme de leite (300g)  
suco de  $\frac{1}{2}$  limão

Amasse as bananas com o açúcar e o suco de limão. Acrescente o creme de leite, pouco a pouco misturando cuidadosamente, até obter uma pasta cremosa. Coloque no congelador durante três ou quatro horas.

### 178. Surpresa De Banana

2 copos de água  
4 bananas Nanica  
 $2\frac{1}{2}$  copos de açúcar

7 colheres de sopa de maisena  
Suco de 1 limão

Amasse as bananas e junte o suco de limão. Em uma panela, dissolva a maisena na água. Acrescente o açúcar e as bananas. Leve ao fogo e mexa por 20 minutos. Coloque em assadeira, deixe esfriar e cortar em pequenos pedaços. Passe açúcar cristalizado e embrulhe em papel impermeável.

### 179. Tapioca Com Banana

15 bananas Nanica  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de tapioca

Açúcar a gosto

Coloque a tapioca de molho, por meia hora, em 1 copo de água. Leve ao fogo a tapioca com mais 4 copos de água e deixe ferver até a tapioca ficar derretida, colocando o açúcar a gosto. Corte as bananas em rodela, junte à tapioca e leve para ferver até que as bananas cozinhem um pouco, sem se desmancharem. Sirva frio.

### 180. Tabletes De Banana

8 bananas Nanica  
2 xícaras de açúcar  
50 g de manteiga  
2 gemas  
2 claras (batidas em neve)

1 copo de leite  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de fermento em pó  
açúcar misturado com canela

Bata bem o açúcar com a manteiga e junte as gemas. Em seguida, adicione as claras continuando a bater até formarem bolhas. Acrescente o leite, a farinha de trigo e o fermento. Bata mais um pouco. Despeje em assadeira untada com manteiga. Descasque as bananas, corte em fatias e coloque por cima da massa. Polvilhe com o açúcar misturado com a canela. Leve a assar. Quando esfriar corte em quadrinhos de 5 x 5 mais ou menos.

### 181. Tentação De Banana Madura

3 bananas tipo Terra maduras	3 colheres de manteiga
4 colheres de manteiga ou óleo	$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar
2 $\frac{1}{4}$ de xícaras de água quente	2 lascas de canela

Descasque, corte as bananas e doure em óleo quente. Adicione água, manteiga, canela e açúcar e cozinhe em fogo brando até que fiquem bem cozidas.

### 182. Tijolinhos De Bananas

1kg de bananas tipo Prata amassada	suco de $\frac{1}{2}$ limão
1kg de açúcar	200g de açúcar cristalizado
1 xícara de suco de laranja	

Junte todos os ingredientes e misture bem. Leve ao fogo, mexendo até atingir ponto de bala. Despeje em assadeira untada com manteiga. Quando esfriar, corte em tijolinhos e passe em açúcar cristalizado.

### 183. Torta De Banana

4 bananas tipo Terra bem maduras	$\frac{1}{2}$ xícara de passas
3 colheres de açúcar	1 colher de manteiga
6 gotas de baunilha	uma pitada de pó de cravo

Descasque as bananas, coloque-as numa panela e cozinhe-as ao vapor. Quando estiverem macias, escorra a água e amasse-as formando um purê. Em seguida, misture a manteiga, o açúcar (a gosto), a baunilha e as ameixas secas. Posteriormente, coloque a massa na frigideira e deixe dourar de um lado e do outro. Sirva como sobremesa após o almoço ou o jantar.

### 184. **Torta De Banana 2**

1 kg de banana tipo Prata	1 colher de chá bem cheia de fermento
14 colheres de sopa de farinha de trigo	10 colheres de sopa de açúcar
	200g de manteiga

Misture a farinha com o fermento e o açúcar fazendo uma farofa. Unte um tabuleiro médio com manteiga e espalhe um pouco da farofa. Corte as bananas em fatias e arrume algumas sobre a farofa. Faça algumas bolinhas de manteiga e salpique por cima. Repita a operação até que toda farofa acabe e finalize com uma camada de bananas polvilhadas com açúcar e canela e salpique bolinhas de manteiga. Asse em forno brando e depois corte em quadradinhos e deixe esfriar.

### 185. **Torta De Banana 3**

2 xícaras de bananas amassadas	2 colheres (de sopa) de suco de limão
1 massa básica de torta assada	2 ovos separados
1 lata de leite condensado	

Aqueça o forno em temperatura média (170°C). Misture numa tigela o leite condensado, o suco de limão, as gemas batidas e as bananas amassadas. Bata as claras em neve bem firme e junte a mistura anterior. Espalhe esta mistura dentro da massa para torta, coloque na forma e leve ao forno durante uns 20 minutos.

### 186. **Torta De Banana 4**

#### ***Ingredientes: (Massa)***

1 xícara de chá de maisena	$\frac{3}{4}$ xícara de chá de açúcar
$\frac{3}{4}$ xícara de chá de farinha de trigo	$\frac{3}{4}$ xícara de chá de margarina
1 colher de café de fermento em pó	2 ovos

#### ***Recheio:***

6 bananas Nanica grandes	1 gema para dourar
1 xícara de chá de Karo	açúcar para polvilhar
1 colher de café de baunilha	

**Massa:** Numa tigela peneire a maizena, a farinha e o fermento, junto o açúcar a margarina e os ovos. Amasse com os dedos até formar uma bola, leve a geladeira por  $\frac{1}{2}$  hora.

**Recheio:** Descasque as bananas e doure no Karo fervente por 5 minutos. Adicione a baunilha. Retire do fogo e corte as bananas em rodela.

Abra a massa na espessura de  $\frac{1}{2}$  cm e com  $\frac{3}{4}$  da massa forre o fundo e as laterais de uma forma média desmontável redonda. Encha com o recheio. Pincele com gema o restante da massa e corte em tiras e decore a torta. Leve ao forno médio por 40 minutos. Depois de fria, desenforme e polvilhe com açúcar.

### 187. **Torta De Banana Especial**

Banana em fatias	1 pitada de sal
Azeite	1 colher de baunilha
$\frac{1}{2}$ litro de leite	2 gemas e açúcar a vontade
3 a 4 colheres de maisena	

Tome algumas bananas, corte-as em fatias ao comprimento. Frite-as em azeite e disponha no fundo de um prato de vidro. Prepare o creme com  $\frac{1}{2}$  litro de leite, 3 a 4 colheres de maizena, 1 pitada de sal, 1 colher de baunilha, 2 gemas, açúcar a vontade.

Misture tudo muito bem e leve ao fogo mexendo sempre até formar consistência de creme. Derrame por cima das bananas. Bata as claras em neve como suspiro, acrescentando açúcar. Espalhe por cima do creme. Leve ao fogo brando para dourar.

### 188. **Torta De Banana Com Farofa**

8 bananas	4 colheres de margarina
$\frac{1}{2}$ xícara de açúcar	1 tablete de chocolate picado
$1\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo	suco de limão.
1 colher de canela em pó	

Em uma forma untada coloque o açúcar misturado com a canela e cubra com fatias de bananas passadas no suco de limão. Leve ao forno médio durante 20

minutos. Retire e cubra com farofa feita com  $1\frac{1}{2}$  xícara de farinha de trigo,  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar, 4 colheres de margarina, 1 tablete de chocolate picado. Espalhe em cima da torta e leve novamente ao forno por 20 minutos.

### 189. **Torta De Banana Com Leite Condensado**

Bananas Nanica cortadas	1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de manteiga em creme	2 colheres de chá de fermento em pó
1 lata de leite condensado	$\frac{3}{4}$ de xícara de chá de açúcar e canela
3 ovos	
1 pitada de sal	

Unte uma forma, polvilhe com açúcar e canela e forre com uma camada de bananas nanicas cortadas. Cubra com  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de açúcar com canela. Leve ao forno por 15 minutos, prepare a massa batendo 1 xícara de manteiga em creme, junto 1 lata de leite condensado e continue a bater, acrescente 3 gemas e 1 pitada de sal. Misture aos poucos uma xícara de farinha de trigo peneirada com 2 colheres de chá de fermento em pó. Por último, as 3 claras em neve. Despeje sobre as bananas e volte ao forno médio por 25 minutos. Desenforme e sirva quente.

### 190. **Torta De Banana Com Suspiro**

Banana em fatias	1 colher de chá de fermento em pó
150g de manteiga	2 ovos
125g de açúcar	geléia de qualquer qualidade
350g de farinha de trigo	suspiro

Tome 150g de manteiga, 125g de açúcar, 350g de farinha, 1 colher de chá de fermento em pó e 2 ovos. Bata o açúcar com os ovos, junte a manteiga bata e por último, ponha a farinha com o fermento. Forre com uma massa uma forma baixa, untada, e leve a assar no forno. Cubra com uma camada de fatias de banana, sobre uma camada de geléia de qualquer qualidade e cubra tudo com suspiro feito com: 2 claras e 4 colheres de açúcar. Leve ao forno para tostar.



### 191. **Torta De Banana Com Coco**

9 bananas Nanica	1 xícara de chá de margarina
1 xícara de chá de maisena	2 ovos + 1 xícara de chá de Karo
1½ xícara de chá de farinha de trigo	1½ xícara de chá de coco fresco ralado
½ xícara de chá de açúcar	1 gema para pincelar
1 colher de café de fermento	

Misture a maizena com a farinha, o fermento e o açúcar. Junte a margarina e os ovos, amassando bem. Forre o fundo e os lados da forma com a parte da massa. Reserve o restante. Leve o Karo ao fogo e junte as bananas inteiras. Cozinhe até que fiquem macias. Coloque as bananas cozidas e já frias na forma sobre a massa, e cubra com o coco. Estenda a massa reservada com o rolo, sobre uma mesa enfarinhada. Recorte tiras da mesma largura para serem dispostas sobre as bananas, formando uma grade. Pincele com a gema e leve ao forno.

### 192. **Torta De Banana Primavera**

1 pacote de biscoitos Maria (moídos)	1 xícara de açúcar
¾ de xícara de manteiga derretida	1 colher de canela em pó
1 colher de essência de baunilha	suco de limão
12 bananas maduras	½ xícara de uvas passas

Misture os biscoitos moídos com a margarina e a essência de baunilha, forrando o fundo de uma forma untada e comprimindo bem a mistura. Cubra com bananas cortadas em rodela e salpique com o açúcar, canela, limão e as uvas passas. Leve ao forno. Quando estiver seca e dourada, retire. Polvilhe com açúcar e deixe esfriar.

### 193. **Torta de Casca de Banana**

12 colheres de (sopa) farinha de trigo	1 colher de (sopa) de fermento em pó
10 colheres de (sopa) de açúcar	4 ovos batidos
	casca de 6 bananas picadinhas

Misture a farinha, o açúcar e o fermento. Unte uma assadeira com bastante margarina. Coloque a metade da massa, uma camada de casca de bananas cortadas e depois, o restante da massa.

Bata os ovos e jogue por cima da torta. Leve para assar em forno aquecido por 20 minutos.

#### 194. Tortinha De Banana

4 bananas tipo Terra maduras  
 $\frac{1}{2}$  xícara de leite

1 colher de canela em pó e cravo

Descasque e amasse as bananas. Coloque em uma vasilha, adicione o leite, o cravo e a canela em pó. Amasse, depois forme bolas achatadas redondas. Coloque em uma frigideira ou panela e coloque para assar.

#### 195. Virado De Banana

Bananas maduras, porém firmes  
óleo

farinha de mandioca ou de milho

Descasque e corte as bananas em rodela. Coloque-as em uma panela com um pouco de óleo e leve ao fogo para desmanchar. Adicione farinha de mandioca ou de milho até essa endurecer.

#### 196. Vitamina De Banana

1 banana  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de leite gelado  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de suco de laranja  
açúcar a gosto

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.





# BANANAS

## PRATOS SALGADOS

### 197. Abará De Banana Com Peixe

#### **Massa de banana:**

8 bananas tipo Terra verdes raladas	15 folhas da banana cozidas
2 colheres de coentro picadinho	sal

#### **Molho:**

3 $\frac{1}{2}$ cebola vermelha picada	$\frac{1}{2}$ xícara de amendoim torrado e moído
3 tomates picados	
2 pimentões picados	1 colher de colorau
2 colheres de chá de alho	1kg de filé de peixe temperado ou frutos do mar
$\frac{1}{2}$ xícara de coentro picadinho	

#### **Molho:**

Frite a cebola, o tomate, o pimentão, o alho, o coentro e mexa até que fique bem frito. Logo depois adicione o amendoim dissolvido em pouca água deixando cozinhar por um minuto e retire do fogo.

#### **Massa:**

Rale as bananas e amasse adicionando lentamente o sal, óleo, coentro e um pouco da água. A massa deve ficar homogênea.

#### **Cozimento:**

Numa panela prepare o caldo de peixe (peixe inteiro, sal, pimentão e cebola) escorra e deixe só o líquido nesse caldo. Coloque a massa lentamente e cozinhe em fogo brando, até que esteja consistente. Retire do fogo.

#### **Abarás:**

Coloque na folha a massa da banana. Em seguida adicione o peixe e logo depois o molho. Embrulhe e assim vá formando cada um dos bolos. Uma vez empacotado e devidamente amarrado os bolos com barbante de algodão, coloque para ferver em água quente por uns 20 minutos. Após a fervura escorra e deixe esfriar.

*A banana na salada de fruta não ficará escura se cobrir com suco de limão e açúcar refinado.*

### 198. Alcapurrias

3 bananas tipo Terra verdes	750g de mangarito (mangará) ou inhame
3 colheres de manteiga	1 colher de sal
2 xícaras de picadinho para recheio	óleo para fritar

Descasque as bananas e os mangaritos (mangará) ou inhame. Deixe em água de sal por uns minutos. Rale pela parte mais fina do ralo. Adicione a manteiga, sal e misture bem. Prepare o recheio de carne. Coloque duas colheres da massa sobre uma folha de banana untada sobre o papel parafinado. Espalhe e coloque duas colheres de recheio de carne no centro. Dobre a folha em forma de pastel. Frite em óleo quente até que doure os dois lados.

### 199. Almôndegas De Banana

#### *Caldo:*

800g de costelas de vaca	200g de mandioca
1 pimentão	$\frac{1}{2}$ cenoura
2 cebolas	2 milhos verdes
2 colheres de alho	

#### *Bolinhas:*

2 bananas tipo Terra verdes	molho de pimentão
$\frac{1}{2}$ xícara de coentro	cebola frita

Faça o caldo de carne normal e adicionar os pedaços de mandioca, cenoura cortada e as folhas de repolho.

**Almôndegas:** Rale as bananas e forme a massa homogênea adicionando coentro, molho e carne cozida picada. Misture todos estes ingredientes para formar as bolinhas. Posteriormente cozinhá-las no caldo e quando estiverem na superfície retirar do fogo. Sirva como prato principal do almoço.



*Se as bananas estiverem escurecidas, descasque e amasse um pouco. Ponha numa vasilha plástica e congele até o dia de fazer bolinhos de banana.*

## 200. Almôndegas De Banana 2

1 colher de manteiga  
2 bananas tipo Terra verdes

2 ovos

### *Para o molho:*

1 colher de óleo  
manteiga ou margarina  
2 colheres de cebola picada

1 dente de alho  
1 xícara de molho de tomate  
 $\frac{1}{2}$  xícara de água

Cozinhe as bananas verdes em água e sal e amasse com manteiga ou margarina. Adicione os ovos inteiros à mistura e bata bem até que fique todo ligado. Dê forma de bolinhas à massa. Coloque as almôndegas no molho e deixe cozinhar por 5 minutos. Sirva quente.

Em uma panela ou frigideira prepare o molho. Deixe esquentar o óleo ou a manteiga. Adicione a cebola e o alho ao óleo ou à manteiga. Coloque o molho de tomate e a água e deixe cozinhar em fogo brando. Sirva como prato principal ou entrada.

## 201. Banana Com Arroz

$1\frac{1}{2}$  xícara de chá de arroz cru  
1 colher de sopa de margarina  
1 cebola pequena ralada  
1 dente de alho amassado  
150g de presunto picado  
3 bananas cortada em rodela e fritas

1 folha de louro  
um tablete de caldo de galinha dissolvido em 3 xícaras de água fervente  
sal a gosto.

Escolha e lave o arroz. Em uma panela doure a cebola e o alho com margarina. Adicione o arroz e o louro fritando bem. Em seguida acrescente a água fervente com caldo de galinha dissolvido, adicionando se necessário mais sal.

Deixe cozinhar e quando o arroz estiver quase pronto, junte as rodela de banana fritas, o presunto e a salsa. Misture tudo levemente com auxílio de um garfo, tomando o cuidado para desmanchar as rodela de banana.

Quando pronto passe para uma travessa e polvilhe com queijo parmesão ralado. Sirva quente.

## 202. Banana Com Nozes

6 bananas tipo Prata amassadas	1 colher de molho inglês
1½ copo de leite	1 xícara de nozes bem picadas
1 colher de sopa de manteiga	pão de forma fatiados em quatro partes
1 xícara de queijo parmesão ralado	queijo suíço
2 colheres de sopa de maisena	
½ colher de café de pimenta-da-jamaica	

Misture um copo e meio de leite com uma colher (sopa) de manteiga, uma xícara de queijo parmesão ralado, duas colheres (sopa) de maizena, meia colher de café de pimenta-da-jamaica e uma colher de molho inglês. Leve tudo ao fogo até obter uma mistura cremosa. Misture o molho com seis bananas prata amassadas e uma xícara de nozes bem picadas. Parta cada fatia de um pão de forma em quatro partes e, sobre cada uma, derrame um pouco de creme, salpique com queijo suíço ou outro e leve por poucos minutos ao forno bem quente.

## 203. Bananas Com Queijo

3 bananas tipo Terra maduras	queijo branco ou amarelo
------------------------------	--------------------------

Descasque as bananas e corte no comprimento em duas partes. Lave em água e sal. Coloque para dourar na manteiga. Corte uma fatia de queijo e coloque entre as duas partes da banana. Frite até que se unam e dourem bem.

## 204. Banana Recheada

3 bananas tipo Terra maduras	3 fatias de queijo
2 xícaras cheias de carne moída	

Lave a casca das bananas com uma escova e cozinhe no vapor até que estejam moles. Adicione sal a gosto. Corte as bananas, faça um corte no centro e retire um pouco da polpa para fazer um buraco, o qual será recheado com carne. Coloque em uma forma untada e ponha o queijo por cima, deixe no fogo brando até derreter o queijo. Sirva como prato principal. **Observação:** O recheio pode ser de carne, atum, bacalhau ou apenas queijo.

### 205. **Banana Verde Encantada**

2 bananas tipo Terra verdes	2 abobrinhas
2 colheres de manteiga	1 xícara de queijo branco ralado
1 galhinho de salsa	

Corte as bananas em rodela de aproximadamente 2 cm; cozinhe-as no vapor até que fiquem macias. Retire a casca das abobrinhas, parta em pedaços e cozinhe no vapor. Se preferir, adicione um pouquinho de cebola ou alho. Misture as bananas com a abobrinha, adicione a manteiga e misture bem. Coloque o queijo branco e as folhas de salsa picadas por cima.

### 206. **Barquinhos De Banana**

3 bananas tipo Terra maduras	3 fatias de queijo e manteiga
2 xícaras cheias de carne cozida	

Lave as bananas com uma escova. Cozinhe no vapor até que fiquem macias, com sal a gosto. Descasque as bananas e faça um corte no centro retirando um pouco da polpa para fazer um furo. Recheie com carne. Coloque numa forma ou frigideira e ponha o queijo sobre o recheio. Leve ao forno brando até que derreta o queijo. Sirva como prato principal.

Observação: o recheio pode ser de carne, camarão, atum, bacalhau ou apenas queijo.

### 207. **Bastonetes De Banana**

2 bananas tipo Terra verdes	100g de queijo cortado em pedaços pequenos
1 1/2 colher de leite	2 xícaras de óleo para fritar.
tempero e sal a gosto	
1 folha de bananeira pequena	

Descasque as bananas e rale pela parte mais fina do ralo. Adicione o leite, tempero e sal à massa misturando bem. Unte a folha da bananeira e coloque sobre ela uma colher da massa e espalhando bem. Coloque um pedacinho de queijo no centro da massa e enrole. Frite em óleo quente por 15 minutos até que dourem ambos os lados. Sirva quente como entrada.

*Para aproveitar as bananas maduras, amasse-as com um garfo, acrescente chocolate em pó, açúcar e margarina a gosto. Leve ao fogo até desprender do fundo da panela.*

## 208. Bolas De Banana Recheadas

### **Caldo:**

800g de costelas de vaca ou 500 g de músculo	300g de aipim
pimentões	2 milhos verdes
1 cebola vermelha	1 folha de repolho picado
1 colher do alho	sal a gosto.

### **Molho:**

1 cebola vermelha picada	$\frac{1}{2}$ xícara de amendoim torrado e moído
1 pimentão picado	1 ovo cozido
1 tomate picado	$\frac{1}{2}$ xícara de passas
1 colher de coentro picadinho	$\frac{1}{2}$ xícara de azeitonas.

### **Massa:**

4 bananas (3 raladas e 1 cozida)	coentro picado
sal	óleo

### **Caldo:**

Faça um caldo de carne normal, coloque pedaços de aipim, milho e uma banana.

