

EDITORA



*Livro
de Receitas
da Terceira
Idade*

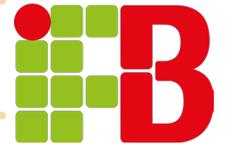
Organizadores

Juliana Campos Sabino de Souza
Conceição de Maria Cardoso Costa
Jocênio Marquios Epaminondas



*Livro
de Receitas
da Terceira
Idade*

EDITORA



Organizadores
Juliana Campos Sabino de Souza
Conceição de Maria Cardoso Costa
Jocênio Marquios Epaminondas

L788

Livro de receitas da terceira idade / [organizadores: Juliana Campos Sabino de Souza, Conceição de Maria Cardoso Costa, Jocênio Marquios Epaminondas] – Brasília : Ed. IFB, 2019.

69 p. : il.

Vários autores.

ISBN: 978-85-64124-55-4

1. Culinária 2. Refeições. I. Souza, Juliana Campos Sabino de (org.). II. Costa, Conceição de Maria Cardoso (org.). III. Epaminondas, Jocênio Marquios (org.).

CDU 641.5

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE BRASÍLIA

REITORA

Luciana M. Massukado

PRÓ-REITORA DE ENSINO

Yvonete Bazbuz da Silva Santos

PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO E CULTURA

Paulo Henrique Sales Wanderley

PRÓ-REITORA DE PESQUISA E INOVAÇÃO

Giovanna Tedesco

PRÓ-REITORA DE ADMINISTRAÇÃO

Rodrigo Maia Dias Ledo

PRÓ-REITOR DE GESTÃO DE PESSOAS

José Anderson de Freitas Silva

COORDENAÇÃO DE PUBLICAÇÕES

Marina Carolia Barbonsa Rêgo

FOTÓGRAFO

Antonio Alves

Diana Maria Leopoldo Aragão

Juliana Campos Sabino de Souza

PRODUÇÃO EXECUTIVA

Sandra Maria Branchine

REVISORES DE LÍNGUA PORTUGUESA

Eliene do Carmo Santos Nunes

Guilherme João Cenci

Loryne Viana de Oliveira

DIAGRAMAÇÃO, PROJETO GRÁFICO E CAPA

Mariana Henrique M. da Silva

CONSELHO EDITORIAL

Ana Paula Caetano Jacques

Francisco Das Chagas Roque Machado

Girlane Maria Ferreira Florindo

Guilherme João Cenci

Jocênio Marquios Epaminondas

Josué de Sousa Mendes

Juliana Rocha de Faria Silva

Juliana Estanislau de Ataíde Mantovani

Larissa Dantas de Oliveira

Maurilio Tiradentes Dutra

Mariana Carolina Barbosa Rêgo

Nívia Aniele Oliveira

Raquel Lage Tuma

Tatiane Alves de Melo

EDITORA



SGAN 610, Módulos D, E, F e G

CEP: 70.830-450 Brasília - DF

www.ifb.edu.br

fone: +55 (61) 2103-2108

editora@ifb.edu.br

2019 Editora IFB



A exatidão das informações, as opiniões e os conceitos emitidos nos artigos são de exclusiva responsabilidade dos autores. Todos os direitos desta edição são reservados à Editora IFB. É permitida a publicação parcial ou total deste periódico, desde que citada a fonte. É proibida a venda desta publicação.

Sumário

Prefácio	7
Introdução	9

Receitas salgadas

Arroz carreteiro I	11
Bolo de polvilho e queijo.....	13
Massa de empadão.....	15
Torta de frango	17
Torta de frango II.....	19
Arroz carreteiro II.....	21
Picadinho caipira	23
Falso lombo	25
Largarto à la Nazinha	27
Bolo de queijo salgado.....	29
Macarrão da Olímpia.....	31

Receitas doces

Bolo de limão	33
Quebrador	35
Canjica com rapadura.....	37
Bolo integral de maçã.....	39
Creme de abacaxi.....	41
Pão de mel	43
Delícia dos deuses	45
Doce reciclado	47
Pudim de leite condensado com maracujá.....	49
Bolo proteico com chocolate.....	51
Gelatina mosaico.....	53
Sobre os autores das receitas.....	54
Sobre os organizadores	60

Prefácio

Imensamente importante se constitui manter ativa a memória social das pessoas idosas que nos cercam, visto que, nas últimas décadas, tem ocorrido aumento considerável da expectativa de vida ao nascer – considerando melhorias nas condições de vida, as descobertas medicamentosas etc. Segundo os dados do IBGE (2015), 84,4% das mulheres e 78,03% dos homens serão considerados velhos até 2050, e este é um número bastante significativo.

