

SABE AQUELA RECEITA
QUE VOCÊ SABE
E SEMPRE QUIS
MOSTRAR
PRO MUNDO?



OS **SABORES**
que a vida tem

RECEITAS



PREFÁCIO

“ **A**ção Os Sabores que a Vida Tem, proposta pelo Serviço Social do Comércio – Departamento Regional do Ceará, supervisionado pelo Programa Assistência da Unidade Sesc Fortaleza, nasce do desejo de proporcionar a valorização das recordações e afetividades dos indivíduos por meio de suas experiências com a culinária, indo ao encontro de uma das linhas de trabalho aplicadas nas atividades propostas pela Assistência, quais sejam: memórias e histórias de vida. A iniciativa resultou em narrativas ricas de emoção, nostalgia e beleza. ”

Rodrigo Leite Rebouças
Diretor Regional Sesc e Senac Ceará



PREFÁCIO

“A relação estabelecida entre os indivíduos e o alimento extrapola a dimensão de saciar uma necessidade fundamental. Alimentar-se é também um rito social que resulta em reminiscências. Estas assumem sabores, cheiros e significados particulares nos sujeitos. Diante disso, considera-se sensível e inovador trabalhar com as experiências das pessoas a partir das sensações que a comida enseja.

Portanto, a ação “Os sabores que a vida tem” surge na perspectiva de trabalhar as narrativas dos participantes através de suas memórias culinárias. Levando em consideração o contexto de pandemia que assola o mundo e as medidas de contenção aplicadas neste cenário, houve a necessidade de estar mais tempo em casa e essa reclusão pôde oportunizar que os sujeitos estivessem em maior frequência nas suas cozinhas, inclusive utilizando a culinária como ocupação do tempo livre e/ou para fazer dela uma estratégia de sobrevivência.

Partindo da realidade supracitada, surge a ideia da realização de uma ação culinária que leva em consideração não apenas a receita, mas, principalmente as histórias de vida das pessoas que as fizeram e, sobretudo a ligação entre o cozinhar e o cotidiano.

Lorena Braga Weratt
Gerente da Unidade Sesc Fortaleza



PREFÁCIO

“Através desta iniciativa nós visamos revelar as afetividades que os sujeitos estabelecem com a comida ao longo do seu curso de vida. Foram trabalhadas as trajetórias dos participantes, sendo a culinária o atravessador das narrativas. Vislumbramos, portanto estimar os indivíduos através de suas memórias e saberes, promovendo a divulgação das receitas por meio deste ebook.”

Gleitton Lopes Silas

Coordenador Programático da Unidade Sesc Fortaleza

“Foi com o intuito de valorizar os sujeitos que atendemos e o público em geral, por meio de suas experiências e memórias, que pensamos na ação Os Sabores Que a Vida Tem. Desdobramos tais questões por meio da culinária, considerando as reminiscências individuais. Os resultados foram narrativas regadas de afeto e nostalgia, uma delícia de ler e reproduzir!”

Thaís Castro Monteiro

Supervisora Administrativa da Assistência do Sesc Fortaleza

“Trabalhar as lembranças dos participantes, tendo como ponto de partida a culinária, essa foi a ideia desta ação. Em cada receita recebida, uma viagem na infância, relação de avosidade, maternidade e amizade. Participar desta ação foi uma experiência sensorial, pois em cada relato, pudemos sentir os cheiros, gostos e sensações referidos pelos participantes.”