### **Recheio:**

Tire do caldo as costelas e pique a carne misturando-a com o molho. Então tem-se o caldo na panela num recipiente separado do recheio.

### **Massa:**

Com as 3 bananas raladas e a banana cozida faça uma massa e adicione coentro e sal. Quando estiver bem amassada faça as bolas e coloque o recheio. Uma vez formadas, adicione no caldo fervendo e cozinhe até que as bolas subam à superfície, isso quer dizer que já estão cozidas, então desligue o fogo.

### **Molho:**

Coloque na frigideira para refogar as cebolas, os tomates e os pimentões, logo depois adicione amendoim moído, ovo e carne cozida picadinha. Sirva como prato principal.

### 209. Bolinhos De Banana

6 bananas tipo Terra verde	1 ovo cozido
1 xícara de queijo	2 colheres de manteiga
$\frac{1}{2}$ xícara de cebolinha cortada	sal a gosto

Descasque as bananas e cozinhe numa panela com água e sal, quando já estiverem macias retire do fogo, escorra e amasse uma por uma adicionando pouco a pouco a manteiga, até obter uma massa homogênea. Com a massa feita, forme os bolinhos, recheie com queijo, cebola e ovos. Feche os bolinhos e ponha para fritar em pouco óleo e em fogo brando de ambos os lados. Sirva com café ou com pratos com base em feijão, pode também substituir qualquer salgado. *Obs:* O recheio pode também ser com carne cozida picadinha ou torresmo.

### 210. Caldo De Banana

1 banana verde tipo Terra	1 colher de pimenta
12 xícaras de água	$\frac{1}{2}$ colherinha de coentro
500 g de carne de vaca com osso	1 folha de louro
1 colher de sal	$\frac{1}{2}$ colherinha de orégano.

Corte a carne em pedaços pequenos e coloque em água fria. Cozinhe por meia hora. Prepare e adicione os condimentos e ferva a fogo brando por uma hora. Lave e descasque as bananas. Coloque em água com sal por cinco minutos. Rale e passe as bananas por uma máquina. Coe o caldo. Adicione à banana e coloque novamente no fogo por 20 minutos. Sirva quente em xícaras com os *guanimes*.

### 211. Casuela De Banana

#### *Para a massa de banana:*

5 bananas tipo Terra verde raladas	2 colheres de coentro picadinho
sal	

#### *Para o molho:*

3 $\frac{1}{2}$ cebola vermelha picada	$\frac{1}{2}$ xícara de amendoim torrado e moído
3 tomates picados	1 colher de coloral
2 pimentões picados	1kg de filé de peixe temperado ou frutos do mar
2 colheres de chá de alho	
$\frac{1}{2}$ xícara de coentro picadinho	

**Molho:**

Pique as cebolas, os tomates e os pimentões. Coloque para fritar, misturando o alho, o coentro, mexendo até que fique bem frito. Logo depois, adicione o amendoim dissolvido em pouca água, deixando cozinhar por um minuto e retire do fogo.

**Massa:**

Rale as bananas e amasse adicionando lentamente o sal, o óleo e o coentro e um pouco da água. A massa deve ficar homogênea.

**Cozimento:**

Numa panela prepare o caldo de peixe (peixe inteiro, sal, pimentão e cebola) coe deixando só o líquido nesse caldo. Coloque a massa lentamente e cozinhe em fogo brando, até que esteja consistente. Em seguida retire do fogo. Num pirex refratário previamente untado com manteiga, coloque parte da massa. Posteriormente adicione o molho e o peixe temperado e termine com outra capa de massa. Coloque em forno quente a temperatura de 180°C durante uns 45 minutos. Retire quando a massa do molde ferver. Sirva depois de 20 minutos, pode acompanhar uma porção de arroz.



**212. Chips**

3 bananas tipo Terra verdes                      tempero a gosto

Descasque as bananas. Rale do lado mais grosso do ralo. Coloque o tempero. Frite em manteiga quente em pequenas colheradas. Sirva como aperitivo, entrada ou acompanhamento.

**213. Chips 2**

Bananas tipo Terra                                      Sal  
Óleo

Corte as bananas em fatias longas e bem finas. Coloque para fritar, depois escorra o óleo e adicione sal. Sirva quente.



### 214. Cortados De Banana Verde

3 bananas tipo Terra verdes                      óleo  
sal a gosto

Descasque e divida as bananas em forma diagonal e adicione sal a gosto. Depois coloque em óleo quente até que dourem.

### 215. Creme Salgado De Banana

2 bananas     $\frac{1}{2}$  copo de leite  
1 xícara de queijo

**Molho:**

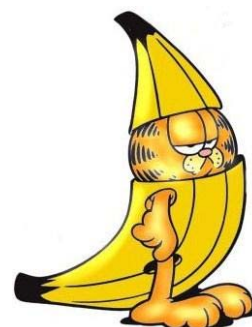
Pimentão    1 litro água  
Cebolinhas    1 colher de manteiga  
Óleo

Numa panela cozinhe as bananas em água e sal. Logo depois amasse-as com a manteiga adicionando pouco a pouco leite, queijo e o molho. Junte com a água em que foi cozida a banana em fogo brando. Sirva com arroz.

### 216. Croquete De Bananas

6 bananas Nanica                                      farinha de rosca  
2 ovos    óleo ou banha para fritar.  
farinha de trigo

Descasque as bananas, que devem estar bem maduras e corte-as em 3 partes. Passe cada pedaço de banana em farinha de trigo, a seguir nos ovos batidos e depois na farinha de rosca. Frite em óleo ou banha bem quente, retire com escumadeira e ponha sob papel absorvente ou papel de pão, para escorrer o excesso de gordura.



*O doce de banana ficará dourado se adicionar uma calda de açúcar queimado com meio limão espremido.*

### 217. Croquete De Banana 2

10 bananas bem maduras em rodela	queijo parmesão ralado
3 ovos	banha.
farinha de rosca	

Tome 10 bananas bem maduras e corte em rodela de 4 cm. Passe em 3 ovos batidos e depois em farinha de rosca, misturado com parmesão ralado. Frite em banha quente e sirva com bifés ou assados.

### 218. Croquetes De Banana 3

3 bananas tipo Terra verdes ou maduras	1 ovo
1 colher de manteiga ou margarina	1 colherinha de sal
$\frac{1}{2}$ colherinha de canela	1 xícara de pão ralado ou farinha de rosca.

Lave as bananas e cozinhe no vapor até que fiquem macias. Descasque e amasse ainda quentes. Adicione a metade do ovo batido, margarina ou manteiga. Passe na farinha de pão, depois nos ovos e outra vez na farinha de pão. Frite em bastante manteiga quente. Escorra em papel absorvente e sirva quente.

Observação: Sirva com geléia de goiaba ou de manga no almoço o lanche.

### 219. Espetinhos De Banana

Bananas cortadas em rodela	pimentão cortado em pequenos pedaços
toucinho defumado cortado em quadradinhos	cebola cortada em pequenos pedaços
presunto cortado em quadradinhos	espelinhos de madeira
queijo cortado em quadradinhos	óleo para fritar.

Coloque em cada espetinho um pedaço de cada ingrediente. Frite em óleo quente, rapidamente. Sirva quente.

## 220. Farinha De Banana

Bananas verdes de qualquer variedade embora a do tipo Prata seja a mais recomendável.

Escalde as bananas em água fervente, por dois minutos. Descasque e corte em tiras. Coloque em um tabuleiro, dispostas lado a lado. Leve ao forno e deixe torrar até ficarem esturricadas, quebradiças e esfarinhando na mão. Passe em uma máquina de moer ou liquidificador e depois passe em uma peneira fina.

## 221. Farofa De Banana

GE Tabapuã (SP)

3 unidade(s) de banana prata	quanto baste de farinha de
2 colher(es) (sopa) de manteiga	mandioca torrada
1/2 unidade(s) de cebola ralada(s)	quanto baste de salsinha picada(s)
quanto baste de sal	

Descasque as bananas e corte-as em pedaços pequenos. Leve a manteiga ao fogo, coloque a cebola e deixe-a dourar. Junte os pedacinhos de banana e mexa ligeiramente com um garfo, até que fiquem corados. Tempere com salsa e sal a gosto e, vá adicionando a farinha, aos poucos. Sirva em seguida.

Dicas: Para ficar mais gostosa adicione bacon picado. Pode ser utilizada farinha de mandioca e também a farinha de milho - fica mais crocante.

Dica Lecão: Se gostar um pouco de pimenta na ocasião em que estiver fritando a cebola adicione duas pimentinhas tipo malagueta.

## 222. Farofa De Banana 2

3 bananas	$\frac{1}{2}$ copo de farelo de trigo
2 tomates picados	$\frac{1}{2}$ copo de farinha de mandioca
$\frac{1}{2}$ copo de óleo	1 pires de cheiro-verde
1 copo de fubá torrado ou pré-cozido;	1 cebola picada (média)
	sal a gosto.

Refogue a casca da banana, picada bem fina, com um pouco de óleo, a banana picada em rodela, e o tomate. Acrescente o fubá, farelo, farinha de mandioca:

mexer em fogo baixo até ficar tudo bem refogado. Apague o fogo e coloque o restante do óleo e o cheiro-verde.

### 223. Farofa De Banana 3

Bananas em rodelas  
6 colheres de manteiga

farinha de mandioca.

Derreta 6 colheres de manteiga numa frigideira e vá colocando farinha, mexendo até ficar uma farofa solta, mas não seca. Retire do fogo e junte rodelas de bananas.

### 224. Feijoada Do Coração Da Banana

2 corações de banana (médio)	cominho
$\frac{1}{2}$ kg de charque	$\frac{1}{2}$ xícara de fubá de milho
$\frac{1}{2}$ kg de chouriça defumada	1 pitada de pó de casca de ovo
$\frac{1}{2}$ kg de carne do sol	temperos a gosto
150g de toucinho defumado	1 prato de sobremesa de cheiro-verde
$\frac{1}{2}$ copo de farelo de trigo	
alho	1 colher de sopa de pó de folhas verdes.
sal	

Retire 2 folhas mais externas do coração da banana. Corte em rodelas. Afervente trocando a água até tirar todo o amargo. Coloque antes as carnes de molho para retirar o sal e aferventar. Depois refogue o coração cortado e as carnes e coloque os temperos. Cozinhe como feijoada. No final do cozimento, coloque os outros ingredientes e o cheiro-verde.

### 225. Fritadas De Banana

2 xícaras de banana tipo Terra maduras	5 colheres de farinha de trigo
2 colherinhas de manteiga	$\frac{1}{4}$ de xícara de leite
1 ovo	250g de óleo para fritar
	sal a gosto.

Adicione as duas xícaras de banana amassada, a manteiga, o sal, o leite e a farinha. Bata a gema e adicione à mistura e misture tudo.

Frite as colheradas em óleo quente. Escorra sobre papel absorvente. Sirva como acompanhamento da comida.

### 226. **Guanimes**

6 bananas tipo Terra verde	$\frac{1}{4}$ de colher de chá de sementes de anis
1 xícara de leite de coco	1 colher de chá de sal
3 colheres de açúcar	Folhas de bananeira.

Lave e descasque as bananas. Coloque em água com sal por 5 minutos em seguida, rale as bananas. Esquente o leite junto com a banana ralada, sementes de anis e o sal. Forme rolos de 12cm de comprimento e 1,5cm de largura. Enrole com folhas de bananeira, amarre com barbante e ferva por uma hora. Sirva quente como prato único, como parte da sopa ou com carne. **Atenção:** Se desejar, os guanimes poderão ser assados em forno até que fiquem secos. Podem ser consumidos com saladas. Nesta receita pode ser utilizada outro tipo de banana em vez de banana da Terra.

### 227. **Guanimes 2**

3 bananas tipo Terra verdes	3 colheres de açúcar
1 xícara de leite de coco	1 colher de sal
$\frac{1}{4}$ de colher de anis em grão	folhas de bananeira.

Descasque e rale as bananas; esquente o leite e adicione o açúcar, o anis e as bananas raladas. Lave e divida as folhas de banana em pedaços; coloque no centro de cada uma, duas colheres grandes da massa, enrole e amarre os pedaços de folhas. Ferva 3 litros de água com sal em uma panela e adicione os 'guanimes'. Ferva por uma hora.

### 228. **Mangu**

3 bananas tipo Terra verdes	1 colher de vinagre
$\frac{1}{2}$ cebola cortada bem fina	queijo.
$\frac{1}{2}$ xícara de azeite de oliva	

Descasque, lave e corte em rodela as bananas. Cozinhe em água e sal. Refogue a cebola com sal e vinagre em uma frigideira a fogo brando, até cozinhar a cebola. Em um pilão amasse as bananas e divida em três porções. Sobre cada porção coloque um pouco de molho de cebola. Derreta o queijo no óleo quente e coloque sobre o mangú. Sirva como acompanhante das refeições ou no café da manhã.

### 229. Mofongo Ou Bolão

3 bananas tipo Terra verdes	125g de torresmo ou toucinho
2 dentes de alho amassados	sal a gosto.
1 colher de azeite de oliva	

Descasque as bananas e corte em rodela de 1cm aproximadamente. Frite em bastante óleo em fogo moderado. Em uma frigideira frite bem o toucinho até que solte toda a gordura. Adicione o alho e o azeite. Em um pilão, amasse as bananas (em porções de 4 a 8 rodela) e adicione uma ou duas colheres da gordura do toucinho e os pedaços de toucinho. Misture bem e forme bolotas. Sirva como acompanhante do prato principal ou com caldo de carne.

### 230. Moqueca De Banana

Bananas tipo Terra	carne de sertão
leite de coco	temperos verdes
azeite de dendê	limão.

Tempere a carne cortada em pedaços pequenos, (com todos os temperos bem picados); refogue no azeite e deixe amolecer. Em seguida, coloque as bananas cortadas em rodela, deixe dar algumas fervuras para cozinhar; coloque o leite de coco; deixe ferver mais um pouco e abafe. Está pronta para servir.

### 231. Omelete Francês

3 bananas tipo Terra maduras em rodela bem finas	5 ovos batidos
2 xícaras de batatas picadas	2 colherinhas de sal
1 cebola picada	1 lata de linguiça ou salsicha
$\frac{1}{2}$ xícara de presunto picado	$\frac{1}{3}$ de xícara de ervilha doce
	óleo para fritar.

Frite as bananas em bastante óleo quente. Quando estiverem douradas, coloque em uma tigela. Frite ligeiramente o presunto e a lingüiça ou salsicha e adicione à massa de bananas. Coloque as ervilhas e os ovos batidos com sal. Misture bem. Esquente duas ou três colheres de óleo em uma frigideira grossa ou de teflón e coloque a massa, cozinhando com tampa por uns minutos. Vire o omelete com cuidado. Ao virar a mistura na frigideira introduza um garfo várias vezes até o fundo (sem raspar o teflón) para que o ovo cozinhe. Cozinhe por uns minutos e sirva.

### 232. Pamonhas De Banana

20 bananas tipo Terra verdes	coentro
30 colheres de pimentões maduros moídos	carne de porco ou frango
500g de cebola	pimenta a gosto
1 garrafa de óleo	sal.

#### **Materiais:**

Folhas de bananeira e cordão/barbante

Prepare a carne em pedaços como desejar. Descasque e divida no comprimento as bananas em quatro partes, cozinhe-as em água quente e coloque sal a gosto. Depois de cozidas, amasse-as. Posteriormente adicione o caldo da carne cozida e a água onde se cozinhou as bananas, misture até que a massa fique macia. Coloque a mistura na folha da bananeira e por cima a carne. Enrole e cozinhe por 15 a 20 minutos.

### 233. Pastéis De Banana

3 bananas tipo Terra verdes	5 colheres de molho (feito com temperos: alho, tomate, pimentão e cebola) frito na gordura
1,5kg de inhame	55g de pimenta verde
500g de calabresa	55g de pimenta marrom
3 xícaras de caldo para amolecer a massa (carne de vaca)	225g de molho
$\frac{1}{4}$ de xícara de manteiga ou óleo com corante	500 g de carne de porco picada em quadradinhos ou moída

500g de carne de vaca moída;	sal a gosto
115g de presunto	manteiga ou óleo para o tempero
$\frac{1}{2}$ xícara de grão-de-bico fervidos	folhas de bananeira.

Rale as bananas, os inhames, a calabresa e misture bem. Adicione sal e manteiga ou óleo com urucum para dar cor à massa. Refogue o presunto, pimentas, molho, tempero e a carne por uns minutos. Adicione os grãos-de-bico e deixe em fogo mediano até que a carne esteja cozida. Sobre uma folha de banana untada, coloque 3 colheres de massa e espalhe em forma retangular. Coloque duas colheres de carne no centro, dobre, embrulhe e amarre. Ferva em água e sal por 45 minutos.

### 234. Pastéis De Banana 2

4 bananas tipo Terra verdes	250g de carne moída
$\frac{1}{4}$ de xícara de margarina	

Descasque as bananas verdes e coloque para cozinhar; quando estiverem macias amasse-as e adicione margarina e misture em um recipiente plástico. Em outro recipiente coloque a carne moída preparada. A massa de bananas é preparada em forma de uma tortinha, colocando a carne preparada no centro e dobrando a massa pela metade. Frite em óleo bem quente.

### 235. Pastelão De Banana

3 bananas tipo Terra cozidas	$\frac{1}{3}$ de xícara de manteiga.
------------------------------	--------------------------------------

#### Picadinho:

250g de carne	12 azeitonas
2 colheres de manteiga	2 colheres de uva passa
$\frac{1}{4}$ de xícara de cebola picada	$1 \frac{1}{2}$ de colherinha de sal
$\frac{1}{4}$ de xícara de pimentões verdes picados	pimenta a gosto
2 ovos cozidos	2 ovos batidos com sal.

Amasse as bananas com o leite e a manteiga ou margarina.



**Picadinho:** Refogue a carne na manteiga por 10 minutos. Adicione a cebola, o pimentão, as rodelas de ovo cozido, as azeitonas e as passas. Continue cozinhando por 5 minutos. Tempere.

**Pastelão:** Unte uma forma de assar e coloque a metade da banana amassada. Adicione ao recheio e cubra com o resto das bananas amassadas. Coloque os ovos batidos. Doure no forno por 20 minutos (230oC). Sirva quente como prato principal.

**Observação:** o queijo pode ser colocado sobre o pastelão cinco minutos antes de terminar o tempo de cocção.

### 236. Patacões

6 banana tipo Terra verde ½ xícara de óleo.

Corte as bananas em rodelas de mais ou menos 2 cm, frite em óleo (ambos lados das fatias) e uma vez frito, escorra o excesso de óleo, machuque-as e coloque sal. Em seguida volte a fritar ambos os lados, escorra o óleo e sirva quente. Sirva como acompanhante de peixe frito e salada, também com arroz, feijão e carne frita. É ideal para acompanhar qualquer prato a base do peixe ou algum fruto do mar.

### 237. Patacões 2

3 bananas tipo Terra verdes sal a gosto  
óleo.

Descasque, divida as bananas em rodelas grossas e adicione sal a gosto. Coloque em óleo moderadamente quente até que fiquem douradas; achate as rodelas com um rolo e frite em óleo bem quente até que fiquem bem douradas.

### 238. Pinhão

**Massa:** 3 bananas tipo Terra maduras; manteiga e óleo para fritar.

**Picadinho:**

2 colheres de manteiga ¼ de colherinha de orégano  
4 dentes de alho moídos 1 colher de alcaparra

1 xícara de água	$\frac{3}{4}$ de xícara de carne de vaca
2 ovos	$\frac{1}{2}$ xícara de molho de tomate
1 colher de cebola picada	$1\frac{1}{2}$ xícara de feijões moles.
2 folhas de coentro	

**Massa:** Lave e descasque as bananas. Corte no comprimento em fatias de 0,5 cm de espessura. Escorra em papel absorvente.

**Picadinho:**

Faça um refogado com as duas colheres de manteiga, orégano e o molho de tomate. Adicione as alcaparras. Adicione a carne de vaca, água e os feijões moles e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos.

**Preparo do Pinhão:**

Em uma frigideira untada espalhe a metade das fatias de bananas fritas e coloque sobre elas o recheio. Cubra o resto com as bananas fritas. Bata os ovos e adicione sobre o pinhão de bananas. Cozinhe em fogo brando, como se fosse uma tortinha, por 10 minutos. Pode ser feito no forno. Sirva como prato principal.

### 239. Pinhão Com Presunto E Queijo

6 bananas tipo Terra maduras	4 fatias de presunto
2 colheres de manteiga	4 tomates
4 ovos batidos	1 pé de alface.
4 fatias de queijo	



Corte as bananas em rodela e frite em óleo. Depois adicione a manteiga na forma com um papel ou pincel de cozinha. Na forma untada com manteiga coloque os ovos batidos. Depois adiciona as rodela de banana em cima do ovo e por cima o presunto e o queijo.

Posteriormente adicione outra camada de banana e por último o restante dos ovos batidos.

Uma vez preparado, coloque a forma no microondas por 8 minutos. Enfeite com alface e tomate ou qualquer hortaliça.