Dessa maneira, é importante compreender a conjuntura na qual os idosos estão inseridos, até mesmo para que se criem políticas públicas para atender as demandas oriundas dessa faixa etária bastante expressiva no país. O processo de envelhecimento é heterogêneo para cada sujeito, pois sofre influência do estilo de vida de cada indivíduo, dentro da sociedade, assim como dos acessos possibilitados pela estrutura econômica e social de um país.

A velhice é uma fase da vida do ser humano, assim como a fase da juventude e a fase adulta, enquanto o envelhecimento corresponde a um processo gradual que sofre influência de vários agentes externos aos sujeitos. Embora seja fato

(índices nacionais mostram isso) que os idosos(as) estão vivendo mais e com mais saúde – o que é ótimo, pois isso tem possibilitado que um número cada vez maior de idosos desenvolva inúmeras atividades, inclusive voltar a estudar –, também constitui realidade que nem todos os indivíduos que envelhecem têm condições econômicas e sociais de acesso a saúde, lazer, esporte, habitação digna etc. Infelizmente, ainda é alto o índice de idosos pobres no Brasil, assim como persistem as negligências, os maus-tratos e as mais variadas formas de violência contra a pessoa idosa, tendo o abuso econômico trágica incidência.

Tornam-se de extrema importância discussões sobre o envelhecimento, principalmente no âmbito das unidades escolares, desde o ensino fundamental até o universitário. O aumento no número de idosos no país não pode ser visto como um problema – tão divulgado na mídia de forma geral –, mas sim, a falta de condições para garantir uma velhice saudável e digna.

O Estatuto do Idoso (2003) prevê a necessidade de discutir o envelhecimento como um tema transversal no âmbito educacional, inclusive

com sua inclusão nos currículos, nos conselhos de direitos e em projetos de pesquisa e extensão. Destaca-se que o tema do envelhecimento pode ser pensado na perspectiva da educação inclusiva, porque não é somente no âmbito acadêmico que esse assunto deve ser discutido, mas também dentro das escolas, dos institutos etc. e na sociedade de forma geral, o que refletirá na ampliação do conhecimento e no acesso às informações sobre o tema, possibilitando a construção e o amadurecimento de pensamentos mais críticos e menos preconceituosos em torno da velhice. Nesse sentido, projetos de extensão que promovam interação entre jovens e adultos tornam-se primordiais enquanto possibilidade de interação, autoestima, socialização e, acima de tudo, respeito intergeracional.

O livro de receitas terceira idade foi idealizado a partir da experiência de extensão junto às turmas de Informática Básica para Terceira Idade do Campus Ceilândia do Instituto Federal de Brasília – pode parecer apenas mais um livro de receitas em um primeiro momento, porém, carrega consigo, além de receitas práticas e econômicas, algo que não tem preço: o saber popular, um saber que foi estimulado em uma perspectiva coletiva, visto

que, durante os intervalos das aulas, os alunos envolvidos no projeto de extensão acima citado tinham o hábito de fazer um lanche coletivo de confraternização. Nessas trocas, muitos contribuíram com produtos feitos por eles próprios (bolos, tortas, salgados, entre outros). Diante da qualidade dos pratos, surgiu a proposta da publicação de um livro para compartilhar as receitas coletivamente consumidas.

Dessa forma, caro leitor(a), você está sendo convidado a usufruir de um livro recheado de memórias, prazeres, saberes e afetos. O sabor é aquele... sabe aquele bolo... aquela sopinha, hum... aquele chazinho que somente os avós sabem fazer? Então mergulhe no livro de receitas da terceira idade: saboreando doces lembranças da infância... E, por que não convidar seu avô, avó, mãe, pai ou um(a) idoso(a) de sua estima para juntos colocar uma receita do livro ora apresentado em prática? O tempo é curto, e a velhice chega para todos(as). Sejam felizes com o sabor mais almejado de todos os tempos... o amor!