Elayne Sousa da Silva

Técnica de Assistência da Assistência do Sesc Fortaleza



1- *Silvania Medeiros* **EMPADAS ROMEU E JULIETA**

“ **A**lguns anos atrás, recebi essa receita afetiva que virou efetiva na minha vida, de uma tia do coração... Que já partiu para os braços do pai... Mas teve muita importância na minha vida... tinha um lema... Desistir jamais... Então eu com três filhos pequenos... Num arrocho... Pensando como fazer... Eis que Esmeralda surge com a receita... Vamos fazer empada, e lá fui eu... 3 xícaras de farinha de trigo e 6 colheres de sopa de margarina primor.. E vai sovando até soltar das mãos... Se massa muito dura, coloca margarina... Se muito mole, farinha... Coloco na forminha e recheio com pedaço de doce de goiaba e pedaço de queijo, cubro, unto com gema de ovo... Opção recheio a gosto... Mas meu Romeu e Julieta era a empada do sucesso... E assim, saí do arrocho para o afrouxo, da esperança por dias melhores.

”



2- Maria Silvana Oliveira

PÃO DE CALABRESA DO ANDRE/RANNY/PAI

Ingredientes:

300g de farinha de trigo de amor	35 g de açúcar de cheiros
150 ml de leite de beijos	5 g de sal de alegrias
15 g de manteiga de sorrisos	1 ovo de lembrança
20 ml de óleo de saudade	120 g de calabresa (triturada) de vitalidade.
10 g de fermento biológico de abraços	

Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque os abraços, os cheiros e a alegria e reserve. Em outro recipiente, junte a lembrança e a saudade, e reserve. Leve os sorrisos ao fogo e assim que derreter, juntar os beijos, até ficar morno. Depois de morno, junte todos os ingredientes e por último, o amor. Mexa bem, use as mãos. Essa massa fica bem grudenta. Talvez você precise colocar mais um pouco de saudade e amor, bem pouco, e deixe a massa descansar até dobrar de tamanho. Depois de descansar, separe a massa em partes iguais (a quantidade depende do tamanho da sua forma). Abra a massa e coloque a calabresa triturada e modele no formato desejado. Unte a forma com saudade e amor. Coloque o pão já recheado e deixe descansando por mais um tempinho até dobrar novamente. Depois, pincele a gema no nosso pão lindo e leve ao forno preaquecido a 180° por 35 minutos, um pouco mais ou um pouco menos, dependendo do seu forno.

Obs¹: Assim que você começar a separar os ingredientes, já ligue o forno.

Obs²: As duas vezes que nosso pão descansa é em cima do fogão, coberto com pano de prato.

Obs³: Jogue o amor em cima da mesa onde você for abrir a massa. O amor ajudar a massa não grudar.

Obs⁴: Essa receita foi ensinada por um grande amigo/irmão André, e dei o nome dele para o pão. Ele passou por dificuldades financeiras e com essa receita, ele sempre agradava o paladar de uma criança e sua mãe se via na obrigação de comprar. Pois, em meio a tantos pães no mercado, sua filha só gostava desse. E com isso, ele conseguiu uma ajuda importante. Quando vim embora de volta para a quentura do meu Ceará, comecei a fazer esse pão e me rendeu um bom dinheirinho.



3- Mariana Cardozo de Oliveira

ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 3/4 xícaras de chá de arroz para sushi
- 1 l e 200 ml de leite integral
- 1 lata de leite condensado
- 1 canela em pau
- 2 tiras finas de casca de limão sem a parte branca (limão-taiti ou siciliano)

Modo de preparo:

Em uma panela alta, junte todos os ingredientes e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por mais 30 minutos. Mexa de vez em quando para o amido do arroz se soltar e, assim, ficar cremoso. Sempre se lembre de tampar parcialmente a panela depois de cada mexida. Depois disso, apague o fogo, transfira para um refratário e salpique a canela em pó por cima. Deixar esfriar em temperatura ambiente antes de guardar na geladeira ou comer quente mesmo.