## 240. Piononos

3 bananas tipo Terra maduras  
 $\frac{1}{2}$  xícara de carne picada  
 $\frac{1}{4}$  de xícara de tomate picado  
1 colher de alcaparras  
6 azeitonas  
2 colheres de manteiga

1 colherinha de sal  
urucum (coloral)  
sal a gosto  
1 ovo  
1 xícara de pão ralado (farinha de rosca).

Lave as bananas com uma escova. Descasque e corte no comprimento em quatro fatias. Frite em pouca manteiga até dourá-las. Forme círculos ocos com cada fatia de banana e una com palitos de dentes. Refogue a carne em pouca manteiga por cinco minutos. Adicione o resto dos ingredientes e continue cozinhando por cinco minutos.

Recheie os círculos com a mistura de carne. Passe na farinha de rosca, no ovo batido e de novo na farinha ou em uma pasta feita de:  $\frac{3}{4}$  de xícara de farinha de trigo;  $\frac{1}{4}$  de colherinha de sal; 1 colherinha de fermento em pó;  $\frac{1}{3}$  de xícara de leite; 1 ovo; Frite em uma frigideira com manteiga dourando-os dos dois lados. Sirva quente como prato principal no almoço.

Observação: Se desejar use  $\frac{1}{2}$  xícara de queijo ralado em vez de carne para rechear. Nesta receita pode-se usar bananas tipo Terra pintadas em vez de maduras.



## 241. Piononos 2

10 bananas tipo Terra maduras  
1 xícara de carne moída refogada  
2 xícaras de óleo

1 pitada de pimenta vermelha em pó  
palitos de dente  
papel toalha.

Descasque e corte as banana no comprimento retirando três tiras; frite-as em óleo bem quente. Quando estiverem prontas retire-as da frigideira e seque-as em papel toalha. Depois preense-as com um rolo ou uma garrafa. Coloque uma colher de carne no centro, enrole e prenda com um palito.

## 242. Piononos No Microondas

3 ou 4 bananas tipo Terra  
3 ovos.

4 colheres de manteiga

### Recheio:

400g de carne moída  
 $\frac{1}{2}$  lata de molho de tomate  
azeitonas a gosto

1 cubo de caldo de carne  
2 a 3 colheres de tempero.

Misture o tempero, o molho, o caldo de carne e frite por 2 a 3 minutos na temperatura alta. Adicione a carne, misture bem e cozinhe por 4 a 6 minutos mais em temperatura alta, até a carne mudar de cor. Corte as bananas no comprimento e cozinhe com quatro colheres de manteiga por 10 minutos em alta temperatura, tampados, mexendo a cada 5 minutos.

Deixe esfriar um pouco. Unte as forminhas. Bata os ovos e coloque uma colher de ovo no fundo de cada forminha. Coloque uma fatia de banana em cada forminha, em círculo. Recheie com a carne e o restante do ovo.

Cozinhe em temperatura média por 4 minutos até que o ovo esteja cozido.

## 243. Purê De Banana

4 bananas tipo Terra verdes  
sal

Manteiga a gosto  
Líquido para cozinhar.

Cozinhe as bananas até que fiquem macias. Amasse-as ainda quentes com manteiga e um pouco do líquido para cozinhar, até que fique como um purê. Sirva com bife ou outra carne.

## 244. Purê De Banana 2

4 bananas tipo Terra verdes  
sal.

$\frac{1}{4}$  xícara de manteiga ou margarina

Descasque as bananas verdes e cozinhe. Quando estiverem macias, coloque em uma vasilha, amasse com margarina e sal a gosto.

Também pode-se adicionar pimenta moída.

### 245. Rede De Banana

3 bananas tipo Terra verdes                      refogado de carne a gosto

Corte as bananas e rale pelo lado mais grosso do ralo; adicione a carne, frite em óleo quente colocando colheradas em pequenas quantidades. Sirva como aperitivo, entrada ou acompanhamento.

### 246. Rocambole De Banana

2 bananas tipo 'Terra' maduras              250g de carne de porco para recheio.

**Refogado para o recheio:**

2 colheres de manteiga	orégano
$\frac{1}{2}$ cebola picada ou moída	$\frac{1}{2}$ xícara de molho de tomate
3 dentes de alho moídos	alcaparras
2 folhas de coentro	azeitonas e sal a gosto.

Prepare o refogado para a carne. Adicione a carne e deixe cozinhar em fogo brando por dez minutos. Cozinhe as bananas e amasse. Adicione os ovos inteiros, um a um à massa de bananas amassadas e misture tudo.

Sobre um papel untado e parafinado espalhe a massa de bananas. Adicione o recheio enrolando como um rocambole tendo cuidado para não enrolar o papel. Enfeite com rodela de pepino, tomate, milho, azeitonas recheadas e limão.

Observação: Se quiser pode rechear com mariscos, carne ou queijo.

### 247. Salada De Banana

10 bananas em rodela	6 laranjas descascadas em pedaços pequenos
2 colheres de creme de leite	folhas frescas de alface.
sal	
1 pitada de mostarda	

Tome 10 bananas, parta em rodela, tempere com 2 colheres de creme de leite, sal e uma pitada de mostarda. Descasque 6 laranjas e parta em pequenos pedaços. Tome folhas frescas de alface e reserve. Arrume as laranjas no centro da saladeira, as bananas ao redor e as folhas de alface onde achar melhor.

### 248. Saltenhas De Banana

4 xícaras de banana tipo Terra verdes raladas  
1 xícara de calabresa  
sal a gosto  
 $\frac{1}{2}$  xícara de óleo

2 xícaras de picadinho para recheio (pode ser carne de vaca, porco, atum, salmão, presunto cozido)  
folhas de bananeira.

Tempere a banana ralada e adicione a manteiga e misture bem com a calabresa. Coloque uma colherinha de manteiga sobre um pedaço de folha.

Coloque um quarto de xícara de banana ralada e espalhe de modo que fique mais comprida do que larga.

Ponha o recheio no centro do comprimento e dobre a folha no comprimento somente, formando uma saltenha. Leve ao forno a 177oC por 45 minutos.

### 249. Sopa De Banana

1 banana tipo Terra verde  
 $1\frac{1}{2}$  xícara de caldo por pessoa (o caldo pode ser de carne ou frango).

Descasque e corte a banana em rodelinhas bem finas e frite-as.

Adicione ao caldo fervendo e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos.

### 250. Sopa De Banana E Queijo

2 bananas tipo Terra verdes  
1 xícara de leite  
 $\frac{1}{2}$  cenoura picada

$\frac{1}{2}$  xícara de queijo  
2 batatas  
5 vagens.

**Molho:** Pimentão, cebola, orégano, óleo, sal e corante.

Coloque 2 litros de água numa panela com molho, batatas picadas, verduras e sal a gosto. Quando a batata já estiver macia, junte a banana ralada, mexendo e ao mesmo tempo adicione leite, queijo. Após a fervura, retire do fogo.

Sirva como prato principal no almoço ou jantar.

### 251. **Torradas De Banana**

3 bananas tipo Terra verdes	2 colheres de sal
4 xícaras de água	2 xícaras de óleo.
2 dentes de alho	

Corte as bananas longitudinalmente, em pedaços, embebendo-os por 15 minutos em água com alho amassado. Esquente o óleo em fogo alto. Escorra os pedaços e frite a fogo moderado por mais ou menos 7 minutos, mantendo a temperatura adequada. Retire-os e amasse-os; ponha em água com sal e escorra. Frite novamente em óleo quente por 5 minutos, até que dourem. Coloque sobre papel absorvente e pulverize com sal a gosto. Sirva como acompanhante das refeições ou como entrada de molhos.

### 252. **Torradas Recheadas**

3 bananas tipo Terra verdes  
óleo para fritar.

**Recheio:** O recheio pode ser de camarões, lagosta, atum, carne moída, queijo, lingüiça ou uma mistura de vários.

Prepare as torradas e escorra em papel absorvente. Ainda quentes, use uma faca e forme uma bolsinha e recheie. Sirva quente como prato principal, entrada ou aperitivo.

### 253. **Torta De Coração De Banana**

10 corações de bananas (tamanho médio)	óleo ou gordura
1 lata grande de sardinha	azeitona (se quiser)
4 ovos	3 limões (suco)
	queijo ralado (se quiser).

**Tempero:** 1 tomate sem pele, 1 pimentão, 2 cebolas, 3 gotas de pimenta malagueta, tempero verde, sal, alho e pimenta-do-reino a gosto.

Coloque uma panela com água no fogão e deixe ferver. Descasque os corações, com faca de aço inoxidável. Retire a casca roxa até encontrar o miolo branco. Retire a panela do fogo, esprema 2 limões na água.

Corte os corações em pedaços pequenos, com faca de aço inoxidável, diretamente na água quente com limão, para não escurecer os pedaços. Ferva por 3 minutos. Escorra a água para retirar o amargo. Junte água, sal e o caldo de 1 limão, deixe cozinhar e escorra a água.

Corte os temperos bem miudinhos. Junte os pedaços de coração aos temperos e moa na máquina de moer carne. Frite o alho, a pimenta e o sal no óleo da sardinha. Junte, neste tempero, a sardinha amassada e os corações moídos. Retire do fogo, coloque um ovo bem batido e misture bem de leve.

Unte uma forma refratária, coloque a massa, rodela de cebola, fatias finas de pimentão, salpique queijo ralado e azeitonas. Leve ao forno, em temperatura média. Após assada, sirva quente.

**Varição com frango:** Em lugar da sardinha, pode ser usado frango desfiado, refogado com temperos e com corações de banana. Junte 1 xícara de leite com 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e 2 colheres (sopa) de maizena. Deixe no fogo para engrossar. Junte 1 lata de ervilha (se quiser). Arrume a torta na forma da mesma maneira que a torta de sardinha.

#### 254. **Tortinhas De Banana**

4 bananas tipo Terra verdes  
sal  
margarina  
queijo amarelo.

Descasque as bananas, cozinhe e amasse. Adicione a margarina, sal a gosto e o queijo amarelo. Prepare as tortinhas e frite-as em óleo bem quente.

#### 255. **Tortinhas De Banana Com Milho**

4 bananas tipo Terra maduras  
sal a gosto.  
500g de milho

Cozinhe o milho, depois moa junto com as bananas, posteriormente adicione sal e água e amasse até que fique macio. Forme quatro bolas da massa, enrole em folha de banana e coloque para assar em fogo brando.

Observação: as bolas de massa devem ser achatadas para ficarem com forma redonda.



### 256. **Vatapá De Banana**

4 bananas tipo Terra verdes	$\frac{1}{2}$ xícara de amendoim torrado e moído
$1\frac{1}{2}$ litro de água	2 colheres de coentro.
$\frac{1}{2}$ kg de camarões	

#### **Molho:**

1 cebola, 1 tomate	1 colher de alho
$\frac{1}{2}$ pimentão	refogar em óleo na frigideira.

Numa panela coloque o molho com água fervendo e adicione a massa de banana ralada, logo após os camarões e o amendoim. Mexa até que a massa e os camarões estejam cozidos. Importante: os camarões podem ser trocados por peixe, carne ou por uma mistura de frutos de mar. Acompanha com uma porção de arroz branco.

### 257. **Vulcão**

Prepare um mofongo. Prepare um recheio de mariscos ou carne moída ao molho a gosto. Faça um furo no centro e coloque o recheio.

### 258. **X-Banana**

4 bananas tipo Terra verdes	1 colher de coentro picadinho
1 xícara de queijo picado	sal a gosto.
$\frac{1}{2}$ xícara de cebolinha cortada	

Rale as bananas adicione sal e o coentro à massa e em seguida misture queijo com cebola branca. Forme bolinhos achatados com mais de 4 cm de diâmetro e frite virando-os constantemente para que frite do lado oposto. Deixe escorrer o óleo sobre papel absorvente. Sirva no café de manhã ou no almoço. Pode trocar o queijo por 100g de camarões.

### 259. **Batida De Banana**

1 copo de banana amassada	$\frac{1}{2}$ copo de caldo de abacaxi e açúcar a gosto.
---------------------------	--

Agite bem, sirva gelada.

## 260. Batida De Banana 2

1 banana nanica

1 colher de aveia em flocos finos

$\frac{1}{2}$  copo de leite gelado

açúcar a gosto

Bata tudo no liquidificador por 2 minutos. Despeje em copo alto e sirva. Para variar use banana prata ou ouro

## 261. Shake Smile

Ativador do Bom Humor

*Liquidifique:* 1 Pêra, 1 banana, 1 colher de gengibre ralado ou 1/2 de gengibre em pó.

O sabor do gengibre pode não ser agradável a alguns paladares, utilize a quantidade suficiente para sentir o sabor picante.

*Porção:* 2 copos



*"Quando oferecermos banana como pagamento teremos macacos para trabalhar." A. T. Biazon*

# BANANAS

## CURIOSIDADES



banana nanica



banana-figo



banana prata



banana ouro



banana-da-terra



banana maçã

Existem cerca de cem tipos de bananas plantadas no mundo todo, mas as mais cultivadas no Brasil são a nanica e a prata. É o quarto alimento mais produzido no mundo, só fica atrás do arroz, trigo e milho e é cultivada em praticamente todas as regiões tropicais do planeta.

A banana é fonte apreciável de vitaminas A e C, fibras e potássio, o consumo da banana, em combinação com banhos de sol, produz a vitamina D no organismo, a principal vitamina no combate à depressão. As bananas mais comuns, aquelas que encontramos com facilidade nas gôndolas dos supermercados e feiras são:

## COMO INICIAR UMA PLANTAÇÃO



Apesar de registrar apenas um cacho por ano, a produção é abundante. As pencas podem ser carregadas com um total de até 200 bananas.

A bananeira é constituída de um falso tronco, formado por várias folhas grandes e verde-claras, que atingem de 1,8 a oito metros de altura. Elas nascem do caule subterrâneo da planta, conhecido como rizoma.

As bananeiras comerciais não produzem sementes nunca. Não existe bananeira macho ou fêmea, todas elas têm flores masculinas e femininas. Para fazer o plantio, geralmente se usam mudas feitas a partir de rizomas (à parte do caule dela que fica embaixo da terra).

A cada safra, a bananeira se reproduz com a emissão de novas plantas. Sua propagação é realizada com mudas limpas da parte escura do rizoma. Na prática, para tirar uma muda de bananeira é só cortar um "chifre" da planta, ou seja, uma haste da bananeira que ainda está saindo do chão, sem soltar a folha. Mas é importante pegar a parte dela que fica embaixo da terra, com um pouco de raiz. Cortando essa parte, é só plantar em outro lugar, que ela vai crescer.

*O ideal é comprar mudas desenvolvidas em laboratórios, pois elas possuem garantia de sanidade. O Pólo Regional do Vale do Ribeira vende e informa sobre produtores de mudas, no telefone (13) 3856-1656.*

O preparo da área pode ser manual ou mecanizado. O primeiro consiste na limpeza da área, balizamento, abertura de cova (40 x 40 x 40 c, para solos mais argilosos, e 30 x 30 x 30 cm, para solos mais arenosos), adubação e plantio. O segundo, na limpeza a área, aração, gradagem, calagem, sulcamento, adubação e plantio.

O plantio deve ser efetuado na época das chuvas. As covas ou sulcos deverão ser previamente adubados com 125 g de superfosfato triplo e 10 a 20 litros de esterco de gado curtido.

INFORMAÇÕES: IAC - Instituto Agrônômico, Av. Barão de Itapura, 1481, Caixa Postal 28, CEP 13020-902, Campinas, SP, tel. (19) 3231-5422, [www.iac.sp.gov.br](http://www.iac.sp.gov.br); Centro Avançado de Pesquisa Tecnológico do Agronegócio de Frutas, Av. Luiz Pereira dos Santos, 1.500, Jundiá, SP, tel. (11) 4582-7284, tel./fax (11) 4582-3455, e-mail [frutas@iac.sp.gov.br](mailto:frutas@iac.sp.gov.br); [www.todafruta.com.br](http://www.todafruta.com.br) - portal de informações da Unesp.

## COMO CONSERVAR BANANAS

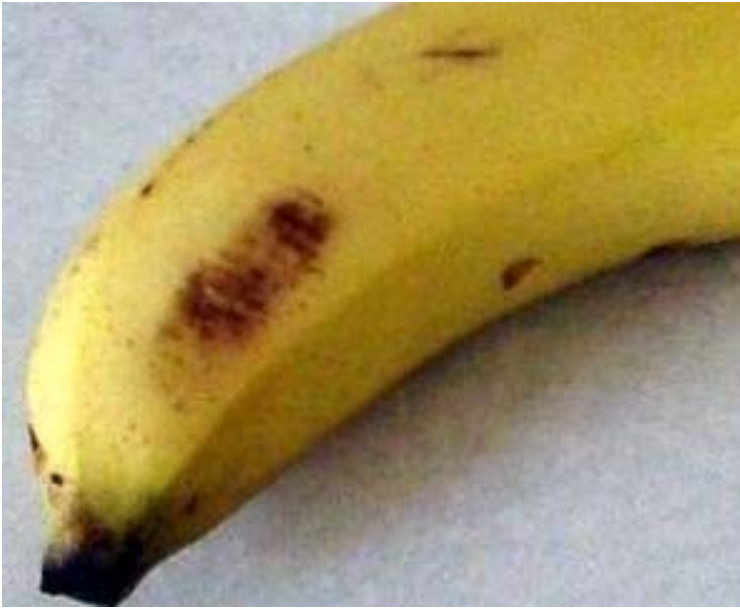
Apesar de serem deliciosas dão a impressão de amadurecerem muito rápido. Além de atraírem mosquitinhos, melam, apodrecem e ficam com um aspecto terrível. Uma dica muito importante foi repassada pela Márcia Regina (Plantar & Cultivar).



Quando comprar bananas, chegue na sede e corte todas da penca assim como o detalhe ao lado.



No dia seguinte ao corte, a banana já está com a ponta seca e fechada, conservando íntegra por uma semana.



Aqui ela está com 6 dias.

Agora veja 10 dias depois. Ela está bem madura, mas continua íntegra e perfeita.



*"Time flies like an arrow;  
fruit flies like a banana."  
(Groucho Marx)*

## PARAIBA FOREVER



Durante uma palestra que realizava num evento de informática, fui convidado pelo empresário *Alexandre J. Beltrão Moura* (diretor da *Light Infocon Tecnologia*, produtora do software *LightBase*) para que fosse a Campina Grande (PB) conhecer a industria local, os projetos de incentivo, um onibus que levava a informática as escolas, as universidades, o *Sindicato dos Jornalistas* e apresentar palestras nestes vários locais...

Aceitei e lá fui eu... Conheci os empresários que fazem a diferença e que exportam tecnologia através de produtos para várias partes do mundo - a Softtex atuante me deixou orgulhoso. Fundações que através de berçarios incentivam jovens iluminados a transformarem projetos em empresas.

Na *Festa de São João*, considerada a maior do mundo, pois dura todo o mês de junho, pude apreciar os doces, concurso de quadrilhas e artistas locais.

O povo que conheci na rua é muito hospitaleiro. Todos se mostraram amigos como se me conhecessem há muito tempo.

Na Praia do Jacaré, no Rio Paraíba, pude apreciar um bellissimo *Por do Sol* ouvindo *Bolero de Ravel* e as 18 horas o emocionante *Ave Maria! de Gounod*.

A comida nordestina é um outro atrativo - forte, porém deliciosa. Conheci vários restaurantes típicos, e foi aí que resolvi fazer uma coletânea com os pratos que mais se destacaram ao meu paladar.

Espero que gostem (hehe)

*ôôô Lecão*

Diretor-Técnico  
G. E. Tabapuã 154 SP - Brasil

## 262. Abará

$\frac{1}{2}$ quilo de feijão fradinho	sal a gosto
5 cebolas grandes	azeite de dendê

Coloque, de véspera, o feijão na água e, no dia seguinte, retire a casca, passe o feijão na máquina com a cebola, coloque sal, um pouco de azeite de dendê e pimenta depois bata bastante. Coloque um pouco da massa em cada folha de bananeira, como se faz com o acaçá, cozinhe em banho-maria.

## 263. Acarajé

Deixe de molho de um dia para o outro em bastante água:

2 xícaras cheias de feijão macassa (ou fradinho)	1 colher de chá de sal 1 dente de alho socado
---	--

Escorra bem o feijão guardado a água para uso futuro. Embrulhe o feijão num pano de prato e esfregue vigorosamente para remover as peles. Cate bem e retire todas as peles. Coloque metade do feijão no copo do liquidificador e junte:

1 xícara do líquido reservado	1/2 colher de chá de pimenta do reino
2 dentes de alho picados	
1 1/2 colher de chá de sal	1 colher de chá de pó fermento em pó
1 colher de chá de molho forte de pimenta (opcional)	

Bata bem o feijão ate formar uma massa homogênea. Repita este passo com o restante do feijão juntando uma xícara do líquido reservado mas omitindo os temperos. Misture as duas partes da massa e ponha de lado para descansar pelo menos meia hora. Bata um pouco a massa.

Vá colocando as colheradas da massa em bastante óleo fervendo onde se juntou 2 colheres de sopa de azeite de dendê. Retire os bolinhos com a escumadeira quando estiverem fritos e dourados. Deixe escorrer em papel absorvente e mantenha-os quentes no forno. Para servir os bolinhos parta cada um ao meio sem separar as partes. Coloque molho forte de pimenta dentro e camarões cozidos (ou vatapá, como se faz na Bahia).