Dra. Elisângela Maia Pessoa
Docente da Universidade Federal do
Pampa - RS

Introdução

O livro de receitas da terceira idade foi idealizado a partir da experiência com as turmas de Informática Básica para a Terceira Idade do Campus Ceilândia do Instituto Federal de Brasília.

Durante os intervalos das aulas, os alunos tinham o hábito de fazer um lanche coletivo de confraternização. Nesses momentos, muitos contribuíam com produtos feitos por eles próprios (bolos, tortas, salgados, entre outros). Diante da qualidade dos pratos, surgiu a proposta de publicação de um livro para compartilhar as receitas desses alunos. Como as receitas são econômicas e bastante práticas, a publicação do livro visa facilitar o dia a dia daqueles que encontram na culinária uma fonte de prazer e saúde.

Para selecionar as receitas, foram realizados dois concursos, nos quais os alunos puderam apresentar seus pratos a um grupo de jurados

formado por professores de gastronomia do Campus Riacho Fundo, Prof. Adriano Pereira Tavares e a Prof.^a Daniela Carvalho Bezerra Leite, compondo o júri técnico, e por servidores técnicos e docentes do Campus Ceilândia, compondo o júri leigo.

Vale destacar que a publicação deste livro é uma das ações previstas no projeto submetido ao MEC pelo Programa de Extensão Universitária – ProExt 2016. O projeto intitulado “Inclusão Digital e Promoção Social da Terceira Idade” buscou promover a inclusão digital de pessoas com mais de 60 anos, oferecendo ações complementares que dialogassem com outras áreas, como a dança, a culinária, o empreendedorismo e o estudo de línguas estrangeiras. O projeto ofertou mais de 700 vagas nos anos de 2016 e 2017, nas áreas de informática, inglês, espanhol, dança e coral.

Juliana Campos Sabino de Souza
Conceição de Maria Cardoso Costa
Jocênio Marquios Epaminondas



RECEITA
PREMIADA
CONCURSO DE
CULINÁRIA

Receita por Maria José Estrela Marques

Arroz carreteiro I

receitas
salgadas

Ingredientes

200 g de toucinho
200 g de bacon
200 g de linguiça calabresa
1 kg de carne de sol
½ kg de carne de charque
100 g de queijo muçarela cortado em cubinhos
2 kg de arroz
1 cabeça de alho
2 cebolas grandes
1 maço de cheiro verde
1 tomate picado
1 pimentão (a cor que desejar)
1 pitada de pimenta do reino
Sal, cheiro verde e pimenta de cheiro a gosto

Modo de preparo

Pique o toucinho, o bacon, a calabresa, a carne de sol e a carne de charque. Deixe a carne de charque de molho na água por 1 hora, para dessalgar. Tempere a carne de sol com pimenta do reino. Frite separadamente o toucinho, o bacon, a calabresa, e os reserve.

Numa panela grossa, refogue a carne de sol e a carne de charque com o alho e a cebola picada. Junte o toucinho, o bacon e a calabresa. Coloque o arroz e refogue a mistura um pouco mais. Adicione água e sal se necessário. Quando o arroz estiver quase cozido, junte o queijo por cima e deixe o arroz por mais alguns minutos em fogo baixo. Se desejar, adicione cheiro verde e pimenta de cheiro à vontade.

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 1h30min

Dica: caso você prefira o arroz mais cremoso, adicione requeijão quando o preparo estiver quase pronto. Depois os misture.



Receita por João Alves de Oliveira

Bolo de polvilho e queijo

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 copos de polvilho doce
- 1 copo de leite
- 1 copo de óleo
- 1 copo de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 pitada bem generosa de sal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento em pó, até misturá-los bem. Adicione o fermento e o misture com uma colher. Despeje a mistura em uma forma com buraco no centro. Lembre-se de untar a forma previamente. Asse em forno pré-aquecido a 200 ° C por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 50 minutos





Receita por Constância Sousa Martins

Massa de empadão

Ingredientes

2 ovos
2 copos de leite morno
1 colher de sopa rasa de sal
1 copo grande de óleo
30 g de fermento biológico
Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de preparo

Coloque tudo numa tigela, menos a farinha de trigo. Despeje aos poucos a farinha até dar o ponto para abrir a massa.