“Minha bisavó Maria veio de Natal ainda jovem, em busca de uma vida melhor no Rio de Janeiro. Aqui, trabalhou como cozinheira em casa de família. E que cozinheira ela era! Quando me perguntam sobre meu passado, sempre tenho dificuldade de lembrar, minha memória é péssima, mas minhas melhores lembranças são da minha avó Maria. Éramos melhores amigas, passava todas as tardes com ela depois da escola, acompanhando-a ela onde fosse, assistindo a novela das seis, vendo o que ela estava a preparar na cozinha, rindo e me divertindo com ela. Pois se havia algo que Vó Maria tinha era talento na cozinha e senso de humor. Ela era sempre divertida, falava o que pensava e sempre brincava comigo que eu não como brigadeiro, eu como calda de chocolate, só porque só como brigadeiro de colher e quente. Não sou uma comedora de doces, mas sempre amei arroz doce. Na verdade, sempre amei o arroz doce dela. Mesmo ninguém da minha família sendo muito fã, ela sempre fez questão de fazer para mim! Vó Maria não guardava suas receitas em cadernos, daqueles que passam de geração em geração. Não! Vó Maria sabia tudo de cabeça; é por isso que até

hoje eu nunca comi um arroz doce igual ao dela e também nunca consegui reproduzir. Acredito eu que a receita era a mais simples possível, mas o afeto e cuidado dela eram os ingredientes que davam um sabor todo especial. Lembro bem que ela sempre falava que arroz japonês era o melhor para fazer arroz doce. Levei isso para a vida. Só faço arroz doce com arroz para sushi, e é essa receita que está aqui. Não a dela, mas a minha em homenagem a ela. Ela sempre falava como queria ver eu me formar, casar, ter filhos, mas em 2008 ela nos deixou. Inspirada por ela e por nossos momentos juntas na cozinha, eu sempre falei que trabalharia com algo relacionado a comida e em 2010, iniciei a graduação em Nutrição (na época, faculdade de Gastronomia era algo muito raro e caro). Hoje, cinco anos depois de me formar em Nutrição, iniciei a graduação em Gastronomia, a realização de um sonho. Espero sempre deixá-la orgulhosa e um dia ser metade da mulher e da cozinheira que ela sempre foi. A saudade é eterna, mas toda vez que faço alguma coisa que aprendi com ela, o coração fica mais quente e sei que ela está aqui com nossa família.



4- *Maria das Graças Silva Barroso* **BOLO DE GOMA**

Ingredientes:

- 6 ovos
- 3 xícaras de goma seca
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Colocar o leite para ferver com o óleo e o sal. Depois, escaldar a goma com leite, mexer bem e reservar. À parte, bater as claras e depois, colocar as gemas, misturar com a goma escaldada e mexer bem. Untar uma forma com óleo.

“ **M**inha lembrança de infância: Bolo de goma. Me chamo Maria das Graças, tenho 73 anos, sou de uma família de 14 irmãos e me felicita relembrar nosso tempo de criança, com o famoso bolo de goma que nossa mãe fazia nos finais de semana ou quando chegavam as visitas para o café da tarde. ”



5- *Elizabeth de Lima Carolino* **BROÍNHA DE FUBÁ**

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de fermento em pó
- 1 xícara de fubá mimoso
- 1 ovo
- ½ xícara de óleo
- ¼ xícara de leite
- 1 colher de chá de erva doce

Modo de fazer:

1. misture bem todos os ingredientes secos e a erva doce
2. acrescente o ovo, o óleo e o leite, misturando bem até obter uma massa em ponto de enrolar
3. modele as broinhas em pequenas bolas
4. pincele com margarina derretida
5. leve ao forno médio por 15 minutos até dourar

“Esta receita lembra minha infância. Minha vó fazia sempre para o café da tarde, reunia toda família, e isso foi passando de geração e geração. O nome da minha vó era Maria Chiquinha Flor de Lima, e meu nome é Elizabeth. Agradeço ao Sesc pela oportunidade de lembrar e conhecer nossa infância.”