O truque do acarajé é ficar sempre batendo a massa enquanto os outros estão fritando (a massa começa a ficar aguada quando estacionada).

## 264. Acarajé 2

1 kg de feijão fradinho	sal
4 cebolas grandes	dendê

Bata o feijão seco só para quebrar no liquidificador. Ponha de molho em bastante água por mais ou menos 1 hora e meia, para soltar a casca e os pontinhos pretos. Mude sempre a água e vá tirando a casca e os pontinhos pretos que ficam boiando. Depois de catar toda a casca e os pontinhos pretos, escorra a água. Bata no liquidificador com as cebolas para fazer a massa. Se precisar, ponha um pouco de água para bater melhor.

Ponha a massa em uma vasilha e bata bem para ficar bem macia. Para bater use uma colher de pau. Ponha bem dendê em uma frigideira para esquentar bem. Com uma colher vai pegando a massa e pondo para fritar. Depois de frito vai colocando em uma vasilha forrada com papel absorvente para absorver o excesso do dendê. Sirva quente com um pouco de vatapá e o molho de acarajé.

## Molho De Acarajé

Machuque umas pimentas malaguetas. Ponha um pouco de dendê para esquentar e frite um pouco as pimentas machucadas. Acrescente um pouco de camarão ou bacalhau bem esfareladinho e frite um pouco mais. Tira do fogo e mistura com um pouco de vatapá.

## 265. Algoritmo

Primeiro arranje uma panela grande e uma colher de pau. Quanto maior a colher, melhor.

Bate o coco no liquidificador com 2 litros d'água. Tira o leite. Se não tiver a fim de muito trabalho, pode usar 1 garrafa de 500 ml de leite de coco, mais 2 litros d'água.

Bate tudo (menos alguns camarões, o azeite e a farinha) no liquidificador. Depois mistura com a farinha de trigo numa panela grande. Fica uma espécie de "pre-mingau". Coloca o azeite de dendê (guardar um pouquinho) e leva ao fogo, mexendo sempre. E haja sempre, porque demora mais de meia hora. É bom mexer com a colher de pau,

Só para de mexer quando estiver com a consistência de quase soltar da panela. Se ficar muito duro, colocar mais leite de coco. Então acrescenta os camarões inteiros que sobraram, e o pouquinho de azeite de dendê cru, dando só umas 2 mexidinhas pra amarelar.

Para acompanhar faça um arroz branquinho, meio grudadinho. Indicado ainda um peixe ou bacalhau.

### 266. Arrumadinho

Petisco - Seu nome vem do modo como é servido: com os ingredientes arrumados em camadas.

500g de feijão verde	Coentro, 1 cebola e 1 tomate
250g de carne de sol ou carne de charque escaldada e picada em cubinhos pequenos	picadinhos
1 xícara de farinha de mandioca	2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
	Sal e pimenta a gosto

Cozinhe o feijão com sal. Frite a carne em 1 colher de manteiga. Faça uma farofa fritando a farinha com o restante da manteiga, sal e pimenta. Arrume em camadas numa travessa o feijão verde, coloque por cima a carne, os temperos picadinhos e por cima de tudo a farofa. Enfeite com coentro e sirva.

### 267. Bobo De Camarão

Para fazer o primeiro refogado, misture numa panela:

1 cebola picada	1/2 xícara de óleo vegetal
4 macaxeiras, cerca de 1 1/2 k (na Bahia, aipim)	4 tomates picados
água que cubra a macaxeira	1/2 colher de chá de sal
1/2 pimentão picado	1 colher de sopa de extrato de tomate

Ferva estes ingredientes por meia hora ou até a macaxeira amaciar. Bata tudo num liquidificador. Deixe de lado.

Faca 1 1/2 xícara de leite de coco (1/2 coco e 1/2 água)

Cozinhe 2 K de camarão fresco com as cascas (receita do camarão ao alho).

Escorra o líquido que formar na panela e junte-o a mandioca. Quando o camarão esfriar, descasque-o guardando as cabeças.

Remova a parte escura de dentro das cabeças. Coloque as cabeças no liquidificador com 1 1/2 xícara de água. Bata durante 30 segundos. Coe o caldo para dentro do purê de mandioca e jogue fora o resto das cabeças.

Faca o segundo refogado com os seguintes ingredientes:

4 xícaras de água	1/2 pimentão picado
4 tomates picados	1/2 colher de chá de pimenta
1 dente de alho picado	3 cebolinhas picadas
8 galhos de coentro fresco	2 colheres de sopa de azeite de dendê
1 cebola média partida	
1/2 xícara de azeite	

Ferva estes ingredientes por 1/2 hora. Quando amornar coloque no liquidificador e bata bem.

Misture numa panela grande: O primeiro refogado com o purê de macaxeiras + O leite de coco + O camarão + O segundo refogado.

Esquente sobre fogo bem baixo e não ferva. Sirva o Bobó de camarão com Arroz Branco.

## 268. Bobó De Camarão 2

2 kg de aipim ou fruta pão	1 pimentão
1 kg de camarão	4 tomates grandes
1 cebola grande	1 xícara de azeite de oliva
3 dentes de alho	1 xícara de dendê
1 molho de coentro	sal a gosto
leite de 1 coco	

Cozinhe o aipim e passe no liquidificador. Tempere o camarão com sal e limão. Bata no liquidificador todos os temperos acima. Ponha o azeite de oliva na panela para esquentar, despeje os um pouco. Ponha o aipim e por último o leite de coco e o dendê. Deixe cozinhar. Sirva quente.

### 269. Bredo De Coco

Sirva-o de preferência acompanhado de arroz também cozido no leite de coco.

2 maços de bredo (verdura típica da região)	2 dentes de alho amassados
250ml de leite de coco	Coentro picado
4 tomates	2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola média picada	Sal e pimenta a gosto

Destaque as folhas do bredo, lave-as e leve para escaldar para tirar o visgo. Escorra e reserve.

Faça um molho fritando a cebola e o alho no azeite. Junte os tomates e deixe cozinhar até encorpar. Junte o coentro e tempere com sal e pimenta.

Acrescente o bredo e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Junte o leite de coco e assim que levantar fervura apague o fogo.

### 270. Buchada

Cabeça de carneiro ou cabrito	Hortelão
Sangue	Salsa
Miúdos	Tomate
Tripas	Cebolinha
Limão	Coentro
Sal	Vinagre
Pimenta	Toucinho
Alho	farinha de mandioca.

Bem limpo o feto do carneiro ou cabrito, leva-se ao fogo a aferventar bastante. Escorre-se a água e lava-se novamente com limão e sal. Em seguida, cortando-se bem miúdas as tripas, o fígado, o sangue coalhado e aferventando a parte, só se deixando inteiro o bucho propriamente dito.

Faz-se o tempero dos miúdos com hortelã, bastante pimenta do reino, alho, sal, salsa, cebola, tomate, cebolinho e coentro. Põe um pouco de vinagre. Misturam-se bem esses temperos aos miúdos.

Coloca-se tudo no bucho, depois deste aberto e estendido sobre uma mesa e junta-se à cabeça do carneiro ou cabrito, depois de cozido à parte, nos mesmos temperos. Costura-se o bucho como se fosse uma trouxa, ensacando tudo. Bastante água na panela, à qual se junta uma colher de sal e um bom pedaço de toucinho. No mínimo cinco horas de fervura em fogo brando. Faz-se o pirão do caldo, esmagando-se o toucinho sobre ele, com as costas de colher de pau.

### 271. Caldeirada

500g de camarão grande limpo  
1kg de postas de peixe (pescada, cioba, cavala ou cação)  
300g de polvo limpo  
300g de ostras  
400g de mariscos com a casca

2 cebolas, 4 tomates, 3 dentes de alho e coentro.  
1/2 xícara de azeite de oliva  
Sal e pimenta a gosto  
500ml de leite de coco

Passe no processador ou no liquidificador as cebolas, os tomates, o alho, o coentro, o sal e a pimenta. Numa panela grande refogue os temperos no azeite até começar a dourar. Acrescente os frutos do mar e por cima as postas de peixe. Junte o leite de coco, tampe e cozinhe por aproximadamente 20 minutos, até que tudo esteja macio e os mariscos estejam abertos. Sirva quente com arroz branco.

### 272. Caldinho De Peixe Ou Camarão

1 posta pequena mais uma cabeça de peixe ou 250 gr de camarão inteiro  
2 tomates, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1/2 pimentão, coentro, sal e pimenta batidos no liquidificador.

250ml de leite de coco  
3 colheres de sopa de azeite de oliva

Cozinhe o peixe ou camarão em 1 litro de água, junto com os temperos, até que o caldo se reduza a quase a metade.

Junte o leite de coco e o azeite e ferva por mais 5 minutos. Retire do fogo, descarte a cabeça do peixe e bata tudo no liquidificador. Se usar o camarão bata tudo no liquidificador e coe em peneira grossa. Volte ao fogo para ferver e sirva imediatamente em canequinhas ou copinhos pequenos. O caldinho também pode ser de feijão. Neste caso é só bater no liquidificador o feijão já pronto e temperado (de preferência um feijão cozido com carnes defumadas) com bastante caldo, voltar à panela para ferver e servir com uma azeitona dentro de cada copinho.

### 273. **Camarão A Baiana**

3 lb de camarão fresco

Lave varias vezes em água fria. Salpique com caldo de um limão e coloque numa peneira durante uma hora.

Remova e conserve as cascas. Deixe o camarão na geladeira ate' precisar usa-lo novamente. Coloque as cascas numa panela com:

3 xícaras de água

3 rodela de limão

Cozinhe as cascas em água fervendo sem a tampa ate o liquido se reduzir a uma xícara. Remova o caldo do fogo e coe. Jogue fora as cascas e coloque o caldo na geladeira ate que seja preciso usa-lo.

Misture o seguinte numa panela grande:

2 tomates médios picados

2 colheres de chá de coentro

1 cebola pequena picada

Sal a gosto

1 dente de alho socado

1 colher de sopa de extrato de

1 colher de sopa de azeite

tomate

1 colher de sopa de óleo

Ferva estes ingredientes até formar uma pasta grossa. Misture o caldo do camarão e ferva mais cinco minutos. Junte o camarão e esquite bem (mais uns 5 minutos).

Misture: 1 1/2 xícaras de leite de coco grosso

Continue a esquentar o molho mas sem deixar ferver. Sirva com arroz branco e farofa de manteiga.

## DICAS:

Para quem não quer tirar o leite do coco fresco, substitua por uma lata ou uma garrafinha de leite de coco.

Para quem vai fazer o leite de coco grosso - Um coco médio, tirar a casca grossa, descascar, cortar em fatias finas, bater no liquidificador com 1 xícara de água. O leite extraído do bagaço é o leite grosso (mais ou menos 1 1/2 xícara).

Recomendado bater no liquidificador os temperos, depois de cozidos, assim o camarão fica mais bonito e o tempero mais concentrado.

Acrescenter também pó de camarão seco, pimentas picantes e um pimentão no tempero.

Use camarões médios, já descascados e limpos. Caso não tenha as cascas do camarão para ativar o gosto do tempero, use o camarão seco como substituto.

### 274. **Camarão À Baiana 2**

1 kg de camarões  
sal a gosto, pimenta  
limão, cheiros-verdes

1 kg de tomates (sem pele e sem sementes)  
azeite de dendê  
leite de coco

Limpe os camarões, retirando as cascas e as tripas, e lavando-os a seguir. Tempere com sal, pimenta, suco de limão e cheiros-verdes. Leve ao fogo uma panela com um pouco de azeite. Quando o azeite estiver quente, coloque os camarões e deixe dourar bem, junte os tomates formando um molho bem consistente. Acrescente o leite de coco, e deixe no fogo com panela bem tapada, por mais 10 minutos. Por fim, junte uma colher de azeite de dendê. Pimenta a gosto.

### 275. **Caranguejo**

O modo certo de comer é ir arrancando as patas, uma a uma, quebrando e retirando a carne. No final, abre-se o corpo do caranguejo para comer a gordura que fica depositada no casco.

12 caranguejos	1/2 xícara de azeite de dendê ou de
1 cebola, 1 tomate e 1 pimentão em	oliva
rodela	sal e pimenta
hastes inteiras de coentro	

Lave bem os caranguejos em água corrente, com a ajuda de uma escova fina, para tirar toda a lama. Em um caldeirão junte água suficiente para cobrir os caranguejos, todos os temperos, o azeite e leve para ferver. Quando levantar fervura junte os caranguejos e deixe ferver cerca de 40 minutos. Retire do caldo, passe para uma travessa e leve a um local onde possa ser quebrado (geralmente uma pequena tábua e um quebrador, como um pilãozinho, para cada pessoa).

### 276. Casquinho De Caranguejo

Delicioso petisco servido dentro do próprio casco do crustáceo.

500g de carne de caranguejo	sal e pimenta a gosto
2 tomates, 1 cebola, 1/2 pimentão, 2	1 colher chá de amido de milho
dentes de alho e coentro picadinhos	1 colher de sopa de margarina
250ml de leite de coco	1/2 xícara de farinha de mandioca
2 colheres de sopa de azeite de	casquinhos de caranguejo vazios e
oliva	limpos

Frite os temperos no azeite até que comecem a dourar, junte a carne de caranguejo, o leite de coco e tempere com sal e pimenta. Deixe ferver 15 minutos. Dissolva o amido em um pouco d'água, despeje sobre a carne e mexa até ferver. Em uma frigideira doure a farinha na margarina. Encha os casquinhos do caranguejo com o creme e cubra com a farofa.

### 277. Carne Seca Desfiada (Jabá) Com Jerimum E Macaxeira

1.500g carne-seca	1 maço coentro picado
1 kg jerimum	1 maço cebolinha picada
1 kg macaxeira	manteiga de garrafa a gosto
3 cebolas picadas	sal



Corte a carne-seca em pedaços de 50g, ferva três vezes e depois cozinhe até o ponto de desfiar. Coloque a manteiga de garrafa em uma panela, adicione as cebolas, o coentro e a cebolinha e misture bem. À parte, cozinhe a macaxeira e o jerimum, separadamente, com um pouco de sal.

Monte em uma travessa grande, a carne-seca no centro e a macaxeira e o jerimum nas laterais.

### 278. **Carne De Sol**

A carne de boi é salgada e deixada ao sol até atingir o ponto ideal. Na hora do preparo, é necessário deixá-la de molho em água para dessalgar e depois mergulhar no leite por algumas horas para que amacie bem e não endureça.

800g de carne de sol em um único  
pedaço  
1 litro de leite

manteiga de garrafa (derretida)  
300g de queijo de coalho cortado  
em fatias bem grossas

Abra a carne ao meio no sentido do comprimento fazendo uma espécie de bife bem grande. Deixe a carne de sol de molho na água por 12h, trocando a água 1 vez e depois mais 4 horas de molho no leite. Enxugue e leve para fritar na manteiga, em fogo baixo, cuidando para que não endureça nem resseque. Coloque em uma travessa e mantenha aquecida.

Aqueça ligeiramente as fatias de queijo sem deixar dourar, só para que comecem a derreter. Arrume o queijo por cima da carne e sirva acompanhado de manteiga de garrafa, feijão verde, arroz branco, macaxeira cozida e farofa.

### 279. **Caruru**

Descasque, limpe e deixe de molho de um dia para o outro 1 k de camarão seco. Moa-os num moedor e guarde-os na geladeira. Deve render três xícaras mais ou menos. camarão fresco cozido pode ser usado, mas não precisa ficar de molho.

Remova a casca vermelha de 1/2 k de amendoim. Torre ligeiramente no forno. Moa os amendoins. Deve render pelo menos duas xícaras. Deixe de lado para usar depois.

Misture numa tigela grande:

2 colheres de sopa de coentro fresco picadinho  
1 cebola média descascada e cortada

1/2 pimentão médio picado  
2 dentes de alho socados  
4 tomates médios picados  
2 colheres de sopa de azeite

Misture os temperos acima com

O camarão moído  
Os amendoins moídos  
3 xícaras de água

1/2 k de quiabo picado ou cortado em rodela

Quando o quiabo estiver macio, junte um quilo de camarão limpo e descascado. Cozinhe os camarões até ficarem rosados. Coloque 2 ou mais colheres de sopa de azeite de dendê.

NOTA: Usando os temperos básicos do caruru (sem os quiabos), você pode fazer também XINXIM DE GALINHA (acrescentando 2 galinhas gordas).

O ABARA é feito da mesma forma que o ACARAJÉ, só que se coloca a mistura em folha de bananeira, ou folha de milho, e cozinha numa panela grande com bastante água fervente. Além de cortar as folhas em forma de retângulo, passar a folha no fogo para amaciar, depois colocar uma certa quantidade da mistura no centro, fechar como um pacotinho, e então cozinhar (funciona como um banho maria). Pode-se usar cordão para fechar os pacotinhos.

## 280. Caruru 2

1 kg de quiabo  
250 g de camarões (seco ou fresco) ou um pedaço de peixe seco  
½ xícara de leite de coco (opcional)  
1 xícara de dendê  
1 colher (sopa) de farinha de amendoim  
1 colher (sopa) de farinha de castanha  
2 colheres (sopa) de farinha de camarão

1 cebola  
3 tomates  
1 pimentão  
½ xícara de óleo  
alho socado com sal  
coentro, coentro largo e cebolinha (à vontade)  
pimenta de cheiro ou malagueta (se gostar)

Descasque os camarões ou ponha o peixe de molho. Corte os quiabos bem miúdos e ponha para cozinhar em água e sal. Bata todos os temperos acima no liquidificador e faça uma moqueca com os camarões ou o peixe, as farinhas, o dendê, umas gotas de limão e o óleo. Despeje nos quiabos e deixe cozinhar. Mexa sempre para não pegar no fundo da panela.

Dica: Se gostar ponha o leite de coco, é opcional.

### 281. **Chambaril**

3 tomates de tamanho médio,	sal
2 cebolas pequenas,	pimenta do reino
4 colheres (de sopa) de óleo,	molho de pimenta vermelha,
1 pimentão picado,	2 xícaras (de chá) de farinha de
1 quilo de ossobuco	mandioca.

Aqueça o óleo e, a seguir, a cebola e os tomates, cortados em rodela finas. Junte então o pimentão picado, deixe corar um pouco e acrescente o ossobuco previamente temperado com sal e pimenta do reino a gosto. Aos poucos, despeje água quente e um pouco de molho de pimenta vermelha. Deixe cozinhar em fogo moderado até que a carne esteja macia. Depois desse tempo, retire a carne da panela e reserve-a com o caldo que se formou (deve ter ficado mais ou menos 1 litro), faça o pirão, misturando assim: coloque a farinha de mandioca, despeje o caldo fervente e bata com energia, até obter um mingau grosso. Retire do fogo e sirva logo, acompanhando a carne que ficou reservada.

### 282. **Charque À Brejeira**

A carne de charque é desfiada em grandes pedaços e refogada nos temperos. Pode ser servida como petisco ou como prato principal, acompanhada de arroz branco.

500g de charque cozida e desfiada em pedaços grandes	2 dentes de alho amassados
1 tomate, 1 cebola, 1 pimentão cortados em fatias finas	Óleo, sal e pimenta

Refogue a charque em pouco óleo e antes que doure, junte os tomates, a cebola, o pimentão e o alho. Refogue por mais alguns minutos e sirva quente.

### 283. Creme De Galinha

1 (um) frango médio ou 500 gramas de peito de frango  
3 (três) tomates médios  
2 (duas) cebolas médias  
2 (dois) pimentões grandes  
salsa, coentro e cebolinha picada  
1 (uma) colher de sopa de orégano  
sal, pimenta do reino moída e colorau (páprica) a gosto

3 (três) xícaras de leite  
5 (cinco) colheres de sopa de maizena  
1 (uma) gema  
1 (uma) colher de manteiga  
1 (uma) lata de ervilhas em conservas (opcional)

Coloque o frango para cozinhar juntamente com todos os temperos. Deixe cozinhar até ficar bem tenro. Depois de cozido, escorra a água do cozimento e reserve 3 (três) xícaras somente do caldo. Deixe o frango esfriando para poder desfiá-lo. Em uma panela deposite o caldo reservado, juntamente com o leite, a maizena, a gema e a manteiga. Leve ao fogo brando, mexendo sempre até ferver e ganhar consistência de mingau. Junte o frango já desfiado ao creme, acrescentando ervilhas se desejar. Arrume em uma travessa.

### 284. Cozido

Prato de origem portuguesa.