Abra uma parte da massa (reserve parte da massa para fazer a tampa do empadão) e coloque-a em uma forma antiaderente. Asse em forno pré-aquecido na faixa de temperatura de 180 ° C a 200 ° C por cerca de 15 a 20 minutos. Retire do forno e recheie a gosto. Abra o restante da massa e faça a tampa para fechar o empadão.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Dica: recheie a gosto. O recheio pode ser uma mistura de frango, tomate, cebola, alho, cheiro verde, queijo e presunto.





Receita por Nelcina Moreira Conceição

Torta de frango

Ingredientes

Massa:

- 2 copos de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher rasa de sal
- 1 copo de óleo
- 1 colher bem cheia de fermento em pó

Recheio:

- 1 peito de frango
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de azeitona fatiada sem caroço
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 cebola
- 1 pimentão (da cor que preferir)
- 3 dentes de alho
- 1 tomate
- Sal, cheiro verde, pimenta de cheiro e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Massa: misture o ovo, o óleo e o leite; bata-os bem no liquidificador. Depois acrescente a farinha de trigo e bata novamente. Por último, misture o fermento em pó.

Recheio: coloque o peito de frango para cozinhar com água e ½ tablete de caldo de galinha. Depois de cozido, desfie o peito de frango. Em uma panela, refogue a cebola picada e o alho. Adicione o sal e a outra metade do tablete de caldo de galinha. Junte o frango desfiado para refogá-lo. Retire a mistura do fogo e adicione o creme de leite, o milho e a azeitona.

Montagem

Unte uma forma com óleo e farinha de trigo. Despeje metade da massa. Depois adicione o recheio e acrescente, por cima, o queijo ralado. Por último, acrescente o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 200 ° C por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 1 hora



Torta de

RECEITA
PREMIADA

CONCURSO DE
CULINÁRIA

Ingredientes

Massa:

500 g de farinha de trigo

3 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sopa de banha (pode ser substituída por manteiga)

3 ovos

1 colher de chá de sal

6 colheres de sopa de água quente

1 colher de sopa de fermento em pó

1 gema

Recheio:

1 kg de coxa de frango

½ cebola picada

1 lata de milho verde

1 lata de ervilha

2 tomates médios picados sem pele e sem semente

Cheiro verde a gosto

Receita por Dirceu Oliveira Franco

frango II

Modo de preparo

Massa: coloque a farinha de trigo em uma vasilha funda. Junte a manteiga, a banha, os ovos, o sal, o fermento e um pouco de água. Amasse muito bem e deixe a massa repousar por 1 hora.

Recheio: cozinhe a coxa de frango e a desfie. Refogue o frango com a cebola picada e o sal. Misture os demais ingredientes do recheio e deixe-os cozinhando por alguns minutos.

Montagem

Abra metade da massa com auxílio de um rolo e forre o fundo e as laterais de uma assadeira, de preferência untada, cortando a massa junto à borda da forma. Acrescente o recheio. Abra a outra metade da massa e cubra a parte de cima da torta apertando as bordas para que fechem a torta.

Com os pedaços que sobraram, faça rolinhos finos e abra com o rolo. Corte em tirinhas finas para decorar a torta. Pincele a superfície da torta com uma gema misturada com manteiga derretida e levemente batida. Asse em forno pré-aquecido à 180 ° C por cerca de 30 minutos. Você saberá que a torta está pronta quando a massa estiver com uma cor dourada.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 1h20min

Dica: você pode fazer essa torta utilizando outros tipos de recheio, conforme sua preferência.





“ Além de amor,
ele também tem um
toque de charque.”