6- Roberta Soares Freire Barrozo

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE DA VOVÓ

Massa:

- 3 cenouras médias
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Bata tudo no liquidificador: primeiro as cenouras, os ovos, o óleo e o açúcar. Bata bem. Por último, acrescente a farinha de trigo, a pitada de sal e o fermento em pó. Despeje numa forma untada retangular e leve ao forno preaquecido.

Cobertura:

- 3 colheres de leite em pó
- 2 colheres de açúcar
- 2 colheres de achocolatado em pó
- 1 colher de margarina
- 3/4 de copo americano de água

Leve ao fogo, mexendo sempre até atingir o ponto de brigadeiro. Ao desenformar, cubra o bolo com a cobertura ainda quente.

Depois, corte os cubinhos e sirva com muito amor e carinho.

Essa receita é muito especial para mim. Sabe aquela receita que tem gosto, cheiro, cor e sabor de infância? Essa é a receita para mim. Receita da minha querida e amada vovó Zilda, que infelizmente não está mais entre nós. Lembro-me de quando chegava à casa dela, ela nos recebia com aquele abraço gostoso e dizia: “Adivinha o que a vovó fez?” E eu respondia com a maior alegria do mundo: “Bolo de cenoura com cobertura de chocolate” e saía correndo para cozinha na ansiedade de encontrar os cubinhos alaranjados e cobertos de chocolate e provar o primeiro pedaço! Um sabor inigualável; até o hoje é meu bolo preferido, daqueles que quando se prova o primeiro pedaço, a gente fecha os olhos e sente confortar a alma. Já provei vários bolos de cenoura, com vários tipos de cobertura, mas nenhum é igual ao bolo de cenoura da

vovó. Sempre lembrava e contava sobre esse bolo aos meus filhos. Nessa quarentena, decidi fazer e eles adoraram, não podia ser diferente. O aniversário do meu filho mais novo foi em plena quarentena, só nós quatro e adivinha o bolo que ele pediu? Bolo de cenoura com cobertura de chocolate! “É meu preferido mamãe, é muito gostoso!” E a história se repetiu no aniversário da minha filha mais velha: “mamãe quero igual ao do Arthur, foi muito bom!” Minha felicidade foi imensa em compartilharmos as mesmas preferências dessa forma mais que especial. Assim, compartilhamos bons momentos, alegrias, conforto e acolhimento. Esta será para sempre uma deliciosa receita de família, de geração em geração, que aquece o coração, compartilhando e demonstrando amor e carinho a quem mais amamos.



7- *Claudia Alves Fonseca* **TORTA DE ABACAXI**

Modo de preparo:

Corte o abacaxi em cubinhos, leve ao forno para fazer o doce. Depois de feito, separe os ingredientes. Em uma panela, coloque o amido de milho, o leite e o leite condensado. Misture tudo muito bem. Leve ao fogo. Faça um mingau e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Misture o creme de leite e mexa delicadamente. Em uma tigela de vidro, coloque o doce. Em cima, ponha o creme com o leite condensado, por último, as claras em neve. Sirva gelado.

“ **M**e chamo Claudia e o que vou relatar já faz muitos anos. Minha mãe, que se chamava Geralda, fazia doces e salgados para fora. Lembro-me, com bastante saudade, de uma torta de abacaxi feita por ela. Hoje, passo para minhas filhas essa receita. Minha mãe era uma mulher caridosa, não media consequências quando alguém lhe pedia para fazer salgados. Mesmo que não pudesse pagar, ela fazia da mesma forma. Fazia tudo por amor ao próximo. Era bastante conhecida por sua simpatia e generosidade. Fazia suspiros, canudinhos, coxinhas, empadas etc., mas o que mais chamava atenção era sua torta de abacaxi, que deixava todos a desejar. ”



8- *Maria Cecília Oliveira da Costa* **BOLINHAS DE CARNE MOÍDA EM DIAS DE FESTA**

Ingredientes:

Carne bovina (patinho) moída - 250g
Ovos de galinha caipira - 6 unidades
Farinha de mandioca peneirada - 50 g
Banha de porco - 100 g
Pimenta do reino - 8 caroços
Alho - 2 dentes
Colorau - 1 colher de chá
Sal - 1 colher de sopa rasa

Modo de Preparo:

1. Preparar os temperos: em um pilão caseiro, pilar as pimentas e amassar o alho. 2. Temperar a carne com a pimenta e o alho amassado, acrescentar o sal e o colorau. 3. Fazer as bolinhas de carne e colocar em uma panela com água fervendo, deixar cozinhar até que fiquem bem sólidas e reservar. 4. Bater as claras em ponto de neve, acrescentar as gemas, bater mais um pouco e acrescentar a farinha de mandioca. 5. Em uma frigideira, aquecer a banha, passar as bolinhas de carne na mistura de ovo com farinha e fritar. 6. Servir como acompanhamento do prato principal ou com arroz branco.

“Essas bolinhas de carne, servidas logo após o preparo, sempre tiveram muita aceitação de todos os netos. Minha mãe não se cansava em prepará-las quando a casa ficava cheia dos filhos e netos, que vinham visitá-la nas festas de final de ano.”



9- *Cristina Leandro da Silva* **COXINHA**

Ingredientes:

- 1 kg de farinha sem fermento
- 1 litro de leite
- 1 litro de caldo de galinha
- 2 caixinhas de caldo de galinha
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de margarina

Modo de preparo:

Junte o leite, o preparo do caldo de galinha, o alho em uma panela. Quando estiver fervendo, coloque a massa e mexa até soltar do fundo da panela. Nessa hora, coloque a margarina.

“**M**e chamo Cristina e essa receita lembra minha sogra. Ela vendia lanche e teve problemas de saúde e ficou sem condições de continuar, pois teve suas pernas amputadas. Um dia, ela me perguntou se eu queria aprender a fazer coxinha e disse q sim. Ela ia me explicando como fazer e eu fui aprendendo. Eu fazia as coxinhas e ela vendia. Seu filho fez uma mesa adequada para ela. Nós colocávamos na calçada todas as tardes e ela vendia as famosas Coxinhas da Dona Francy.”



10- Ana Lucia Cambê B. Gomes

BOLO PETELECO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de suco de maracujá concentrado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque numa forma untada. Deixe assar por entre 30 e 40 minutos.

“ **E**u sou celíaca (tenho intolerância permanente ao glúten – doença celíaca) e quando eu conheci a Acelbra-CE (Associação dos Celíacos do Brasil - Seção Ceará), uma jovem chegou na reunião com um bolo sem glúten. Aquele momento foi muito importante na minha vida. Eu tinha descoberto a doença celíaca e não imaginava que existia a possibilidade de fazer um bolo sem glúten. ”



11- *Francisca Cleide Fernandes Soares* **BOLO NATURAL**

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 caixa de aveia grossa
- 200 ml de água
- 1 maçã
- 200g de uvas passas
- 4 bananas maduras
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara e meia de leite
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata os ovos juntos, clara e gema, no liquidificador. Coloque as passas (metade) e a maçã picada com casca (metade), o óleo e o leite, e separa. Numa bacia, coloque a aveia e as bananas machucadas com um garfo. Una e junte os ingredientes passados no liquidificador: as passas (metade) e a maçã (metade) o óleo e o leite. Separe e coloque numa bacia a aveia e as bananas machucadas. Junte com as coisas passadas no liquidificador. Ao final, coloque o sal e o fermento em pó. Coloque também o restante da maçã picada e as passas. Assar em forno quente.