600g de ossobuco com a carne (escolha pedaços em que o osso tenha bastante tutano)  
500g de coxão duro cortado em cubos grandes  
500g de carne de charque escaldada cortada em cubos  
1 paio cortado em rodela grossas  
2 lingüiças defumadas cortadas em pedaços grandes  
100g de bacon defumado cortado em cubinhos  
2 cenouras grandes cortadas em quatro  
3 batatas médias cortadas ao meio

1 chuchu grande cortado em oito  
1/2 repolho cortado em dois com o centro para que as folhas não se destaquem  
2 batatas doce grandes cortadas em quatro  
20 vagens inteiras  
8 maxixes inteiros  
12 quiabos inteiros  
500g de jerimum (abóbora) cortado em cubos grandes  
5 cebolas pequenas inteiras  
12 folhas de couve amarradas  
2 bananas compridas cortadas em três, com as cascas

2 tomates, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1/2 pimentão, coentro, sal e pimenta batidos no liquidificador

2 colheres de sopa de óleo  
Azeite de oliva

Em um caldeirão grande, frite ligeiramente as carnes e o bacon no óleo. Retire as carnes, junte os temperos batidos e refogue até começarem a dourar. Junte aproximadamente 4 litros de água, as carnes, o charque, o paio e a lingüiça e deixe ferver até que as carnes estejam cozidas mas bem firmes. Junte então todos os legumes e deixe ferver até que estejam cozidos mas ainda firmes.

Com ajuda de uma espumadeira, retire as carnes e os legumes do caldo e arrume-os separados em duas travessas. Reserve em local aquecido. Faça um pirão com o caldo que ficou na panela juntando farinha de mandioca aos poucos, sem parar de mexer até engrossar. Vá juntando farinha até obter consistência de um mingau grosso.

Regue o pirão com azeite e sirva imediatamente acompanhado de arroz branco.

### 285. **Escondidinho**

O escondidinho pode ser servido como petisco ou como prato principal. Neste caso o único acompanhamento necessário é uma salada leve, com alface, tomate e cebolas.

500g de carne de charque cozida e desfiada  
500g de cebola cortada em tiras grossas  
6 dentes de alho grandes espremidos

1,5kg de macaxeira (também conhecida como mandioca ou aipim)  
2 colheres de sopa de manteiga  
sal e pimenta a gosto  
50g de queijo ralado  
óleo para fritar a carne

Cozinhe a macaxeira com sal até ficar bem macia. Bata no processador ou no liquidificador com um pouco da água do cozimento até formar uma pasta grossa. Leve de volta ao fogo com a manteiga, fazendo um purê. Reserve.

Frite a carne de charque com a cebola e o alho e tempere com a pimenta a gosto. Não deixe ficar muito seca. Em um refratário faça uma camada com metade do purê, despeje por cima a carne e cubra com o restante do purê de macaxeira.

Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno até dourar.

### 286. Farofa De Dendê

dendê	farinha
cebola	sal

Ponha o dendê em uma panela, acrescente a cebola picada. Coloque a farinha o suficiente para fazer a farofa. Sal a gosto. Mexa sem parar para ficar toda por igual e torradinha.

### 287. Feijão De Coco

O feijão, depois de cozido, é refogado com os temperos e o leite de coco até formar um creme de consistência leve e muito perfumado.

3 xícaras de feijão rajadinho ou mulatinho cozido e batido no liquidificador com um pouco do caldo do cozimento	1 cebola, 1 tomate 2 dentes de alho e coentro picadinhos 250ml de leite de coco Sal e pimenta a gosto Azeite de oliva
---	--

Refogue bem os temperos no azeite. Junte o feijão, o sal, a pimenta e o leite de coco. Deixe ferver até engrossar como um creme. Sirva bem quente como acompanhamento junto com arroz branco e peixes ou crustáceos.

### 288. Feijoada Completa

1 kg de feijão preto;	500 gr de lingüiça;
500 gr de carne seca;	Óleo;
500 gr de lombo salgado;	1 cebola batidinha;
1 pé de porco;	3 dentes de alho socado;
1 orelha;	Farinha de mandioca;
1 paio;	Laranja.

Ponha o feijão preto de molho em água fria, de véspera. Em vasilha separada, ponha as carnes de molho, depois de bem lavadas. Mude a água duas ou três vezes, para tirar bem o sal. Cozinhe feijão e carnes em panelas separadas. Quando o feijão estiver quase cozido, junte tudo na mesma panela. Faça um refogado com o óleo, cebola e alho. Junte algumas colheradas de feijão, amasse e despeje na panela da feijoada. Prove o sal.

Quando tudo estiver cozido, ponha o feijão numa terrina e as carnes numa travessa. Sirva, numa molheira à parte, um molho frio, feito com pimenta-malagueta amassada, salsa, cebolinhas picadas e bastante caldo de limão.

A feijoada é servida com farinha de mandioca e fatias de laranja.

### 289. Frango Ensopado

1 frango	2 tomates
hortelã miúdo, coentro, cebolinha	1 colher (sopa) de extrato de
pimenta do reino, sal, alho e vinagre	tomate
1 cebola	

Corte o frango em pedaços. Ponha os temperos bem machucadinhos. Deixe demorar por alguns minutos para tomar gosto. Ponha o óleo na panela e leve ao fogo. Quando estiver bem quente, acrescente a cebola e os tomates cortados em pedacinhos. Jogue o frango na panela. Deixe rechear bem. Ponha água quente o necessário para cozinhar.

### 290. Galinha De Cabidela

1 galinha de capoeira gorda	1 colher de banha
1 cebola picada	1 colher de manteiga
1 colher de sopa de coentro e	sal a gosto.
cebolinho bem picados	

Sangre a galinha e apare o sangue num prato fundo com 2 colheres de sopa de vinagre, sempre batendo com um garfo. Cozinhe a galinha aos pedaços e, quase na hora de servir ponha o sangue e mexa bem que é para não talhar. A galinha deve ser cozida com pouca água e com todos os temperos.

### 291. Lagosta Ao Alho E Óleo

1 (um) kilo de lagosta ao natural ou de filé de cabeça (pernil de lagosta)  
10 (dez) dentes de alho (grandes) ou 2 (duas) colheres de purê de alho  
sal a gosto (dispensado se usado purê de alho)

1 (uma) colher de sopa de ervas variadas a gosto  
2 (duas) cebolas picadas  
1 (um) pimentão verde picado  
1 (um) pimentão vermelho picado  
4 (quatro) tomates maduros picados  
4 (quatro) raminhos de coentro picados  
Azeite de Oliva  
100 (cem) gramas de queijo parmesão ralado

Cozinhe a lagosta em panela de pressão por 10 (dez) minutos, usando pouca água e colocando um filete de azeite. Depois de cozida escorra toda a água e espere esfriar. Separe a carne da casca e retire a veia de fel na parte superior do corpo. Acrescente o alho pisado ou o purê, juntamente com as ervas. Deixe pegar gosto por, no mínimo, 30 minutos.

Arrumar toda a lagosta temperada em uma travessa média. Regue com azeite e espalhe o queijo parmesão por cima. Cobrir com os demais ingredientes e levar ao forno por 30 minutos em fogo médio. Proceda da mesma forma para com o filé de lagosta, que apenas deve ser cozido por 20 (vinte) minutos em panela normal, também acrescentando um filete de azeite, escorrendo toda a água após a fervura.

### 292. Molho De Pimenta

pimenta verde (malagueta)                      limão e sal  
coentro e cebola cortadinhos

Machuque bem as pimentas. Acrescente a cebola e o coentro bem picados, o caldo do limão e o sal.

### 293. Moqueca De Camarão Ou Pitu

1 kg de camarão ou pitu                      coentro e cebolinha (à vontade)  
1 cebola    leite de 1 coco ou 1 garrafa pequena  
2 tomates    1 xícara de dendê  
1 pimentão     óleo



Afervente o camarão ou pitu com sal, bem tampado. Não ponha água. Cozinha com a própria água que solta dele. Deixe esfriar e descasque. Ponha em uma caçarola com o óleo. Machuque o alho com sal, misture com o limão e os temperos verdes bem picadinhos. Ponha no camarão ou pitu. Mexa para pegar bem o tempero. Por cima ponha rodela de tomates, cebola, pimentão e o dendê. Tampe e leve ao fogo para cozinhar. Por último, ponha o leite de coco e deixe ferver sem a tampa para não talhar o leite. Ponha 1 pimenta de cheiro antes de tirar do fogo. Se gostar com mais caldo, ponha um pouco de leite de vaca.

Obs: Se preferir, faça o filé do camarão ou pitu sem aferventá-los.

#### 294. Moqueca De Catado De Siri Ou Caranguejo

1 kg de catado de siri ou caranguejo	coentro e cebolinha
3 dentes de alho socado com sal e limão	1 xícara (chá) de dendê (mais ou menos)
1 cebola	leite de 1 coco
1 pimentão	pimenta malagueta ou de cheiro (opcional)
2 tomates	

Tempere o catado com alho, sal e limão. Bote óleo em uma panela, ponha o catado, os temperos verdes picados, a cebola, o pimentão e os tomates em rodela por cima e o dendê. Leve ao fogo para cozinhar. Quando ferver, quase cozido, ponha o leite de coco e deixe ferver mais um pouco. Mexa sempre para não pegar.

Obs : O catado cozinha em poucos minutos pois já é aferventado.

#### 295. Moqueca De Peixe

1 kg de peixe	leite de 1 coco
sal, alho e limão	1 xícara de dendê
coentro, coentro largo, cebolinha	óleo
2 tomates	pimenta malagueta ou de cheiro (opcional)
1 cebola	
1 pimentão	

Corte o peixe em postas (ou filé de peixe). Tempere com alho, sal e limão. Ponha óleo em caçarola ou frigideira de barro, arrume posta por posta. Cubra as postas com os temperos picadinhos, rodelas de pimentão, cebola e tomates. Tampe e deixe por alguns minutos para tomar bem o gosto dos temperos. Leve ao fogo para cozinhar. Logo que comece a ferver, vire posta por posta para cozinhar por igual. Ponha o dendê e o leite e deixe cozinhar destampado, para que fique com o caldo grosso e o leite não fique separado do dendê. Experimente o sal. Se gostar, ponha uma pimenta inteira antes de tirar do fogo.

Obs: Muito cuidado ao virar as postas para não esbagaçar. Se você vir que vai esbagaçar, não vire. Sacuda um pouco a panela em sentido giratório e com uma colher vai jogando o próprio caldo das bordas por cima das postas. Cuidado para o peixe não pegar no fundo da panela. Depois de colocar o leite de coco, não se deve tampar a panela. Só tampe depois que tirar do fogo, para evitar que talhe o caldo. Não se põe água em moqueca. Se ficar seca e quiser aumentar o caldo, ponha um pouco de leite de vaca e deixe ferver mais um pouco. Nunca faça moqueca com uma posta por cima da outra. É preferível fazer em duas panelas.

## 296. Moqueca De Peixe 2

1 (um) kilo de filé de peixe sem pele sal, pimenta do reino moída e suco de limão a gosto	4 (quatro) tomates maduros picados
2 (duas) cebolas picadas	4 (quatro) raminhos de coentro picados
1 (um) pimentão verde picado	3 (três) colheres de sopa de azeite de dendê
1 (um) pimentão vermelho picado	200 (duzentos) ml de leite de coco

Tempere o peixe com sal, pimenta e limão e deixe tomar gosto por 1 hora. Em uma panela grande vá colocando camadas do peixe, intercaladas com a cebola, o pimentão, o tomate e o coentro. Vá repetindo as camadas até esgotar-se o peixe. Regue com azeite de dendê e coloque em seguida o leite de coco. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, com a panela tampada. Tomando cuidado para não quebrar o peixe, use uma concha pequena e vá recolhendo o caldo e jogando por cima do peixe em cozimento.

### 297. Moqueca De Peixe Especial

1  $\frac{1}{2}$  kg de peixe  
3 cebolas  
2 limões  
1 pimentão  
molho de coentro

3 dentes de alho  
4 tomates  
pimenta malagueta  
leite de 1 coco  
azeite de dendê

O peixe, depois de devidamente limpo e tratado, é temperado com um molho feito de alho esmagado, coentro, sal e limão. Por cima do peixe, já na frigideira, colocam-se os tomates sem semente, o pimentão e a cebola, cortada em rodela, o leite de coco, o azeite e a pimenta; deixa-se ferver o tempo suficiente para cozinhar o peixe.

Obs: Esta mesma receita adapta-se também às outras moquecas, tais como as de siri, camarão, ostra, bacalhau, lagosta, etc.

### 298. Peixada Cearense

2 (dois) kilos de peixe em posta  
suco de 1 limão  
2 (duas) cebolas grandes, cortadas  
ao meio  
1 (um) pimentão verde grande,  
cortado ao meio  
3 (três) tomates maduros, porém  
não moles, cortados ao meio  
4 (quatro) colheres de sopa de  
coentro picado  
1 (uma) pimenta de cheiro bem  
picada

1 (uma) pitada de grutamato  
monosódico  
1/2 (meio) litro de leite de coco  
puro  
3 (três) ovos  
3 (três) batatas inglesas grandes  
2 (duas) cenouras grandes  
3 (três) grossas fatias de repolho  
azeite de oliva para refogar  
sal a gosto

Cozinhe os ovos, as batatas, as cenouras e o repolho e separe. Corte as batatas em rodela. Corte a cenoura no comprimento, dividindo-as em dois pedaços. Corte os ovos ao meio.

Lave bem o peixe e regue com o suco de limão. Tempere com o sal, o grutamato e a pimenta de cheiro. Cubra o peixe e deixe descansar por 30 minutos para que possa tomar gosto.

Em uma panela grande de fundo largo, despeje o azeite e refogue as cebolas. Acrescente os tomates, os pimentões e o coentro.

Acomode as postas de peixe em cima deste refogado e regue com o leite de coco. Acrescente mais sal se não estiver no gosto desejado. Cozinhe até que o peixe esteja macio e firme, o que deve acontecer em até 20 minutos. Depois de cozido, acrescente os ovos, as cenouras e o repolho, levando novamente ao fogo por 5 minutos. Sirva acompanhado de pirão e arroz branco.

### 299. Peixada Pernambucana

2 postas grandes de peixe (cavala ou pescada branca)	2 tomates em rodela grossas
1 cenoura cortada em quatro	Coentro picado
1 chuchu pequeno cortado em quatro	Azeite de oliva
2 batatas cortadas ao meio	Sal e pimenta a gosto
1 pimentão em rodela grossas	Farinha de mandioca
2 cebolas em rodela grossas	2 ovos cozidos partidos ao meio

Em uma panela larga arrume metade de todos os legumes. Coloque por cima as postas do peixe. Tempere com sal, pimenta, bastante coentro picado e regue com azeite. Faça outra camada com o restante dos legumes, tempere novamente com sal, pimenta, coentro e azeite. Leve ao fogo baixo com a panela tampada e cozinhe por aproximadamente 20 minutos. Arrume os legumes, o peixe e os ovos cozidos em uma travessa aquecida e reserve. Com o caldo que ficou na panela faça um pirão despejando lentamente a farinha até dar o ponto de um mingau grosso, mexendo sempre até levantar fervura. Sirva imediatamente junto com a peixada e arroz branco.

### 300. Peixe Assado No Leite De Coco

1 dourado grande	1 vidro de leite de coco
1 pimentão vermelho	farinha de mandioca
$\frac{1}{2}$ xícara de azeite, sal, limão	molho de tomate
rodela de cebola, salsa, coentro	

Limpe o peixe, esfregue com sal, limão, rodela de cebola, salsa, coentro, pimentão (de preferência vermelho) e deixe-o descansar nesse tempero. Depois leve o peixe para uma assadeira com os temperos, regando com bom azeite. Quando estiver quase pronto, junte umas duas conchas de molho de tomate e o leite de um coco. Sirva com um bom pirão de farinha de mandioca.

### 301. Pirão

02 (duas) xícaras de chá de caldo de carne, frango ou peixe  
farinha de mandioca

Separe o caldo da carne, do frango ou do peixe e deixe esfriar por completo. Coloque o caldo para cozinhar em uma panela grande e vá acrescentando aos poucos a farinha de mandioca, mexendo até obter a consistência desejada. Continue mexendo até ferver. Sirva imediatamente.

### 302. Pirão De Ovos

Trata-se de um prato muito forte e por isso não precisa de nenhum acompanhamento.

4 ovos	3/4 de xícara de farinha de
1 tomate em rodela	mandioca
1 cebola em rodela	1 colher de chá de extrato de
1 pimentão em rodela	tomate
Coentro	sal e pimenta a gosto
2 colheres de sopa de manteiga	azeite de oliva
1 litro de água	

Leve a água ao fogo temperada com sal, pimenta e 1 colher de manteiga. Quando levantar fervura coloque para cozinhar o tomate, a cebola, o pimentão e o coentro até que fiquem macios mas não desmanchem. Retire-os da água e reserve em local aquecido. Quebre os ovos um a um no caldo fervente tomando cuidado para não abrir as gemas. Cozinhe deixando as gemas ainda moles. Reserve junto com os legumes. Junte o restante da manteiga e o extrato de tomate no caldo e, em fogo baixo, e vá despejando lentamente a farinha mexendo bem e cuidando para não embolar. Mexa sem parar até levantar fervura. Divida o pirão em dois pratos, arrumando por cima os ovos e os legumes. Regue com azeite e sirva imediatamente.

### 303. Quibebe

1Kg de jerimum (abóbora)  
1 cebola picadinha  
2 dentes de alho amassados

Azeite, sal e pimenta  
250ml de leite de coco

Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o jerimum e deixe cozinhar até ficar macio. Vá juntando água aos poucos, se necessário, para que não pegue no fundo da panela. Amasse ou passe pelo espremedor ou processador. Volte ao fogo com o leite de coco e deixe ferver mexendo até engrossar. Sirva quente como acompanhamento de peixes e crustáceos.

### 304. Sarapatel

Sangue de porco,  
1 garrafa de vinagre,  
1 colher de sopa de sal  
todos os miúdos de porco  
tempero seco, como se usa no  
preparo de carne guisada

temperos verdes (tomate, coentro e  
cebola)  
2 folhas de louro  
meio quilo de banha.

Guarde o sangue cru. Lave as tripas com limão, bem lavadas. O mesmo acontecendo com os miúdos. Corte tudo em pedacinhos. Junte tudo num caldeirão grande com bastante água e os temperos verdes e secos. Cozinhe de um dia para o outro e deixe no fogo até a hora de ser servido. Bote a banha toda, as folhas de louro. Quase na hora de tirar do fogo, quando os miúdos estiverem cozidos, ponha o sal.

### 305. Sarapatel 2

tripas e miúdos de porco bem limpos  
e lavados com limão e aferventados  
coentro e sal

folhas de louro e pimenta-do-reino  
cravo-da-índia moído  
2 dentes de alho

Depois de cortar tudo em pedacinhos, faça o tempero bem socado. Junte a esses temperos os miúdos já picados e deixe tomar gosto. Afervente em separado o sangue, que é depois esfarelado dentro da panela. Põe-se um pouco de água e deixa-se cozinhar bem devagar, de um dia para outro.

### 306. Sarapatel 3

Servido com gotas de limão e farinha de mandioca.

1kg de miúdos de porco para sarapatel	sal e pimenta a gosto
4 tomates, 1 cebola, 3 dentes de alho, 1/2 pimentão e coentro picadinhos	azeite

Escalde os miúdos e corte-os em cubinhos de mais ou menos 1cm. Faça um molho com os temperos e quando começar a engrossar acrescente os miúdos e deixe ferver cerca de 30 minutos. Vá acrescentando água quando necessário para que fique com uma boa quantidade de molho.

### 307. Sururu

O sururu é um marisco pequeno. O costume é servi-lo com farinha de mandioca e limão. Não dispense uma dose de uma boa cachaça...

600g de sururu limpo e escaldado	2 dentes de alho amassados
4 tomates, 1 cebola, 1/2 pimentão e coentro picadinhos	Azeite, sal e pimenta
	250ml de leite de coco

Faça um molho refogando os temperos no azeite. Junte os tomates e deixe cozinhar até engrossar. Junte o sururu e deixe ferver mais ou menos 20 minutos. Junte o leite de coco e quando levantar fervura apague o fogo.

### 308. Vatapá

1 kg de farinha do reino	1 colherinha de gengibre ralada, (opcional)
$\frac{1}{2}$ kg de camarão (fresco ou seco) ou $\frac{1}{2}$ kg de peixe seco	leite de 1 coco grande (leite grosso e leite fino)
2 colheres (sopa) de farinha de amendoim	1 $\frac{1}{2}$ xícara de dendê
2 colheres (sopa) de farinha de castanha	2 cebolas grandes
2 colheres (sopa) de farinha de camarão	4 tomates
	1 pimentão
	alho socado com sal, bem coentro, cebolinha e coentro largo

pimenta de cheiro ou malagueta                      1 xícara de óleo  
(opcional)

Descasque os camarões ou ponha de molho o peixe seco. Dissolva a farinha em 1 litro de água, bata no liquidificador ou passe em uma peneira. Reserve-o. Bata no liquidificador todos os temperos acima e as farinhas. Ponha óleo em uma panela com os temperos já batidos, os camarões ou o peixe e o dendê. Deixe cozinhar. A metade dessa moqueca despeje na farinha de trigo já dissolvida com água e leve ao fogo, mexendo sem parar para não embolar nem pegar no fundo da panela. Antes de tirar do fogo, coloque o restante da moqueca e o leite de coco e deixe terminar de cozinhar. Experimente o sal. Não pode parar de mexer.

Obs: Se o vatapá engrossar muito antes de cozinhar, ponha um pouco de leite fino de coco ou um pouco de água. Se por acaso ficar mole, ponha um pouco de farinha de trigo dissolvida em um pouco de água para não embolar.