- Maria de Jesus

Receita por Maria de Jesus da Silva

Arroz carreteiro II

Ingredientes

5 xícaras de arroz
500 g de carne seca
100 g de carne de charque
50 g de bacon em cubinhos
1 xícara de óleo
1 xícara de cheiro verde
1 pimenta de cheiro
1 cebola picada
1 pitada de pimenta do reino
1 colher de chá de colorau
2 dentes grandes de alho
Sal a gosto

Modo de preparo

Escalde a carne seca e a de charque, picadas em cubos, em água fervente. Depois escoe toda a água. Em uma panela, ponha o óleo, frite a carne seca, a carne de charque e o bacon. Reserve essa mistura. Nessa mesma panela, retire o excesso de óleo e doure o alho amassado e a cebola picada em cubos. Junte o arroz e refogue a mistura. Adicione as carnes que estavam reservadas, os demais temperos (exceto o de cheiro verde) e coloque água quente até cobrir o arroz. Cozinhe e sirva quente, colocando um punhado de cheiro verde e pimenta de cheiro.





“Essa é uma receita muito saudável, pois estimula as pessoas a comerem mais legumes.”

- Noemia Lopes

Receita por Noemia Lopes de Faria

Picadinho caipira

Ingredientes

½ kg de carne de sol
200 g de quiabo
200 g de abóbora japonesa verde
200 g de maxixe
200 g de brócolis
100 g de jiló
100 g de cará em cubos
300 g de bacon
2 cebolas grandes
6 dentes de alho
3 pimentas de cheiro
1 tablete de caldo de galinha
1 colher de colorau
1 copo de água
Sal e cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Pique a carne de sol e o bacon em cubinhos pequenos. Frite a carne e o bacon. Adicione cebola, alho e pimenta de cheiro picados. Junte os legumes picados e refogue um pouco mais. Adicione água, tampe a panela e deixe ferver a fogo baixo por 20 minutos.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Dica: você pode alterar os legumes conforme sua preferência. Fique atento apenas ao tempo de cocção deles, para que não fiquem crus. Os legumes que demoram mais a cozinhar podem ser colocados no fogo antes. Os demais podem ser adicionados posteriormente.





RECEITA
PREMIADA
CONCURSO DE
CULINÁRIA

Receita por Belarmino Pereira Princesa

Falso lombo

Ingredientes

300 g de muçarela picada
300 g de bacon picado
2 linguiças do tipo calabresa picadas
300 g de presunto picado
300 g de azeitonas sem caroço
2 cenouras grandes raladas
2 cebolas picadas
1 cabeça de alho amassado
3 kg de lombo suíno
Pimenta do reino a gosto