“ **A**preendi esta receita com uma querida amiga que se alimentava de comidas saudáveis e conservava, com seus 80 anos, muita saúde. Sempre me emociono quando a faço. Para mim, um alimento saudável ou hábitos alimentares saudáveis remetem a uma sensação de bem-estar. Nutrientes saudáveis proporcionam mais qualidade de vida e quando preparo esta receita natural, desejo contribuir de forma significativa para a saúde física, mental e emocional daqueles que a provam, porque, com nutrientes saudáveis, conseguimos atingir um grau de consciência que faz toda a diferença em nossa vida. Dessa forma, essa alimentação, simples como a amiga que a preparava, me faz sentir alegria ao executá-la.

”



12- *Rosa Amélia Duarte Gomes* **MUNGUNZÁ DOCE**

“ O cheirinho do milho misturado ao leite condensado no fogão. Ao sentir esse aroma, logo sabia que a mamãe estava preparando nossa jantinha favorita: mungunzá doce. Eu, papai e ela nos deliciávamos, e aquela comida – feita com carinho e afeto, como só as mães fazem – aquecia não só nosso estômago, como – principalmente – nosso coração. Hoje, sou eu que, muitas noites, misturo o milho ao leite condensado na panela, com o desejo de também aquecer o estômago e o coração da minha família, pois a comida, assim como o amor, só faz sentido se compartilhado.

Para o preparo, cozinhe o milho de mungunzá, junte ao leite e o leite condensado e mexa até engrossar. Se desejar, coloque canela ao final da preparação.





13- *Maria Pires de Andrade* **BOLO DE MILHO VERDE**

Ingredientes:

- 1 lata de milho
- 3 ovos
- 9 colheres de massa de milho
- 5 colheres de queijo ralado
- 1/2 xícara de óleo
- 200 ml de leite e
- 1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata. Depois, jogue na forma e leve ao forno.

“ **A**ntes da pandemia, essa receita era usada em nossos encontros com as amigas, em nossos cafés da tarde no TSI (Trabalho Social com Idosos). Eram momentos de grande alegria e felicidade. Nos tempos em que eu era feliz e não sabia, Sesc como sinto saudades do meu convívio com esta turma tão amável e dedicada. ”



14- *Danielly da Silva Alves* **BROWNIE DE CANECA**

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga (derreta por 1 a 2 minutos no micro-ondas, dependendo da potência).
- 1 colher de sopa de açúcar.
- 2 colheres de achocolatado.
- 2 colheres de farinha de trigo.
- 1 colher de leite.

Modo de preparo:

Misture tudo até ficar em uma consistência homogênea. Após isso, coloque uma pitada de fermento e misture um pouco mais.

Leve ao micro-ondas de 2:00 a 2:30 minutos, dependendo da potência de seu aparelho. E depois disso, é só aproveitar a delícia do seu brownie. E se quiser uma dica, fica uma delícia com sorvete. As crianças aqui em casa aprovaram.

“**M**inha receita, é de um brownie de caneca delicioso. Em um domingo, estávamos com muita vontade de comer algo doce e como não tínhamos um fogão com forno, comecei a colocar os ingredientes na caneca, e levei ao micro-ondas. E não é que deu supercerto, e ficou megadelicioso?! Depois a receita foi passada para toda a família, que simplesmente aprovou e agora é uma receita que todo mundo ama. Até às crianças a fazem, de tão fácil e deliciosa.”



15- Stela Maria Arruda Teixeira

MACARRONADA

Modo de preparo:

Cozinhar 3 tomates grandes, passar no liquidificador com meio litro de água, coar e reservar. Cortar meio quilo de carne de sua preferência em cubos e reservar. Fritar 2 cebolas grandes cortadas em tiras e 3 dentes de alho em uma mistura de óleo com azeite (meia xícara) até dourar. Depois, colocar a carne junto do refogado e depois que refogar a carne, acrescentar o suco do tomate. Deixar cozinhar a carne e depois acrescentar um sachê de extrato de tomate e meia colher de sopa de açúcar (ou 3 gotas de adoçante). Deixe cozinhar um pouco mais. Sirva com seu macarrão preferido e queijo parmesão ou de sua preferência.