**Como fazer o pó de camarão:** Bata as cabeças e alguns camarões secos no liquidificador, Misture bem, depois passe na peneira. A mesma coisa com amendoim torrado e castanha.

### 309. **Vatapá 2**

No dia anterior ao que o vatapá será servido, moa separadamente:

2 quilos de camarão seco descascado, limpo e que tenha ficado de molho durante oito horas em água fria.

1/2 quilo de amendoim meio torrado sem pele.

1/2 quilo de castanha de caju descascado e torrado.

Prepare 3 quilos de camarão fresco com as cascas da seguinte maneira: Lave varias vezes em água fria; escorra o camarão e seque-o em toalha de papel. Salpique com caldo de um limão e coloque-o numa peneira durante uma hora; em uma frigideira bem grande, coloque 1/4 xícara de óleo, 1/4 colher de chá de sal, 2 dentes de alho bem socado; junte o camarão e cozinhe em fogo rápido mexendo sempre durante aproximadamente quinze minutos, ou ate que o camarão fique rosado. O tempo de cozimento depende do tamanho do camarão e da largura da frigideira.



Descasque o camarão reservando metade das cascas para o item (3). Corte cada camarão ao meio ao comprido. Leve a gelar.

Coloque numa panela bem grande:

24 xícaras de água	As cascas do camarão
2 cebolas grandes partidas	2 dentes de alho grandes
1/2 quilo de cabeças de peixe	

Deixe ferver esses ingredientes durante uma hora para fazer um caldo e ponha na geladeira.

No dia de servir o vatapá, faça 15 xícaras de leite de coco (1 coco seco ralado ou batido no liquidificador com 1 xícara de água, geralmente faz 3 xícaras de leite de coco).

Passe na farinha de trigo e frite ate dourar 2 1/2 quilos de postas de peixe. Quebre o peixe em pedaços grandes retirando as espinhas.

Faca um tempero, batendo no liquidificador:

1/4 xícara de coentro fresco picado	3 dentes de alho picados
8 tomates médios cortados	2 cebolas grandes picadas
1 pimentão médio picado	

Três horas antes de servir, esquite numa panela grande:

O caldo de peixe	1 1/2 xícara de azeite de dendê
O tempero acima	7 xícaras do leite de coco
3/4 de xícara de azeite	

Misture um pouco de cada vez:

6 xícaras de farinha de arroz (ou farinha de trigo)  
O resto do leite de coco  
1 colher de chá de gengibre ralado

Vá juntando aos poucos a farinha na panela. Depois misture:

O amendoim moído	Os pedaços de peixe
A castanha moída	Os pedaços de camarão
O camarão moído	

Ajuste os temperos juntando sal se preciso. Sirva vatapá com arroz branco ou angu, com o molho forte de pimenta e farofa de dendê.

### 310. **Vatapá 3**

Receita para umas 10 pessoas, inclui a maioria dos ingredientes acima. Algumas diferenças:

1 pão francês (que dissolvido na água, vira uma massa a ser usada mais tarde).

Manteiga de amendoim a gosto

Manteiga de castanha a gosto

camarões frescos (como acima)

Outros temperos

Leite de coco

Azeite de dendê

Mistura-se tudo no liquidificador, menos o leite de coco e o azeite de dendê. Leva-se ao fogo, com a metade do leite de coco. Coloque-se azeite de dendê aos poucos para dar uma cor amarelada e coloca-se mais leite de coco até se obter uma consistência de pirão.

### 311. **Vatapá 4**

2 cocos secos médios

750 ml de azeite de dendê

1 quilo de farinha de trigo

750 g de cebola

250 gramas de amendoim torrado e descascado (ou um pouquinho mais)

100 gramas de castanha de caju (ou um pouquinho mais)

Meio quilo de camarão seco descascado (ou um pouquinho mais)

1 raiz pequena de gengibre (ou um pouquinho mais)

Meio "moio" de coentro (umas 20 gramas) (ou um pouquinho mais). Sal a gosto

### 312. **Xinxim De Bofe**

2 kg de bofe fresco (de boi)

coentro, coentro largo e cebolinha

$\frac{1}{2}$  kg de camarões fresco ou seco

(à vontade)

2 cebolas

2 xícaras de dendê

3 tomates

leite de 1 coco

alho socado com sal

2 colheres (sopa) de farinha de camarão  
1 colher (sopa) de farinha de amendoim

1 colher (sopa) de farinha de castanha  
óleo

Corte o bofe em pedaços pequenos. Tire todos os nervos. Afervente em água e sal. Escorra. Passe na máquina de moer carne, em peça não muito fina. Leve ao fogo para cozinhar. Ponha bastante água. À parte, faça uma moqueca com os temperos, os camarões, as farinhas e o dendê. Ponha a metade da moqueca no bofe que deve estar cozinhando. Na outra metade ponha o leite de coco. Deixe ferver um pouco. Ponha no bofe quase cozido. Mexa sempre para não pegar no fundo da panela. Experimente o sal. Se gostar, ponha 1 pimenta de cheiro antes de tirar do fogo.

Obs: O xinxim de bofe deve ficar com o mínimo de caldo possível. O bofe demora um pouco para cozinhar. Daí ser necessário sempre colocar um pouco de água quente. Só ponha o último tempero quando secar a água.

### 313. Xinxim De Galinha

1 galinha  
1 xícara de azeite de dendê  
200 g de camarões (fresco ou seco)  
1 colher (sopa) de farinha de amendoim  
1 colher (sopa) de farinha de castanha  
1 colher (sopa) de farinha de camarão

1 pimentão  
3 tomates  
1 cebola  
tempero verde à vontade: coentro, coentrão (coentro largo ou coentro de peixe), cebolinha  
alho socado com sal  
vinagre  
óleo

Tempere a galinha cortada em pedaços pequenos com todos os temperos liquidificados e deixe por alguns minutos.

Doure a cebola cortada bem miudinha no óleo, ponha a galinha e deixe cozinhar. Antes de cozinhar completamente, ponha os camarões, as farinhas e o dendê.

Deixe terminar de cozinhar, mexendo sempre com cuidado para não esbagaçar e não pegar no fundo da panela. Experimente o sal.

## DOCES NORDESTINOS

### 314. Aluá

40 (quarenta) litros de água	5 (cinco) colheres de sopa bem cheias de erva doce
400 (quatrocentos) gramas de rapadura	100 (cem) gramas de gengibre
1 1/2 (um quilo e meio) de milho	300 (trezentos) gramas de pão francês
2 (duas) colheres de sopa bem cheias de cravo	Açúcar a gosto

No primeiro dia escolha os milhos, lave-os e deixe-os enxugar. Torre-os (não por muito tempo). Triturá-los em pedacinhos. Coloque o milho de molho na água de véspera. Torre o cravo e a erva doce. Junte o gengibre (já lavado e cortado miúdo), passe no liquidificador e junte a água e a rapadura. Mexa e cubra.

No segundo dia, pela manhã, acrescente o pão, mexa com colher de pau e cubra.

No terceiro dia, à noite, mexa, coloque para gelar e, prove. Se não estiver doce adicione mais açúcar. Finalmente no último dia, pela manhã, passe pela peneira por duas vezes. Na terceira vez coloque um pano fino na peneira para tirar todo e qualquer fragmento.

### 315. Bolo De Batata Doce

1/2 (meio) quilo de batata doce cozida	2 (duas) xícaras de leite de coco fresco
1 1/2 (uma e meia) xícara de farinha de trigo	4 (quatro) colheres de sopa de manteiga
1/2 (meio) quilo de açúcar	1 (um) pires de queijo parmesão ralado
6 (seis) ovos	

Liquidificar a batata cozida com o leite. À parte, bata a manteiga com os ovos e o açúcar até ficar um creme esbranquiçado.

Misturar tudo delicadamente acrescentando a farinha de trigo. Colocar em uma forma untada e polvilhada. Assar em forno médio.

### 316. Bolo Caneca

by João Pessoa

1 ovo pequeno	4 colheres (sopa) rasas de açúcar
4 colheres (sopa) de leite	4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de óleo	1 colher (café) de fermento em pó
2 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó	

Coloque o ovo na caneca e bata bem com garfo. Acrescente o óleo, o açúcar, o leite, o chocolate e bata mais. Acrescente a farinha e o fermento e mexa delicadamente até incorporar.

Leve por 3 minutos no microondas na potência máxima.

#### Calda:

2 colheres (sopa) de leite	açúcar
1 colher (chá) de manteiga	3 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó
1 ou 2 colheres (sopa) rasas de	

Misture tudo e coloque por 30 segundos no microondas na potência máxima. Coloque a calda no bolo ainda quente.

#### Importante:

- Dimensões aproximadas da caneca: 9,5 de comprimento (altura) 8,5 de diâmetro (largura da boca da caneca). Capacidade de 300ml
- A colher (sopa) da farinha, do chocolate e do açúcar são rasas. Se colocar colher (sopa) fazendo morro, o bolo vai ficar duro.
- Se você deseja desenformar da caneca, unte uma outra caneca com margarina e farinha de trigo, coloque a massa e leve o bolo para assar.
- Você pode servir este bolo com sorvete.

### 317. Bolo De Cenoura

3 (três) cenouras grandes	1 (uma) xícara de óleo (usar o de preferência)
3 (três) ovos inteiros	2 (duas) colheres de sopa de fermento em pó
2 (duas) xícaras de açúcar	

Corte as cenouras sem o miolo e passe no liquidificador com o óleo, acrescentando os ovos um por um. Adicionar o açúcar em pequenas quantidades. Em seguida acrescentar a farinha de trigo previamente misturada ao fermento. Deixar a mistura processar durante algum tempo. Assar em forma retangular untada. Se preferir, use cobertura de chocolate.

### 318. Bolo De Frutas

1 xícara de passas pretas sem caroço	1 xícara de vinho branco doce
2 xícaras de frutas cristalizadas	4 ovos
2 xícaras de ameixa seca	1 colher de chá de bicarbonato
1 xícara de manteiga ou margarina	1 colher de sobremesa de fermento em pó
1 xícara de açúcar	1 colher de chá de canela em pó
2 xícaras de farinha de trigo	

Bata a ameixa com o vinho até formar uma pasta. Reserve. Bata a margarina com o açúcar e as gemas até formar um creme fofo. Misture as frutas cristalizadas e as passas com 1/2 xícara de farinha de trigo.

Misture o creme de manteiga com o creme de ameixas, acrescente as frutas cristalizadas. Reserve

Dissolva o bicarbonato em 2 colheres de água quente. Reserve.

Misture a farinha restante com a canela e o fermento. Reserve.

Bata as claras em neve.

Misture o bicarbonato com o creme de frutas. Vá acrescentando alternadamente a este creme, em pequenas porções, a mistura de farinha e as claras em neve, misturando cuidadosamente com uma colher de pau a cada adição. Coloque a massa em uma forma alta (redonda ou de bolo inglês, de modo que o bolo fique com mais ou menos 8 centímetros de altura) bem untada com manteiga e leve ao forno médio por aproximadamente 2 horas (a massa é pesada e leva bastante tempo para assar).

Deixe esfriar completamente, desenforme e embrulhe em papel alumínio e 2 camadas de filme plástico. Deixe descansar por 15 dias em temperatura ambiente para apurar o sabor.

### 319. Bolo De Macaxeira

Bolo com consistência de pudim firme

1 kg de macaxeira (mandioca ou  
aipim) descascada e ralada no ralo  
fino  
3/4 xícara de margarina derretida  
2 xícaras de açúcar

3 ovos  
1 coco ralado  
1 colher sobremesa de fermento  
1 pitada de sal

Misture bem todos os ingredientes com colher de pau, despeje em uma forma de 24cm untada fartamente com margarina. Leve para assar em forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos ou até que esteja com a superfície dourada.

### 320. Bolo De Macaxeira 2

3 (três) ovos inteiros  
600 (seiscentos) gramas de  
macaxeira ralada  
1 (uma) garrafa pequena de leite de  
coco

1 (uma) xícara de chá de açúcar  
3 (três) colheres de sopa de  
margarina

Batem-se os ovos mal batidos, mistura-se tudo e põe-se em fôrma untada (sem farinha de trigo).

Use forno na temperatura média. Verificar o ponto com um palito de dente, que deve sair limpo quando está no ponto. Desforme quando estiver completamente frio.

### 321. Bolo De Milho

1 (uma) xícara de massa de milho  
1 (uma) xícara de farinha de trigo (sem fermento)  
2 (duas) colheres de sopa de açúcar  
3 (três) colheres de chá de fermento em pó  
2 (duas) colheres de chá de sal  
2 (dois) ovos inteiros  
6 (seis) colheres de sopa de óleo (usar o de preferência)  
1 (uma) xícara de leite



Passe a massa de milho em uma peneira. Bata os ovos e acrescente o óleo e o leite. Depois misture com a massa peneirada, acrescentando o açúcar, o sal e o fermento. Asse em forminhas untadas. Sirva com manteiga.

### 322. Bolo De Nata

- 3 (três) xícaras de açúcar
- 2 (duas) xícaras de farinha de trigo (sem fermento)
- 1 (uma) xícara de maizena
- 1 (uma) xícara de nata fresca
- 4 (quatro) ovos (separar gemas e claras) (claras em neve)
- 1 (um) copo americano de leite
- 1 (uma) colher de sopa de fermento em pó



Bata bem a nata com o açúcar. Depois acrescente as gemas, voltando a bater. Adicionar aos poucos a farinha junto com o fermento em pó. Finalmente acrescente o leite e as claras em neve.

### 323. Bolo Pé-De-Moleque

- |   |   |
|---|---|
| 1kg de massa de mandioca                        | 1 colher de chá de cravo em pó            |
| 2 xícaras de açúcar                             | 1 colher de chá de erva doce              |
| 1/2 xícara de margarina em temperatura ambiente | 1 colher de sopa de café bem forte        |
| 4 ovos  | 1 colher de chá de fermento               |
| 2 xícaras de leite                              | 1 pitada de sal                           |
| 150g de castanha de caju                        | castanhas de caju em metades para decorar |
| 1 colher de chá de canela em pó                 |   |

Misture a massa de mandioca com o leite de coco, o açúcar, a margarina e o café. Misture a canela, o cravo, a erva doce, as castanhas, o fermento e o sal.

Junte à massa anterior. Bata as claras em neve, vá juntando as gemas uma a uma sem parar de bater e depois misture delicadamente à massa.

Despeje em forma untada, decore com as metades de castanhas e leve ao forno médio cerca de 1h.



### 324. Bolo Pé-De-Moleque 2

1 (um) quilo de carimã  
300 (trezentos) gramas de castanha granulada  
3 (três) copos de leite de coco  
1 (um) copo de chá de erva doce, cravo e gengibre  
Mel de 3 rapaduras (uma branca e duas pretas)

1) Modo de fazer o mel de rapadura : Coloque as rapaduras com meio copo de água no fogo até derreter por completo.

2) Modo de fazer o chá : Junte três gengibres grandes, 100g de cravo e 100g de erva doce. Leve-os ao fogo com água até ferver bastante. Depois passe tudo no liquidificador e peneire.

3) Modo de fazer o pé-de-moleque : Misture o carimã, a castanha, o leite de coco, o chá e o mel. Coloque em forma apenas untada. Depois que o bolo estiver pronto pincele-o com um pouco de mel e leite de coco para dar o brilho.

### 325. Bolo De Rolo

As camadas finíssimas de bolo se alternam com o doce de goiaba resultando em um sabor delicado e muito especial.

1/2 xícara de margarina em temperatura ambiente	1 colher de sobremesa de fermento
4 ovos em temperatura ambiente	1 pitada de sal
1 xícara de açúcar	600g de goiabada
1 xícara de farinha de trigo	1 xícara de água
	Açúcar para polvilhar

Numa tigela bata a margarina com o açúcar até formar um creme fofo e claro. Vá acrescentando os ovos, um a um e continue batendo. Peneire juntos a farinha, o fermento e o sal e misture-os delicadamente ao creme, com uma colher de pau. Divida a massa em duas assadeiras de 30 x 40 cm bem untada e enfarinhada (se necessário distribua a massa uniformemente com uma colher).

Leve para assar em forno quente preaquecido por 10 minutos ou até que esteja assado, mas com a massa ainda branca. Polvilhe açúcar sobre dois panos de prato e solte cuidadosamente os bolos ainda quentes sobre os panos. Enrole pelo lado mais estreito junto com os panos e espere esfriar.

Para o recheio, corte a goiabada em pedacinhos e leve ao fogo com a água até derreter e formar uma pasta homogênea. Deixe esfriar. Desenrole os bolos, espalhe uniformemente o recheio e vá enrolando o primeiro bolo firmemente.

Continue enrolando o segundo bolo, unindo-o às bordas do primeiro, formando um único rocambole. Corte as bordas, polvilhe bem com açúcar e embrulhe em papel impermeável por algumas horas para dar forma. Na hora de servir, desembrulhe e corte em fatias finas.

### 326. **Canjica**

10 espigas de milho verde	1 pitada de sal
2 1/2 xícaras de chá de leite	canela em pó a gosto cravo se
1 xícara de chá de açúcar	desejar
1 colher de sopa de manteiga	

Corte as espigas rente ao sabugo e reserve os grãos. Junte ao leite e passe poucos no liquidificador. Coloque o milho triturado dentro de um pano fino e desprezando o esprema bem, bagaço. Numa panela coloque o caldo do milho e leve ao fogo médio, mexendo sempre.

Quando começar a engrossar e do fundo da desgrudar panela, acrescente o açúcar, o sal e a manteiga. Mexa um creme por mais alguns minutos até obter consistente e brilhoso. Coloque numa travessa ou numa em forma de sua preferência. Polvilhe com canela em pó em cima sirva fria. Adicione o cravo por depois de já polvilhado com canela.

### 327. **Cocada De Coco Verde**

2 (duas) xícaras de chá de água de coco	coco ralado de dois cocos verdes
1 (um) quilo de açúcar cristal	cravo da índia

Numa panela de fundo grosso, coloque a água de coco, o açúcar, os cravos e mexa um pouco. Leve ao fogo e deixe ferver. Adicione o coco ralado e cozinhe em fogo alto por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando.

O ponto será atingido quando a mistura ficar cremosa.

### 328. Cuscus De Tapioca

500 (quinhentos) gramas de tapioca	1 (uma) lata de leite condensado
200 (duzentos) gramas de coco ralado fino	1 (uma) pitada de sal

Misture todos os ingredientes e coloque em forma de buraco no meio ou forminhas individuais. Deixe a tapioca ficar bem hidratada (cerca de duas horas). Desenforme e sirva decorado com tirinhas de coco.

### 329. Grude De Goma

1 (um) kilo de goma	2 (duas) colheres de sopa de açúcar
1 (um) litro de leite	1 (uma) colher de sopa de sal
1 (um) coco médio ralado	1 (uma) colher de sopa de manteiga

Ferva o leite com o açúcar, o sal e a manteiga e misture-o à goma previamente misturada com coco. Mexa bem até a mistura ficar homogênea. Coloque para assar em uma forma untada com manteiga, botando pedacinhos de manteiga por cima da massa

### 330. Pamonha

12 (doze) espigas de milho verde	1 (uma) xícara de coco ralado fino
1 (um) copo de água	1 (uma) pitada de sal
2 (duas) xícaras de açúcar	palhas para a embalagem

Rale as espigas ou corte-as rente ao sabugo e passe no liquidificador, com a água. juntamente Acrescente o coco, o açúcar e mexa bem. Coloque abem. massa na palha de milho e amarre

Em uma panela grande ferva bem a água, e colocando as pamonhas uma a uma após a fervura completa da água.

Importante : a água deve realmente ferver para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer. Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira.

Deixe esfriar em local bem fresco. Sirva com café e queijo ralado.

### 331. Quindins De Iaia

Forno a 350 graus. Coloque um tabuleiro com água no forno. Unte 24 forminhas para empada ou próprias para bombocados e polvilhe com açúcar.

Bata no liquidificador: 9 gemas (durante 10 minutos, ate' ficarem brancas)

Acrescente:

4 claras

grosso

2 xícaras de açúcar

1 colher de chá de maizena

1/2 xícara de queijo ralado (use parmesão)

1/2 xícara de bagaço de coco ralado

1 garrafinha de leite de coco, ou 1 xícara de leite de c^oco

1 colher de sopa de manteiga

Coloque a mistura nas forminhas, coloque as forminhas sob a água quente no forno, asse ate' corar.

Desenforme os bombocados ainda quentes e coloque-os sob forminhas de papel próprias para bombocados (papel manteiga cortado em (rodela também funcionam bem).

DICA: Para desenformar o bombocado bem, solte os lados da forminha com a ponta de uma faca fina. Depois vire a forminha sob os dedos, batendo no fundinho delicadamente. Leve o bombocado desenformado imediatamente para a forminha de papel



## Parece, mas...

### 332. Big Mac



#### 1. Pão

Rendimento: 24 unidades.

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 tabletes de fermento fresco (30 gramas)
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres de margarina
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim

Junte o fermento com o açúcar. Acrescentar a água e misturar bem. Em um recipiente, colocar a farinha, os demais ingredientes e a mistura contendo o fermento. Sovar a massa por 5 minutos em superfície enfarinhada.