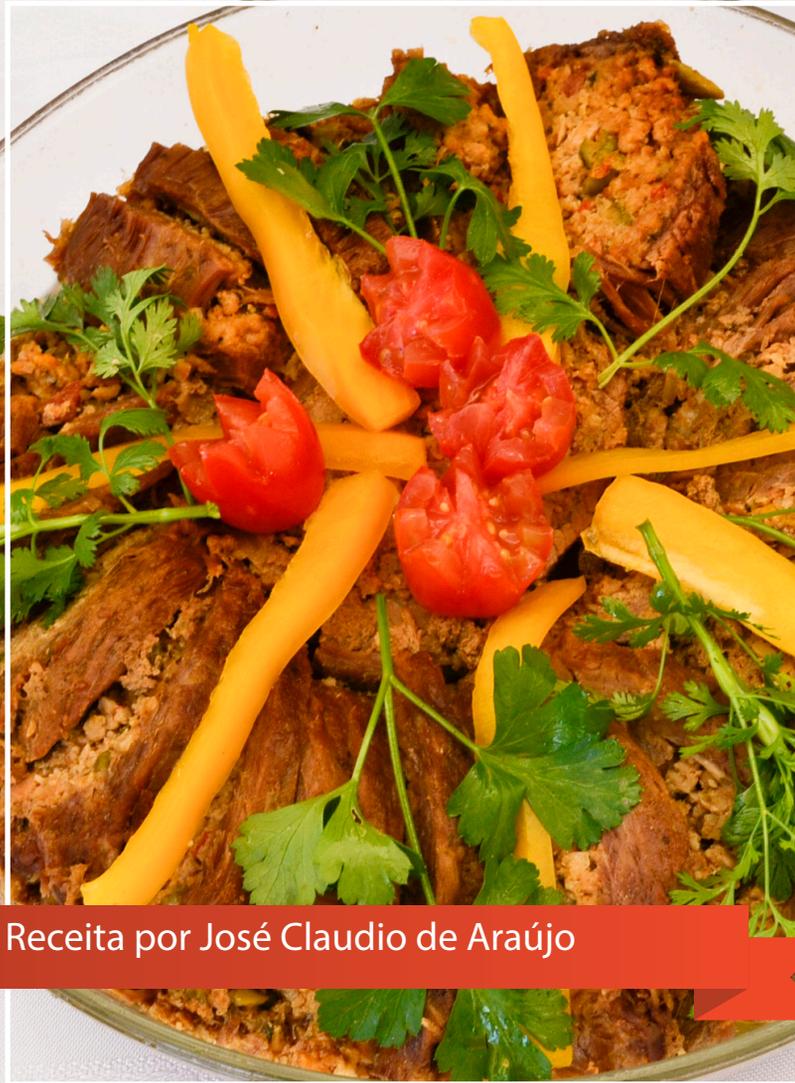
Modo de preparo

Abra a carne ao meio e reserve-a. Coloque os demais ingredientes em um recipiente e misture-os. Coloque essa mistura dentro da carne, como recheio. Enrole a carne como um rocambole e amarre-a com um barbante, para que ela não abra quando for assar. Coloque o lombo em uma forma e deixe-o assar no forno a 220 ° C, por 40 minutos.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30min





Receita por José Claudio de Araújo

Ingredientes

Carne:

- 1,6 kg de lagarto (tatu) sem gordura
- 1,2 kg de lombo de porco bem picado
- 200 g de toucinho picado em tamanho pequeno
- 200 g de bacon em fatias
- 100 g de azeitona sem caroço
- 4 cebolas picadas
- 2 tomates picados
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 4 dentes de alho picados
- Sal, pimenta do reino e cominho a gosto

Recheio:

- 1 maço de salsa
- 1 copo de vinho branco seco
- 1 copo de vinho tinto seco
- 6 colheres de azeite de oliva
- 4 dentes de alho picado
- 1 colher de sobremesa de orégano
- ½ maço de salsa
- ½ maço de coentro fresco
- Sal, pimenta do reino e cominho a gosto

Largarto à la Nazinha

Modo de preparo

Carne:

Abra o lagarto (tatu) em uma única manta, corte-o em quatro pedaços e costure cada um deles para formar quatro sacos, deixando um dos lados abertos para receber o recheio.

Tempere os quatros sacos com vinho tinto, sal, pimenta do reino, orégano (½ colher de sobremesa), 2 cebolas picadas e alho. Deixe marinar por meia hora.

Recheio:

Frite bem o toucinho no azeite. Acrescente as outras duas cebolas picadas e depois o alho picado. Acrescente o lombo bem picado com o sal, a pimenta do reino e o cominho. Adicione as azeitonas picadas, metade dos pimentões, picados em cubos, e os tomates, a salsa e o coentro, também picados em cubos. Refogue tudo e reserve a mistura.

Montagem

Abra o saco de carne, coloque o recheio e depois costure o lado que ficou aberto (também pode ser fechado com palito de dente). Repita o procedimento com todos os 4 sacos de carne. Coloque os sacos e o restante da marinada para cozinhar em uma panela de pressão com as fatias de bacon e um copo de vinho branco por 1 hora. Para servir, corte em fatias cada um dos sacos recheados e use o restante dos pimentões, agora em fatias, para enfeitar.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 2h30min

Curiosidade: o nome “à la Nazinha” é uma homenagem à mãe do autor. Era ela quem fazia essa receita, e ele aprendeu com ela. Sempre que faz essa receita, lembra-se dela.





Receita por Maria Rodrigues de Araújo

Bolo de queijo

Ingredientes

2 copos de farinha de trigo
1 copo de óleo
1 copo de leite
3 ovos
1 colher de fermento em pó
2 xícaras de queijo de minas ralado
Sal a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o queijo. Retire a mistura e coloque em uma tigela, acrescente o queijo aos poucos e misture-o bem. Depois disso, coloque a massa em uma forma untada e leve-a ao forno pré-aquecido a 200 ° C por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 50 minutos





“

O diferencial desse macarrão é não misturar o extrato de tomate na massa. Ele é um sucesso na minha casa. Sempre faço ele para reuniões e encontros da igreja.”

