



# LIVRO DE RECEITAS

**Projeto - IDEFAM ( Integração  
para o Desenvolvimento  
Familiar)**

**ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA EDUCANDO PELO ESPORTE**

## INTRODUÇÃO

As receitas deste livro foram confeccionadas nas oficinas de culinária do Projeto **IDEFAM** (Integração para o Desenvolvimento Familiar), realizadas durante o ano de 2014 e 2015. NO ano de 2015 o projeto foi realizado com recursos próprios, e a partir de setembro/2015 recebemos patrocínio da Província dos Capuchinhos de São Paulo.

Esta oficina visa contribuir para a socialização das famílias do educandos atendidos, e colaborar também para um auxílio de renda familiar.

As oficinas realizadas já colheram bons frutos, pois algumas famílias estão confeccionando salgados, pães e trufas, comercializando e contribuindo nas despesas familiares.

Agradecemos ao FUMDECA (Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente) e ao CMDCA (Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente) e a Província dos Capuchinhos de São Paulo que contribui para a realização e o sucesso do Projeto IDEFAM.



**Piracicaba - SP**

**ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA EDUCANDO PELO ESPORTE**  
Rua Benedito Bonzon Penteado, 615 - Bairro Pacaembu  
CEP 13.424-485 Piracicaba, SP - Fone (19) 3433-5085/(19) 2532-5184  
Site: [www.educandopeloporte.com.br](http://www.educandopeloporte.com.br)  
e-mail: [contato@educandopeloporte.com.br](mailto:contato@educandopeloporte.com.br)

Projeto - IDEFAM ( Integração para o Desenvolvimento Familiar)

## RECEITA DE FELICIDADE Toquinho

Pegue uns pedacinhos de afeto e de ilusão;  
Misture com um pouquinho de amizade;  
Junte com carinho uma pontinha de paixão  
E uma pitadinha de saudade.

Pegue o dom divino maternal de uma mulher  
E um sorriso limpo de criança;  
Junte a ingenuidade de um primeiro amor qualquer  
Com o eterno brilho da esperança.

Peça emprestada a ternura de um casal  
E a luz da estrada dos que amam pra valer;  
Tenha sempre muito amor,  
Que o amor nunca faz mal.

Pinte a vida com o arco-íris do prazer;  
Sonhe, pois sonhar ainda é fundamental  
E um sonho sempre pode acontecer.



## PÃO CASEIRO UNIVERSAL

**Rosca**

**Rosca de ricota**

**Pão de coco**

**Pão de creme**

**Pão de frutas cristalizadas**

**Pão recheado de creme**

**Sonho**

**E muito mais.....**

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 1 kilo de farinha de trigo
- ✓ 1 envelope de fermento granulado
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 xícara de óleo
- ✓ 4 colheres de açúcar
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1 copo tipo (requeijão) de água morna

### **MODO DE PREPARO:**

Coloque em uma bacia 02 colheres de açúcar, 1 colher de sal um pouco de água morna e o fermento para formar uma esponja.

Deixe descansar por 15 minutos, coberto por uma toalha.

Após feito procedimento anterior (massa descansada) bata levemente os ovos inteiros e adicione os outros ingredientes.

Amasse muito bem e leve para crescer até dobrar de volume.

Modele os pães conforme desejado e leve para crescer novamente até dobrar de volume novamente, pincele os pães com gema e leve ao forno pré aquecido.

### **RECHEIO DE SFIRRA:**

- ✓ 1 kilo de Carne Moída crua
- ✓ 3 tomates sem semente picados
- ✓ 1 cebola grande picada

Cheiro verde, sal, pimenta e suco de limão à gosto.

Não é necessário deixar a massa crescer.

## RECEITA UNIVERSAL DE MASSA PARA SALGADOS FRITOS

(bolinha de queijo, risolis e enrolado)

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 3 copos de leite
- ✓ 1 colher de margarina
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 3 copos de trigo

### **MODO DE PREPARO:**

Deixe ferver numa panela o leite, a margarina e o sal, após o ferver acrescente o trigo e cozinhe até dar ponto e desprezar da panela, ainda quente sovar a massa deixando ela lisa, em seguida abra com o rolo e modele os salgados e recheie.