Deixar descansar por 20 minutos. Dividir a massa em 24 pedaços e modelar os pãezinhos.

Colocar em um tabuleiro untado e deixar crescer por, aproximadamente, 60 minutos ou até dobrar de volume.

Povilhar com sementes de gergelim e levar ao forno moderado (190°C) por aproximadamente, 15 minutos. (no caso de fogões que não cheguem a essa temperatura, deixe por mais tempo) Eles estarão prontos quando você sentir um som de oco quando bater com os nós dos dedos sobre a superfície do pão.

Pode usar o processador para sovar a massa, nele, você só precisa deixar ligado por 2 minutos.

#### 2. Hamburger

- 800 g de carne moída
- 100 g de toucinho moído fresco
- 1 colher (sopa) de sopa de cebola em pó
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de semolina de trigo
- 3 colheres (sopa) de soja desidratada

Primeiramente hidrate a soja colocando-a de molho em 2 xícaras (chá) de água por meia hora. Depois escorra bem e coloque em uma tigela. Junte os demais ingredientes e misture bem. Modele a massa com a mão, deixando no formato de hambúrguer. Reserve. Frite, leve ao forno ou grelhe na chapa (se quiser pode congelar).

### 3. Picles De Pepino

- 1 / 3 de xícara de vinagre de cidra ou maçã
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 / 2 colher de chá de gengibre ralado
- 1 pepino japonês - bem fino

Misture o açúcar, o vinagre e o gengibre. Mexa até o açúcar dissolver. Acrescente o pepino cortado com a casca em fatias bem finas. Deixe pelo menos duas horas na geladeira antes de servir.

### 4. Molho Especial

- 120ml de maionese
- 2 colheres de sopa de FRENCH DRESSING (o laranja) da Hellman's
- 2 colheres de chá de sweet pickle relish
- 1 colher de sopa de cebola bem picadinha
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de açúcar sal a gosto

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e deixe tampado na geladeira por aproximadamente 8 horas mexendo a cada 2 horas para os sabores poderem misturar.

### 5. Relish Doce De Pepino

*Rendimento - 6 potes.*

- 6 xícaras (chá) de pepinos bem picados com a casca
- 2 xícaras (chá) de pimentões verdes picados
- 2 xícaras (chá) de pimentões vermelhos picados
- 1 xícara (chá) de cebola bem picada
- 2/3 de xícara (chá) de sal
- água
- vinagre branco o suficiente
- 1 xícara (chá) de açúcar (opcional)
- 2 colheres (sopa) de semente de mostarda

- 1 colher (sopa) de semente de aipo

- 2 pimentas calabresas curtidas

Misture os vegetais com o sal e 6 xícaras (chá) de água; reserve por 3 horas. Escorra, enxágüe com água gelada por 2 vezes.. Coloque o vinagre o açúcar, a semente de mostarda, as sementes de aipo e as pimentas vermelhas picadas numa panela. Deixe ferver até que o açúcar dissolva.

Ferva por 5 minutos e adicione os vegetais reservados e ferva novamente. Retire imediatamente do fogo e coloque em potes esterilizados, selando-os imediatamente.

Se você quiser pode fazer apenas a metade, um quarto ou até mesmo um décimo da quantidade dessa receita.

## Montagem

-fatias de queijo cheddar  
- alface americana picadinha  
- molho especial  
- hambúrguer

- cebola picadinha  
- pão de hambúrguer (com gergelim)  
- pickles de pepino

Divida o pão de hambúrguer, de modo que fiquem 3 partes, esquente uma frigideira sem óleo e de uma leve tostada nas 3 fatias (leve mesmo). Numa das partes, passe o molho especial. Depois, coloque o queijo cheddar, um hambúrguer, um pouco de cebola picada e alface. Por cima, coloque outra parte do pão e passe mais molho. Acrescente 2 fatias de pickles de pepino, coloque outro hambúrguer, mais alface, mais cebola e um pouco mais de molho. Cubra com a última parte do pão e sirva.

OBS: Alguns substitutos das receitas acima:

**Pão** - Qualquer pão de hambúrguer com gergelim de boa qualidade

**Picles de Pepino**- A venda na maioria dos mercados com um preço altamente em conta.

**Molho especial** - Substitua pelo molho Thousand Island da Hellman's (não fica a mesma coisa)



### 333. Mc Fritas

- 1 kg de batatas

- sal a gosto



Descasque as batatas e deixe de molho na água. Leve uma panela com água no fogo, e deixe ferver. Coloque aos poucos a batata de cada vez e ferva por 3 minutos. Retire-as e coloque-as na água fria, para parar o processo de cozimento (por 3 minutos). Retire as batatas da água, e enxugue-as uma a uma. Congele em aberto.

Depois de congeladas, coloques-as em sacos próprios para congelamento, bem fechados, e volte ao congelador. Frite as batatas ainda congeladas, em óleo bem quente até ficarem douradas.

### 334. Mac Torta

Torta Doce de Lanchonete

- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de trigo (180 g)

- 1 colher de chá de fermento em pó

- 1 pitada de sal

- 1/3 de xícara de manteiga gelada em cubos (65 g)

- 5 colheres de sopa de água gelada

Recheio

- 3 maçãs vermelhas médias (45 g) sem casca, cortada em cubos de 2 cm.

-  $\frac{1}{2}$  xícaras de chá de açúcar (90 g)

- 1 colher de sopa de farinha de trigo dissolvida em 1/2 xícara de água (120 ml)

- 2 colheres sopa de suco de limão

-  $\frac{1}{2}$  colher chá de canela em pó

- 1 clara ligeiramente batida para pincelar

Numa tigela grande, junte a farinha de trigo com o fermento e o sal. Adicione a manteiga e misture com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Acrescente água e amasse ligeiramente com as mãos.

Forme uma bola com a massa. Embrulhe em filme plástico e reserve em temperatura ambiente.



Recheio:

Numa panela pequena, junte todos os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo, até engrossar ligeiramente (aproximadamente, 6 minutos). Deixe esfriar.

Polvilhe levemente uma superfície lisa com farinha de trigo. Com um rolo, abra a massa até ficar bem fina. Com uma faca ou carretilha corte em quadrados de 15 cm.

Com uma colher de sopa distribua o recheio, pincele as bordas com claras e dobre a massa sobre o recheio pressionando as bordas com as pontas dos dedos. Aperte-as com um garfo.

Numa panela média coloque óleo e aqueça bem em fogo alto. Pincele as tortinhas com claras batidas e leve para fritas.

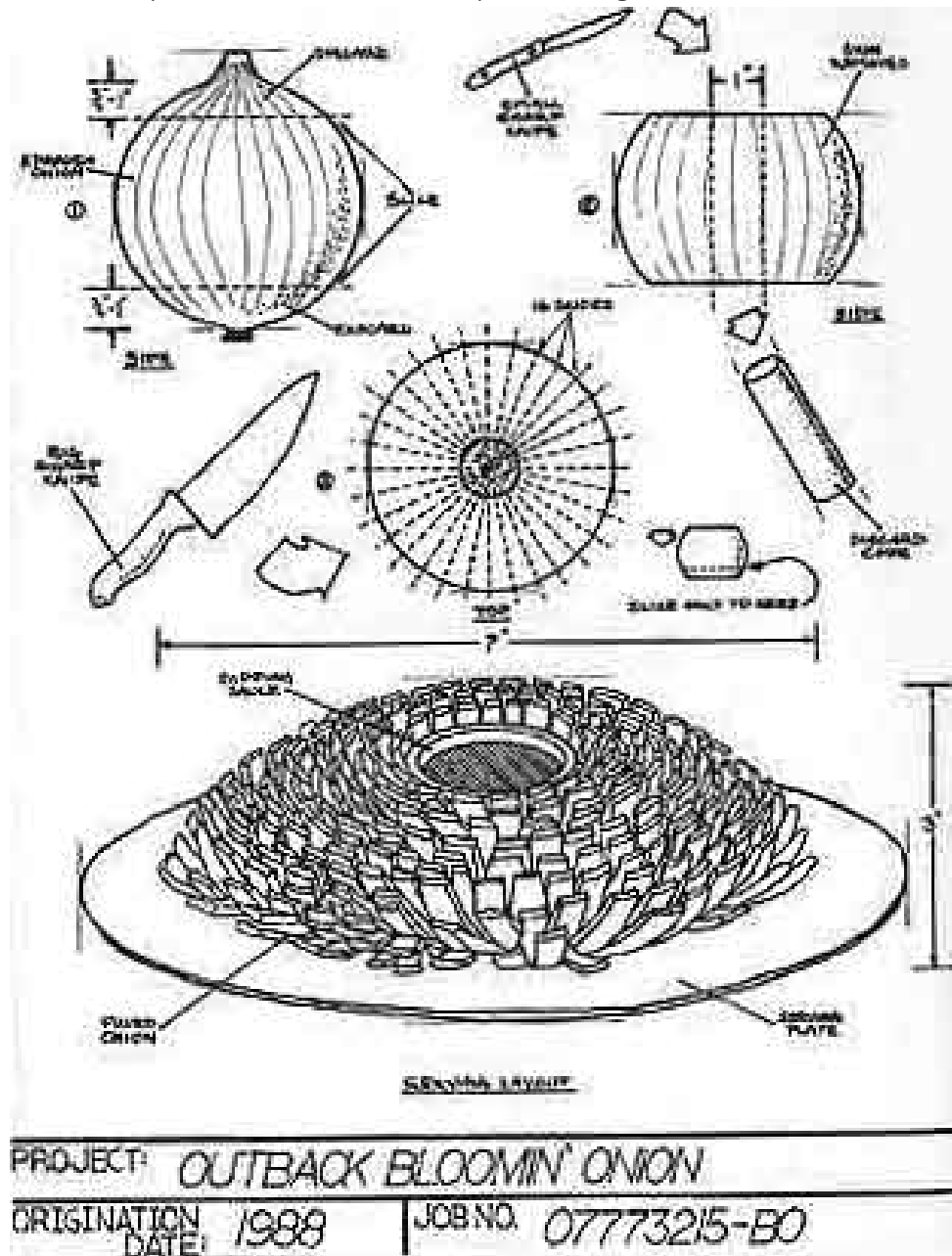
OBS:- Mergulhe 02 (DUAS) vezes, a torta no óleo quente e frite até ficarem douradas (aproximadamente dois minutos). Escorra em papel toalha.

OBS-2: A de banana é exatamente o mesmo procedimento.

### 335. **Outback Steakhouse Bloomin Onion**

- **Dipping Sauce**
- 1/2 cup mayonnaise
- 2 teaspoons ketchup
- 2 tablespoons cream-style horseradish
- 1/4 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon dried oregano
- Dash ground black pepper
- Dash cayenne pepper
- **The Onion**
- 1 egg
- 1 cup milk
- 1 cup all-purpose flour
- 1 1/2 teaspoons salt
- 1 1/2 teaspoons cayenne pepper
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 1/4 teaspoon dried oregano
- 1/8 teaspoon dried thyme
- 1/8 teaspoon cumin
- 1 giant Spanish onion (3/4 pound or more)
- Vegetable oil for frying
- pepper

1. Prepare the dipping sauce by combining all of the ingredients in a small bowl. Keep the sauce covered in your refrigerator until needed.



2. Beat the egg and combine it with the milk in a medium bowl big enough to hold the onion.
3. In a separate bowl, combine the flour, salt, peppers, oregano, thyme, and cumin.
4. Now it's time to slice the onion-this is the trickiest step. First slice 3/4 inch to 1 inch off the top and bottom of the onion. Remove the papery

skin. Use a thin knife to cut a 1-inch diameter core out of the middle of the onion. Now use a very sharp, large knife to slice the onion several times down the center to create the "petals" of the completed onion. First slice through the center of the onion to about three-fourths of the way down. Turn the onion 90 degrees and slice it again in an "x" across the first slice. Keep slicing the sections in half, very carefully, until you've cut the onion 16 times. Do not cut down to the bottom. The last 8 slices are a little hairy, just use a steady hand and don't worry if your onion doesn't look like a perfect flower. It'll still taste good.

5. Spread the "petals" of the onion apart. The onion sections tend to stick together, so you'll want to separate them to make coating easier.
6. Dip the onion in the milk mixture, and then coat it liberally with the dry ingredients. Again separate the "petals" and sprinkle the dry coating between them. Once you're sure the onion is well-coated, dip it back into the wet mixture and into the dry coating again. This double dipping makes sure you have a well-coated onion because some of the coating tends to wash off when you fry. Let the onion rest in the refrigerator for at least 15 minutes while you get the oil ready.
7. Heat oil in a deep fryer or deep pot to 350 degrees. Make sure you use enough oil to completely cover the onion when it fries.
8. Fry the onion right side up in the oil for 10 minutes or until it turns brown.
9. When the onion has browned, remove it from the oil and let it drain on a rack or paper towels.
10. Open the onion wider from the center so that you can put a small dish of the dipping sauce in the center. You may also use plain ketchup.



### 336. Esfirra Do Habib´ S

(100 unidades)

2,5k de farinha de trigo;  
30 a 32g de fermento biológico  
seco (Fleischmann);  
250g de açúcar refinado;

250g de óleo de soja;  
1 a 1 ½ l de água filtrada;  
25g de sal refinado.

#### *Recheio:*

3,5k de patinho moído;

Tomate, cebola, tempero a gosto.

Misture a farinha com o fermento e o açúcar. Deixe descansar por 5 minutos. Adicione o óleo a água e o sal. Coloque a massa sobre uma superfície de mármore e sove-a até que fique com aparência homogênea. Com uma faca corte tiras largas da massa. Depois, corte-a ao meio. Faça um rolo grosso. Tome como medida três dedos e corte a massa em pedaços iguais. Faça bolas e jogue sobre mesa com fubá. Utilizando três dedos, achate cada bola fazendo laterais altas (como um ninho de beiradas não muito altas). Deixe descansar por 10 a 20 minutos polvilhados com fubá.

Tempere a carne, misture com tomate sem pele e sem semente, com a cebola e temperos. Coloque uma pequena porção sobre cada disquinho de esfiha. Espalhe o recheio por igual e asse em forno pré-aquecido a 180°.

\*Pode ter recheio de queijo tipo Minas.

### 337. Milk Shake De Ovomaltine Do Bob's

3 colheres de sopa de  
ovomaltine  
100ml de leite bem gelado  
3 bolas de sorvete de creme

Bata no liquidificador o leite e o sorvete por 1 minuto. Acrescente o ovomaltine e bata até misturar. Não bata muito, senão o ovomaltine vai derreter. Coloque em um copo grande e salpique mais um pouco de ovomaltine.

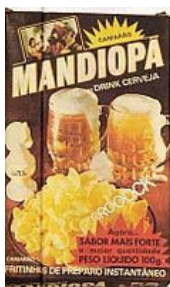


### 338. Mandiopã

- 1 xícara (chá) de fubá de milho
- 2 xícaras (chá) de caldo de frango (2 tabletes de caldo de frango dissolvidos em 2 xícaras de chá de água)
- óleo para fritar
- sal para salpicar
- sal a gosto
- 250 g de polvilho azedo
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- fubá para polvilhar

Variações de sabores: - 2 colheres (sopa) de alho frito / ou tomate seco processado / ou azeitonas verdes processadas

Numa panela em fogo médio coloque 1 xícara (chá) de fubá de milho e 2 xícaras (chá) de caldo de frango (2 tabletes de caldo de frango dissolvidos em 2 xícaras de chá de água) e sal a gosto e cozinhe, mexendo sempre, até formar um angu duro (+/- 5 minutos).



Transfira a massa para uma tigela, espere amornar e junte 250g de polvilho azedo e 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado. Amasse bem até formar uma massa lisa.

**DICA:** Nesta hora pode-se dar sabor na massa juntando alho frito, ou tomate seco processado, ou azeitonas verdes processados.

Divida a massa em três partes e faça 3 rolinhos. Numa panela com água fervente cozinhe os rolinhos. Depois que eles boiarem, deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Coloque os rolinhos cozidos numa fôrma forrada com pano e polvilhada com fubá. Passe fubá por todo rolinho.

Leve para geladeira por 4 horas ou até o dia seguinte.

Corte os rolinhos em fatias bem finas (corte com auxílio de uma faca ou fatiador de legumes), espalhe-as numa fôrma e leve ao sol por mais 3 horas.

**DICA:** as fatias de Mandiopã também podem ser secas

- no forno pré-aquecido a 100° C por 2 horas (mexendo vez em quando);
- no microondas, colocando as fatias num prato sobre papel toalha, separadas umas das outras para não grudar por +/- 1 a 1 ½ minuto.

**OBS:** Quanto mais secas ficarem as fatias, melhor será o resultado.

Numa panela com bastante óleo quente, frite as fatias. Salpique sal e sirva imediatamente.

**RENDIMENTO:** 400 g de Mandiopã (sem fritar)

### 339. Doritos

- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de água
- 3 envelopes de tempero em pó vermelho
- 2 colheres (chá) de sal
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional para variar o sabor)
- óleo para fritar
- tempero em pó vermelho para polvilhar (opcional)

Numa batedeira coloque os ovos, água, tempero em pó vermelho, sal e 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (reserve as outras 2 xícaras) e bata bem.

Dica: se desejar sabor de queijo no salgadinho, nesta hora, adicione queijo parmesão ralado e bata com os ingredientes que estão na batedeira. Desligue a batedeira.



Numa superfície faça um monte com farinha de trigo, reservada acima (ainda resta ½ xícara de farinha) e sobre a farinha coloque a massa da batedeira. Sove bem incorporando a farinha até que a massa desgrude das mãos e mantenha a textura mole e úmida.

Coloque dentro de um saco plástico e deixe descansar por +/- 10 minutos. Reparta a massa em 4 partes. Numa superfície lisa, polvilhe AOS POUCOS o restante da farinha (½ xícara) enquanto abre cada parte da massa bem fino. Dica: Quanto mais fina a massa for aberta, mais crocante o salgadinho vai ficar.

Com uma faca afiada ou cortador, corte pequenos triângulos de cada massa aberta. Frite em óleo moderado (150 °C a 160 °C) até dourar. Escorra em papel toalha e (se desejar) polvilhe um pouco de tempero em pó vermelho e misture delicadamente.

### 340. Prestígio

- 400 g de coco seco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de glucose de milho branca
- 8 colheres (sopa) de leite em pó
- 300 g de chocolate ao leite misturado com 300 g de chocolate meio amargo derretidos em banho-maria



Numa tigela misture coco seco ralado, leite condensado, glucose de milho branca e leite em pó. Amasse bem.

Numa assadeira baixa e retangular (32 cm X 21 cm), forrada com saco plástico, distribua a massa (feita acima). Leve para a geladeira por 2 horas. Retire da geladeira e corte barrinhas de 10 cm X 1,5 cm. Reserve.

Banhe as barrinhas de coco em chocolate ao leite misturado com chocolate meio amargo derretidos em banho-maria e disponha sobre papel-manteiga. Leve para gelar por 15 minutos apenas para secar o chocolate. Corte as sobras com o auxílio de uma faca pequena.

### 341. Danoninho

- 500g de morangos limpos cortados ao meio
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão
- 1 e meia xícara (chá) de leite
- bem gelado
- 1 lata de creme de leite bem gelado
- 200g de ricota



Numa panela coloque os morangos, o açúcar, o suco de limão e ferva mexendo sempre por cinco minutos. Retire do fogo e coloque no liquidificador com o leite e o creme de leite, ambos bem gelados. Vá acrescentando a ricota aos poucos, batendo até formar uma pasta lisa um pouco mais mole que o Danoninho original (ao ir para a geladeira, seu Danoninho genérico ficará com a mesma consistência do original).

### 342. Danette

4 colheres de sopa de maizena  
6 colheres de sopa de chocolate  
em pó  
1 litro de leite

1 gema  
1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite

Misture todos os ingredientes, menos o creme de leite, e leve ao fogo até engrossar.

Espera a mistura esfriar um pouco e bata na batedeira, juntando o creme de leite aos poucos.



### 343. Requeijão

250g de ricota  
100g de manteiga  
500ml de leite fervendo (não é  
fervido... é fervendo, muito  
quente mesmo!)

1 colher de chá de amido de  
milho  
1 colher de chá de sal

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos (conte no relógio). Coloque em copos de requeijão e deixe esfriar antes de levar a geladeira.

Fica igualzinho ao que você compra no supermercado. Se você não disser que foi você que fez, ninguém vai notar a diferença.

### 344. Catupiry

4 colheres (sopa) de amido de  
milho

100 g de queijo parmesão ralado  
1 litro de leite

Numa panela, misture o leite com o amido de milho (dissolva o amido em um pouco de leite antes de misturar, para não empelotar). Leve ao fogo e faça um mingau. Retire do fogo e coloque o queijo ralado. Mexa bem e utilize.





### 345. Barra De Cereais

1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 xícara (chá) de aveia grossa  
1 xícara (chá) de aveia média  
1 xícara (chá) de aveia fina  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

150 g de margarina derretida  
Meia xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de nozes picadas  
1 xícara (chá) de castanhas de caju trituradas



Numa tigela, misture o açúcar mascavo, a aveia grossa, a aveia média, a aveia fina, o bicarbonato de sódio, a margarina derretida, a farinha de trigo, as nozes picadas e as castanhas de caju. Com o auxílio de uma colher, misture bem os ingredientes até que a margarina seja bem absorvida pelos outros ingredientes. Numa forma retangular (18 cm x 28 cm), sem untar, coloque a mistura apertando para que cubra toda a forma. Leve em forno pré-aquecido a 200°C por 35 min. Retire do forno e deixe esfriar completamente. Desenforme, e, com o auxílio de uma faca de serra, corte a massa em quadrados no tamanho que desejar.