“Essa receita vai lhe remeter aos imigrantes italianos e sua rica cultura. Ela me foi passada por minha tia, casada com italiano e que fez parte da nossa infância.”



16- Maria Tereza Luz Barros

TORTA DE QUEIJO

Ingredientes da massa:

Bata no liquidificador:

5 ovos

1 xícara de chá de óleo

1 pacote pequeno de queijo ralado

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 cebola pequena picada

1 dente de alho

2 pitadas de sal

Bata bem no liquidificador e reserve.

Ingredientes do recheio:

200g de queijo picado muçarela

100g de azeitonas picadas

3 tomates picados sem pele e sem sementes

1 pimentão picado

1 cebola picada

2 colheres de sopas de azeite

Sal, pimenta e orégano a gosto

Misture tudo em uma vasilha.

Modo de preparo:

Em uma forma ou tabuleiro médio, untado e polvilhado com farinha de trigo, colocar a massa e por cima, o recheio. Levar ao forno a 180 graus por 39 minutos. Está bom quando, ao enfiar um palito, este sair limpo.

Bom apetite!

“ **A** torta de queijo lembra os tempos em que eu vendia bolos e essa torta, que era carro chefe. Outras pessoas tentavam fazer e nunca ficava igual. ”



17- *Ana Maria Cambê Barrozo* **CUSCUZ COM LEITE E QUEIJO COALHO**

Ingredientes:

- 1 pacote de flocão
- 1 litro leite
- ½ queijo coalho fatiado
- Manteiga

Modo de preparo:

Faça o cuscuz e coloque o leite para ferver. Quando o cuscuz estiver cozido, coloque a metade dele em uma vasilha, esfarele, coloque manteiga e o leite bem quente. Mexa e ponha em uma refratária, colocando queijo por cima. Pegue o restante do cuscuz e faça o mesmo procedimento: esfarele, misture com manteiga e leite bem quente, colocando na refratária por cima da outra camada. Tampe e deixe por uma hora e está pronto o melhor cuscuz.

“Essa receita aprendi com minha mãe. Ela costumava fazer no café da manhã e sempre preparava um potinho para o lanche no meu trabalho.”



18- *Maria José Lopes Brito* **BOLO DE FLOCÃO DE MILHO**

Ingredientes:

- 3 ovos;
- ½ xícara de óleo;
- 1 xícara de leite;
- 1 xícara de flocão de milho;
- 1 xícara chá de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 50 g de coco ralado;

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Forma untada e enfarinhada, ao forno a 180 graus.

“Esta é a receita oficial para receber as visitas. Minha mãe sempre pede para que eu faça quando está esperando alguém, principalmente os padres, que têm presença frequente em nosso lar. Aqui em casa, quando se sente o cheirinho de bolo de milho, já se sabe que vem chegando alguém.”



19- Sandra Maria Teixeira Barroso SEQUILHO

Ingredientes:

- 3 ovos
- 500 g de polvilho doce
- 100 g de manteiga
- 1 e ½ xícara de açúcar

Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture os ovos, a manteiga e o açúcar. Depois, acrescente o polvilho, faça bolinhas ou tirinhas e coloque em forma untada.

“Essa receita tem valor afetivo e era feita pela minha avó, para os netos. O sabor tem gosto de boas lembranças. Que sabor indescritível.”

20- Margelina Jocundo Loureiro PANQUECA

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca.
- Canela e açúcar.

Modo de preparo:

Bata em um prato com um garfo a banana, coloque o ovo inteiro e bata bem. Coloque a goma de tapioca e continue batendo. Unte a frigideira com um pouquinho de margarina. Coloque toda massa ou faça aos poucos. Em 2 minutos, vire a panqueca e por 1 minuto está pronta. Coloque açúcar e canela a gosto. Está pronta a panqueca.

“Receita da minha avó.”



Fecomércio CE
Sesc Senac IPDC



Sesc

72
ANOS