Recheio – usar a criatividade, imaginação e sobras da geladeira.

## **COXINHA**

A mesma massa universal acrescentada de 2 caldo de galinha junto no ferver, o modo de fazer é o mesmo da universal.

Recheio – 1 kg de peito de frango cozido, desfiado e refogado.

## **CRESPINHO DE MILHO**

A mesma massa universal acrescentada de 1 lata de milho ,1 cebola e 1 copo de leite. Bate tudo no liquidificador acrescentar esta mistura junto a massa quando for colocar o trigo na panela, modo de fazer segue o da massa universal.

Modelar os croquetes e recheiar com quadradinhos de mussarela (ou queijo de sua preferência)

## **CREME DE MILHO PARA O RISOLIS:**

- ✓ 2 latas de milho
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ sal a gosto
- ✓ 1 colher (sopa) rasa de margarina

Bater tudo no liquidificador -

Colocar a mistura na panela para cozinhar com 2 colheres sopa de trigo, espera esfriar e pode recheiar, se preferir pode acrescentar após desligar o fogo, cheiro verde.

## **TORTA DE LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR**

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 4 copos de leite
- ✓ 4 copos de trigo
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 colher de sopa de orégano
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ Sal à gosto

### **MODO DE PREPARO:**

Bater os ingredientes no liquidificador.

Em uma panela refogue os legumes de sua preferência com alho e cebola bem picados, adicione sal à gosto. Untar a forma e enfarinhar. Colocar metade da massa, em seguida o recheio. Adicionar o restante da massa.

## **RECEITA DE PANQUECAS**

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 1 xícara de trigo
- ✓ 3 ovos
- ✓ 1 xícara e meia de leite
- ✓ 1 colher de manteiga
- ✓ sal a gosto

### **MODO DE PREPARO:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e fazer as panquecas.

O recheio fica a critério pode ser doce ou salgado.

## **TORTA DE FRANGO COM LEGUMES**

### **MASSA FÁCIL:**

- ✓ 1 kilo de farinha de trigo
- ✓ 250 gramas de margarina
- ✓ Sal
- ✓ Água temperatura ambiente para amassar

Amasse muito bem e deixa descansar por aproximadamente 1 hora

### **RECHEIO DA TORTA**

- ✓ 1 kilo de peito do frango cozido
- ✓ 1 kilo de cenoura crua ralada
- ✓ 2 latas de milho verde
- ✓ 2 latas de ervilhas
- ✓ 2 pimentão bem picadinho
- ✓ 2 cebolas picadas
- ✓ 2 dentes de alho picado

Em uma panela coloque um pouco de óleo e refogue o frango e os legumes juntos, se preferir pode colocar junto 1 lata de pomarola para que fique bem gostoso na mesma panela, acrescente 3 copos de água, coloca junto no refogado ainda com o fogo ligado, engrossando com 2 copos de água e 3 colheres de trigo e deixa um pouco.

Abrir a massa com rolo

Coloque na assadeira e o recheio cubra com a massa, depois pincele com gema e põe para assar

Essa massa pode ser servida fria ou quente

## **OFICINA DE TRUFAS**

500 gramas de chocolate ao leite (top Harald não necessita de temperar o chocolate ). derreter o chocolate em micro ondas por aproximadamente 2 minutos mexe bem se precisar deixa mais uns segundos até que derreta por completo em seguida modele nas formas próprias de trufas com duas camadas de chocolate

### **RECHEIO DAS TRUFAS**

Doce de leite (leite condensado cozido por 45 minutos depois que a panela começar dar pressão neste mesmo recheio se preferir pode acrescentar frutas, nozes, amêndoas ou qualquer sabor de sua preferência

### **PRESTIGIO**

500 gramas de coco ralado

1 lata de leite condensado(pode ser as de caixinha)

1lata de creme de leite(pode ser os de caixinha)

É só misturar bem e rechear suas trufas

### **LEITE NINHO**

1 lata de leite ninho (pode ser a marca que preferir ou sache)

1 lata de creme de leite (pode ser os de caixinha), se for lata tirar o soro

1 lata de leite moça.