### 346. Leite Condensado

10 colheres de sopa de açúcar  
1 copo grande de leite em pó

1/2 copo de água fervendo  
1 colher de margarina sem sal

1. Bata tudo no liquidificador por 5 minutos.
2. Leve à geladeira por várias horas (mais ou menos 4 horas).
3. Obs: Esse substitui o original.



### 347. Cappuccino Instantâneo

300g de leite em pó instantâneo (integral ou diet)  
100g de nescafé ORIGINAL  
250g de açúcar ou 25 envelopinhos de aspartame (se vc quiser um cappuccino diet)

2 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 colher de sopa de canela em pó  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Misture todos os ingredientes e guarde em latas bem fechadas e protegidas da luz (não guarde em vidros)

# ÍNDICE ANALÍTICO

Biscoitos Escoteiros.....	5	30. Biscoitos De Maria.....	18
1. Alfajor.....	5	31. Biscoito Muito Bom.....	18
2. Alfajores Argentinos.....	5	32. Biscoitos De Nata.....	18
3. Beliscão.....	6	33. Biscoitos De Nata 2.....	19
4. Biscoitinhos De Aveia E Laranja.....	6	34. Biscoitos De Natal.....	19
5. Biscoitinho De Chocolate.....	6	35. Biscoito Com Pimenta Em Bastão.....	19
6. Biscoitinhos Com Geléia.....	7	36. Biscoitos De Polvilho Azedo.....	20
7. Biscoitinho De Gengibre.....	7	37. Biscoitos De Polvilho Lambary.....	20
8. Biscoitinhos Com Mel.....	8	38. Biscoito Russo.....	21
9. Biscoitinho Super Fácil.....	8	39. Biscoitos Com Suco De Laranja.....	22
10. Biscoito Massa Folhada (Palmier).....	9	40. Bolachas De Coco.....	22
11. Biscoitos Amanteigados.....	9	41. Bolacha Delícia.....	22
12. Biscoitos Amantegados 2.....	10	42. Bolachinha Amanteigada.....	22
13. Biscoito De Amendoim.....	11	43. Bolachinhas De Nata.....	23
14. Biscoitos De Araruta.....	11	44. Bolachinhas Zás-Trás.....	23
15. Biscoito De Aveia E Coco.....	11	45. Cinnamon Rolls.....	24
16. Biscoito De Banana Madura.....	12	46. Cookies.....	24
17. Biscoito De Banana Verde.....	12	47. Cookies Americanos.....	25
18. Biscoitos De Batata-Doce.....	13	48. Cookies Amor Aos Pedacos.....	25
19. Biscoito De Baunilha.....	13	49. Cookies Chip.....	26
20. Biscoito De Castanha De Caju.....	13	50. Cookies De Chocolate Fudge Cake....	26
21. Biscoito Carinhoso.....	14	51. Cookie Gotas De Chocolate.....	27
22. Biscoito Confeitado De Chocolate.....	14	52. Cookies Com Mascavo.....	28
23. Biscoitos Delícia.....	15	53. Cookies Sem Mascavo.....	28
24. Biscoitos Duryea.....	16	54. Cookies Mrs. Field's.....	29
25. Biscoitos De Farinha De Arroz.....	16	55. Cookie Passo A Passo.....	29
26. Biscoitos Fluminenses.....	16	56. Cookies Spritz.....	30
27. Biscoitos De Fubá.....	17	57. Cookies The Best.....	30
28. Biscoito De Goiabinha.....	17	58. Cookie Da Vovó.....	31
29. Biscoitos Mailêndele.....	17	59. Gingerbread Man.....	32

60. Goiabinha.....	32	89. Banana Assada .....	49
61. Mantecal.....	32	90. Banana Assada Na Casca.....	49
62. Petit Four .....	33	91. Bananas Em Calda Queimada.....	50
63. Pretzel De Açúcar E Canela .....	34	92. Banana Caramelada.....	50
64. Rosquinha De Leite Condensado.....	34	93. Banana Caramelada 2.....	50
65. Rosquinhas Da Vovó.....	34	94. Bananas Carameladas 3.....	50
66. Russian Tea Cakes .....	35	95. Bananas Carameladas 4.....	51
67. Sequilhos .....	35	96. Bananas Com Canela .....	51
68. Kifle.....	36	97. Bananas Empanadas .....	52
69. Biscoito Da Sorte.....	37	98. Banana Especial.....	52
70. Biscoito Da Sorte 2.....	38	99. Bananas Flambadas .....	53
71. Massa Bijou.....	38	100. Bananas Ao Forno.....	53
72. Cupcakes De Brigadeiro.....	39	101. Bananas Fritas.....	53
73. Cupcakes De Brigadeiro 2 .....	41	102. Bananas Ao Leite.....	53
74. Cupcakes De Baunilha.....	41	103. Banana Madura.....	54
Festival Do Patê .....	43	104. Bananas Ao Mel.....	54
75. Patê De Alho.....	44	105. Bananas À Moda Mineira .....	54
76. Patê De Alho.....	44	106. Banana Real.....	55
77. Patê De Atum.....	44	107. Banana Recheada.....	55
78. Patê De Azeitonas .....	44	108. Banana Split .....	55
79. Patê De Azeitonas .....	45	109. Bananada .....	56
80. Patê De Azeitonas .....	45	110. Bananada De Casca.....	56
81. Patê Mexicano Vegetariano.....	45	111. Bananada Em Pedacos .....	56
82. Patê De Queijo .....	46	112. Bananinhas .....	57
83. Patê De Salame E Queijo.....	46	113. Bananinhas Cristalizadas .....	57
84. Patê De Salsicha .....	46	114. Bananinhas Fritas .....	57
85. Patê De Salsicha Fácil.....	46	115. Bolinhos De Banana Com Aveia.....	58
86. Patê De Salsicha .....	47	116. Bolinhos De Banana Filhinha.....	58
87. Massa Básica Para Patês .....	47	117. Bolo De Banana .....	58
Bananas & Bananas .....	48	118. Bolo De Banana 2 .....	59
Pratos Doces.....	49	119. Bolo De Banana 3 .....	59
88. Balas De Banana .....	49	120. Bolo De Banana 4 .....	60

121. Bolo De Banana (Integral).....	60	153. Fritada De Banana .....	72
122. Bolo Cuca.....	60	154. Geléia De Banana.....	73
123. Bolo Forrado De Bananas.....	61	155. Geléia De Banana 2.....	73
124. Bolo Grã-Fino De Banana.....	61	156. Geléia De Casca De Banana .....	73
125. Bolo Original De Banana.....	62	157. Mariolas.....	73
126. Brigadeiro De Banana.....	63	158. Marmelada De Banana .....	74
127. Chimia De Casca De Banana .....	63	159. Massa Básica Para Torta Doce.....	74
128. Cobertura Para Bolo .....	63	160. Merenda De Banana.....	74
129. Compota De Banana .....	64	161. Musse De Banana.....	75
130. Compota De Banana 2.....	64	162. Panquecas De Banana .....	75
131. Cortado De Banana Madura .....	64	163. Pão De Banana.....	76
132. Creme De Banana .....	64	164. Pão De Banana 2.....	76
133. Creme De Banana Desidratada .....	65	165. Pavê De Banana Com Aveia .....	76
134. Croquetes De Banana Verde .....	65	166. Pizza Grande De Banana .....	77
135. Cuca .....	65	167. Pudim De Banana.....	77
136. Cuca 2.....	66	168. Pudim De Banana 2 .....	78
137. Delícia De Bananas .....	66	169. Pudim De Banana 3 .....	78
138. Doce De Banana Batida.....	67	170. Pudim De Banana 4 .....	78
139. Doce De Banana Com Creme.....	67	171. Pudim De Banana 5 .....	78
140. Doce De Banana Com Creme 3.....	68	172. Quadrinhos De Banana.....	79
141. Doce De Banana Em Rodelas .....	69	173. Rapadurinha De Banana .....	79
142. Doce De Casca De Banana .....	69	174. Rocambole De Banana .....	79
143. Doce De Casca De Banana 2 .....	69	175. Sobremesa De Banana .....	80
144. Doce De Casca De Banana 3 .....	69	176. Sorvete De Banana .....	80
145. Docinho De Banana .....	70	177. Sorvete De Banana 2.....	81
146. Empada De Banana.....	70	178. Surpresa De Banana .....	81
147. Empada De Banana 2 .....	70	179. Tapioca Com Banana.....	81
148. Fatias De Banana .....	71	180. Tabletes De Banana.....	81
149. Flan De Banana .....	71	181. Tentação De Banana Madura.....	82
150. Flan De Banana 2 .....	72	182. Tijolinhos De Bananas .....	82
151. Frapê De Banana .....	72	183. Torta De Banana .....	82
152. Frigideira De Banana.....	72	184. Torta De Banana 2 .....	83

185. Torta De Banana 3.....	83	216. Croquete De Bananas .....	96
186. Torta De Banana 4.....	83	217. Croquete De Banana 2 .....	97
187. Torta De Banana Especial .....	84	218. Croquetes De Banana 3 .....	97
188. Torta De Banana Com Farofa .....	84	219. Espetinhos De Banana .....	97
189. Torta Com Leite Condensado.....	85	220. Farinha De Banana.....	98
190. Torta De Banana Com Suspiro .....	85	221. Farofa De Banana .....	98
191. Torta De Banana Com Coco .....	86	222. Farofa De Banana 2 .....	98
192. Torta De Banana Primavera.....	86	223. Farofa De Banana 3 .....	99
193. Torta De Casca De Banana.....	86	224. Feijoada Do Coração Da Banana.....	99
194. Tortinha De Banana.....	87	225. Fritadas De Banana .....	99
195. Virado De Banana.....	87	226. Guanimes.....	100
196. Vitamina De Banana.....	87	227. Guanimes 2 .....	100
Pratos Salgados .....	88	228. Mangu .....	100
197. Abará De Banana Com Peixe .....	88	229. Mofongo Ou Bolão .....	101
198. Alcapurrias .....	89	230. Moqueca De Banana.....	101
199. Almôndegas De Banana .....	89	231. Omelete Francês.....	101
200. Almôndegas De Banana 2.....	90	232. Pamonhas De Banana .....	102
201. Banana Com Arroz.....	90	233. Pastéis De Banana.....	102
202. Banana Com Nozes.....	91	234. Pastéis De Banana 2.....	103
203. Bananas Com Queijo .....	91	235. Pastelão De Banana.....	103
204. Banana Recheada.....	91	236. Patacões .....	104
205. Banana Verde Encantada .....	92	237. Patacões 2 .....	104
206. Barquinhos De Banana.....	92	238. Pinhão .....	104
207. Bastonetes De Banana .....	92	239. Pinhão Com Presunto E Queijo .....	105
208. Bolas De Banana Recheadas.....	93	240. Piononos .....	106
209. Bolinhos De Banana.....	94	241. Piononos 2 .....	106
210. Caldo De Banana.....	94	242. Piononos No Microondas .....	107
211. Casuela De Banana.....	94	243. Purê De Banana.....	107
212. Chips.....	95	244. Purê De Banana 2.....	107
213. Chips 2.....	95	245. Rede De Banana.....	108
214. Cortados De Banana Verde .....	96	246. Rocambole De Banana .....	108
215. Creme Salgado De Banana.....	96	247. Salada De Banana .....	108

248. Saltenhas De Banana .....	109	277. Carne Seca Desfiada.....	127
249. Sopa De Banana.....	109	278. Carne De Sol.....	128
250. Sopa De Banana E Queijo .....	109	279. Caruru .....	128
251. Torradas De Banana.....	110	280. Caruru 2 .....	129
252. Torradas Recheadas.....	110	281. Chambaril .....	130
253. Torta De Coração De Banana.....	110	282. Charque À Brejeira.....	130
254. Tortinhas De Banana.....	111	283. Creme De Galinha.....	131
255. Tortinhas De Banana Com Milho.....	111	284. Cozido.....	131
256. Vatapá De Banana.....	112	285. Escondidinho .....	132
257. Vulcão.....	112	286. Farofa De Dendê.....	133
258. X-Banana .....	112	287. Feijão De Coco .....	133
259. Batida De Banana.....	112	288. Feijoada Completa.....	133
260. Batida De Banana 2.....	113	289. Frango Ensopado .....	134
261. Shake Smile .....	113	290. Galinha De Cabidela.....	134
Como Iniciar Uma Plantação .....	115	291. Lagosta Ao Alho E Óleo .....	134
Como Conservar Bananas .....	116	292. Molho De Pimenta.....	135
Paraíba Forever .....	118	293. Moqueca De Camarão Ou Pitu .....	135
262. Abará .....	119	294. Moqueca De Catado De Siri.....	136
263. Acarajé.....	119	295. Moqueca De Peixe .....	136
264. Acarajé 2.....	120	296. Moqueca De Peixe 2 .....	137
Molho De Acarajé .....	120	297. Moqueca De Peixe Especial .....	138
265. Algoritmo.....	120	298. Peixada Cearense.....	138
266. Arrumadinho.....	121	299. Peixada Pernambucana .....	139
267. Bobo De Camarão .....	121	300. Peixe Assado No Leite De Coco ....	139
268. Bobó De Camarão 2 .....	122	301. Pirão.....	140
269. Bredo De Coco.....	123	302. Pirão De Ovos .....	140
270. Buchada .....	123	303. Quibebe .....	141
271. Caldeirada.....	124	304. Sarapatel .....	141
272. Caldinho De Peixe Ou Camarão.....	124	305. Sarapatel 2 .....	141
273. Camarão A Baiana.....	125	306. Sarapatel 3 .....	142
274. Camarão À Baiana 2.....	126	307. Sururu .....	142
275. Caranguejo.....	126	308. Vatapá.....	142
276. Casquinho De Caranguejo .....	127		

309. Vatapá 2.....	143	330. Pamonha.....	154
310. Vatapá 3.....	145	331. Quindins De Iaia.....	155
311. Vatapá 4.....	145	332. Big Mac.....	156
312. Xinxim De Bofe.....	145	1. Pão.....	156
313. Xinxim De Galinha.....	146	2. Hamburger.....	156
Doces Nordestinos.....	147	3. Picles De Pepino.....	157
314. Aluá.....	147	4. Molho Especial.....	157
315. Bolo De Batata Doce.....	147	5. Relish Doce De Pepino.....	157
316. Bolo Caneca.....	148	333. Mc Fritas.....	159
317. Bolo De Cenoura.....	148	334. Mac Torta.....	159
318. Bolo De Frutas.....	149	335. Steakhouse Bloomin Onion.....	160
319. Bolo De Macaxeira.....	150	336. Esfirra Do Habib´S.....	163
320. Bolo De Macaxeira 2.....	150	337. Milk Shake De Ovomaltine.....	163
321. Bolo De Milho.....	150	338. Mandiopã.....	164
322. Bolo De Nata.....	151	339. Doritos.....	165
323. Bolo Pé-De-Moleque.....	151	340. Prestígio.....	166
324. Bolo Pé-De-Moleque 2.....	152	341. Danoninho.....	166
325. Bolo De Rolo.....	152	342. Danette.....	167
326. Canjica.....	153	343. Requeijão.....	167
327. Cocada De Coco Verde.....	153	344. Catupiry.....	167
328. Cuscus De Tapioca.....	154	345. Barra De Cereais.....	168
329. Grude De Goma.....	154	346. Leite Condensado.....	168
		347. Cappuccino Instantâneo.....	168



154º GRUPO ESCOTEIRO TABAPUÃ  
Av. Prof. Alfonso Bovero, 935 - SABESP, Perdizes  
CEP 05019-011, São Paulo, SP, Brasil  
✉ tabapua@gmail.com

## ALDO CHIORATTO

G. E. Carajás



Nasceu em Campinas, no dia 05 de outubro de 1922. Pertencia ao Grupo Escoteiro Ubirajara, da Associação dos Escoteiros de Campinas; era aluno do Grupo Escolar Orozimbo Maia.

Durante o conflito haviam duas entidades que atuavam na gestão do escotismo a Cruzada Escoteira e a Boy Scout Paulista. Ele pertencia a Cruzada, uma vez que ele estava vinculado a um grupo escoteiro de um Grupo Escolar. A segunda entidade atuou na Capital com Escoteiros e no Vale do Paraíba com os Pioneiros, que por sinal fizeram um maravilhoso trabalho relatado em um folheto escrito na época por João Mós.

Como escoteiro da Comissão Regional de Campinas e agregado à Cruzada Escoteira Pró-Constituição, foi incorporado nas tropas paulistas, como mensageiro requisitado pelo Coronel Mário Rangel.

Gozava de grande estima dos Oficiais do Quartel General pela sua vivacidade e simpatia. Seu trabalho era transporte e correspondência da estação ferroviária até o Quartel, em Campinas, que por ser entroncamento ferroviário, era muito assediada pela aviação "Legalista" que, com seus "Vermelinhos" castigava constantemente a cidade e seus postos de resistência.

Em um desses ataques, logo pela manhã do dia 18 de setembro de 1932, uma série de estilhaços atinge o escoteiro que, ferido mortalmente, não abandona seu bernal de mensageiro. Ele estava entregando correspondência e o local foi o corredor de uma residência no centro próximo à estação da estrada de ferro Cia Mogiana e Paulista.

Aldo Chioratto não resiste e vem a falecer em virtude dos ferimentos. Foram 13 estilhaços... 13 são as listas da bandeira de São Paulo.

Aldo Chioratto é para o escotismo o protótipo do escoteiro. É, na realidade, a personificação do segundo mandamento da lei escoteira - "o Escoteiro é leal"; foi leal no cumprimento os seus deveres, foi leal aos princípios e à necessidade de ser responsável, mesmo que isso lhe custasse à própria vida.

Os restos mortais de Aldo repousam hoje no Mausoléu Constitucionalista, ao lado de outros tantos heróis dessa epopéia. Sua memória permanece indelével em nossos corações e, como um símbolo iluminado em nosso caminho, brilha para Sempre... Alerta até a Eternidade.





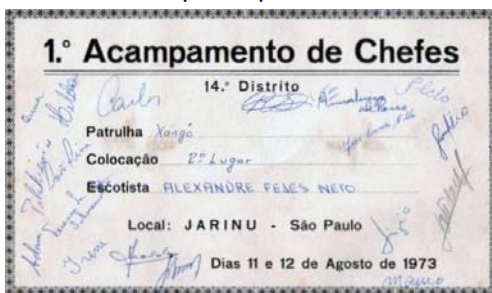
**Lecão (Alexandre Fejes Neto)** entra no Movimento Escoteiro como Lobinho do Grupo Escoteiro Botocudos (Vila Anastácio, 181SP). Promessado em 1966. No ano seguinte participa de Acampamento Demonstrativo, no Parque do Ibirapuera (SP), onde o destaque foi uma grande ponte pênsil feita de bambu testada com a travessia de um fusca. Em 1973 participa do seu primeiro Indaba. Afasta-se quando atuava como Chefe da Tropa Escoteira.

Retorna na década de 90, quando leva seu filho para participar como Lobinho do Grupo Escoteiro Tabapuã (Perdizes, 154SP). Em menos de três meses assume como Diretor Presidente da Assembléia do Grupo. Torna-se responsável pelo Ramo Sênior (desde 2001), assume o cargo de Diretor Presidente do Grupo (2002 a 2008) e também como Diretor Técnico (desde 2005).



De 2002 a 2007 produz pela Rádio USP-FM o Boletim dominical ESCOTEIROS ON-LINE (divulgando atividades regionais, de grupos e sites interessantes).

Na UEB-SP participa em várias coordenadorias: Comunicação (2003), Ramo Sênior (2004 a 2006), Programa de Jovens (2006) e como Coordenador de Espiritualidade (2005/2006).



No Pólo Rota dos Bandeirantes, assume seqüencialmente a Coordenadoria do Ramo Sênior (2003 a 2005) e Programa de Jovens (2006). No 9º Distrito Escoteiro Lapa assume como Coordenador do Programa de Jovens

(2007), Diretor Presidente (2008);...

Desde 2003 desenvolve e-books visando auxiliar os escotistas - todos disponibilizados gratuitamente, eletronicamente, em versão PDF (Milagres da Cozinha Escoteira; Scout Song Brasil; Scout Song Internacional; Festas Juninas com 242 receitas típicas; Como iniciar a fabricação de embutidos; Espiritualidade Escoteira; Caçada Fotográfica 2004; Fogo de Conselho; Manual da Bicicleta; 320 Jogos Escoteiros; Água – Guia de Atividades & Engenhocas; Quarup Ritual & Jogos; Bambu – Plantio & Pioneirias; História do Escotismo; e mais algumas dezenas de fichas com sugestões de reuniões para todos os ramos).

Sua frase predileta: SERVIR não é fazer o que se gosta. É fazer o que é preciso.



Tecnicam 2005 / Taubaté