## **BOLO DE BANANA**

### INGREDIENTES:

- ✓ 3 ovos inteiros
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 2 colheres de margarina
- ✓ 3 xícaras de trigo
- ✓ 1 copo de suco de laranja
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ Bananas maduras o quanto bastar

### FAROFA:

- ✓ 5 colheres de trigo
- ✓ 3 colheres de açúcar
- ✓ 2 colheres de margarina
- ✓ 1 colher de canela em pó.

## **PAÇOCA**

### INGREDIENTES:

- ✓ 400 g de amendoim (1 pacote)
- ✓ 400 g de bolacha de maizena (1 pacote)
- ✓ 2 caixas de leite condensado

### MODO DE PREPARO:

Torre o amendoim e triture no liquidificador, não é necessário tirar a pele;

Reserve em um recipiente para sovar, triture também a bolacha no liquidificador;

Misture o amendoim e a bolacha, em seguida despeje o leite condensado, misture tudo muito bem;

Coloque em forma de bolo de alumínio para modelar, se preferir ela fina coloque em uma forma grande;

Cubra com papel alumínio e leve à geladeira por 2 horas para ficar com melhor consistência, mas não é necessário, pois quando termina ela esta ótima a ser servida;

## **BEM CASADOS**

### INGREDIENTES:

- ✓ 5 ovos claras em neve
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ ½ colher de fermento em pó
- ✓ 1 colher de maizena ou
- ✓ ½ xícara de fécula de batata
- ✓ margarina para untar

### DOCE DE LEITE PARA RECHEAR

- ✓ calda para banhar os bem casado
- ✓ 1 xícara de água
- ✓ 1 xícara de açúcar gotas de baunilha

#### **MODO DE PREPARO:**

Bater as claras em neve em seguida coloque as gemas batendo sempre ate que fique uma massa fofa

Desligue a batedeira e coloque o restante dos ingredientes

Untar a assadeira com margarina e farinha

Depois de assado corte com um cortador redondo ou como preferir

Recheia um a um e passe na calda rapidamente para não encharcar

Deixa secar 30 minutos de um lado e 30 minutos do outro

Embarcar com celofane e papel crepom passe uma fita de sua preferência e servir

O bem casado dura na geladeira 8 dias

### **BOLO DE LIQUIDIFICADOR DE CHOCOLATE**

#### **INGREDIENTES:**

- ✓ 6 Ovos
- ✓ 2 Xícaras de açúcar refinado
- ✓ 3 Xícaras de trigo
- ✓ 1 Colher de sobremesa de fermento
- ✓ 1 Xícara de achocolatado
- ✓ 1/2 Xícara de óleo
- ✓ 1 Copo de leite

#### **MODO DE PREPARO:**

Bater muito bem os ovos com o açúcar e em seguida coloque o óleo e o leite

colocar aos poucos o trigo e o nescau se necessário pode colocar um pouco mais de leite e por último o fermento forma untada e enfarinhada.

### **BOLO DE MANDIOCA**

#### **INGREDIENTES:**

- ✓ 6 xícaras de mandioca crua ralada
- ✓ 5 xícaras de açúcar refinado
- ✓ 2 colheres de fermento em pó
- ✓ 4 ovos inteiros
- ✓ 1 xícara de coco ralado

#### **MODO DE PREPARO:**

Bater os ovos, em seguida colocar todos os ingredientes numa bacia grande e mexer.

Untar a forma só com margarina.

#### **CALDA:**

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de água

Fazer a calda e jogar encima do bolo ainda quente.

*Use sua imaginação!!!*



Alguém sabe a receita da felicidade? Vamos lá:

1 kg de sorriso

2 kg de bom humor

5 ml de abraços

2 L de perdão

E no final uma pitada de amor

Modo de preparo: Adicione tudo isso todos os dias na tua vida, misture um pouco de amigos, família e tudo que te faz bem, junta tudo num só coração, aqueça com mil abraços, e palavras de carinho.

Rendimento: Uma porção de vida mais feliz.