-Olímpia Gomes

Receita por Olímpia Gomes de Santana Nunes



RECEITA
PREMIADA
CONCURSO DE
CULINÁRIA

Receita por Maria da Penha Menezes do Nascimento

Bolo de limão

receitas
doces

Ingredientes

Bolo:

- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 caixa de gelatina de limão
- 1 copo de iogurte natural
- 1 copo de leite
- 4 ovos

Cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- 2 limões

Modo de preparo

Bolo: bata todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, coloque a mistura em uma forma untada e enfarinhada. Pré-aqueça o forno a 180 ° C e asse o bolo por 40 minutos.

Cobertura: misture à mão o leite condensado com o suco dos limões até ficar com a consistência de mousse. Para finalizar, despeje a cobertura sobre o bolo.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Dica: se você gostar da cobertura mais “azedinha”, adicione mais limão.



Receita por Nalcina Moreira da Conceição



Quebrador

Ingredientes

1 kg de polvilho
2 copos de óleo
2,5 copos de açúcar
16 g de canela moída e cravo
6 ovos

Modo de preparo

Coloque o polvilho numa bacia. Esquente o óleo para depois despejá-lo quente no polvilho. Misture-os bem. Acrescente o açúcar, mexa bem e espere a massa esfriar. Adicione os temperos. Adicione os ovos e amasse a mistura até ficar cremosa. Modele os biscoitos e coloque-os num tabuleiro. Pré-aqueça o forno a 180 ° C e asse os biscoitos por cerca de 10 a 15 minutos.

Rendimento: 60 unidades

Tempo de preparo: 1 hora



A close-up photograph of a blue ceramic bowl filled with a thick, yellow, porridge-like substance, likely rapadura. The bowl is placed on a dark, textured placemat. The background is a light-colored surface. A red speech bubble is overlaid on the top right, and a red banner is at the bottom.

“É uma receita
que a minha avó
fazia para mim
porque eu era louca
por rapadura!”

Receita por Maria de Jesus da Silva

Canjica com rapadura

Ingredientes

- 1 pacote de canjica
- 1 rapadura comum pequena
- 1 xícara de chá de coco ralado fresco
- 6 colheres de sopa de leite em pó integral
- 6 cravos-da-índia

Modo de preparo

Coloque a canjica de molho de um dia para o outro. Cozinhe a canjica na panela de pressão até o milho ficar macio (aproximadamente 50 minutos). Corte a rapadura e coloque os pedaços na panela de pressão com a canjica. Mexa a mistura até derreter a rapadura, depois adicione o leite em pó. Adicione também os cravos e deixe o preparo cozinhar até ficar cremoso. Se o preferir ainda mais cremoso, acrescente mais leite em pó.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 1h20min





Receita por Maria Alice de Jesus Santana

Bolo integral de maçã

Ingredientes

- 3 maçãs
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar-mascavo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de canela em pó
- 1 colher de fermento

Modo de preparo

Descasque as maçãs e reserve as cascas. Corte as maçãs em cubinhos.

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e as cascas da maçã. Em uma vasilha, coloque as farinhas, o açúcar, o sal, a canela e o fermento. Despeje a mistura do liquidificador nessa vasilha e misture bem os ingredientes. Em seguida acrescente os cubos de maçã e misture-os suavemente. Coloque o preparo em uma forma untada, e leve-o ao forno pré-aquecido a 180 ° C por 30 minutos.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Dica: pode acrescentar uva passa para dar um sabor especial, ou ainda outras sementes que você possa ter em casa (quinoa, linhaça, gergelim, entre outras).





Receita por Francisca Ferreira Piquiá

Creme de abacaxi

Ingredientes

1 abacaxi pequeno
20 colheres de açúcar
½ litro de água
½ litro de leite
2 caixas de pudim sabor baunilha
2 latas de creme de leite

Modo de preparo

Corte o abacaxi em cubinhos. Em uma panela, caramelize o açúcar e acrescente o abacaxi. Deixe o preparo cozinhar um pouco. Dissolva as 2 caixas de pudim sabor baunilha com a água e o leite e cozinhe em outra panela. Acrescente o abacaxi e cozinhe a mistura mais um pouco. Deixe o preparo esfriar e acrescente as 2 latas de creme de leite.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 30 minutos





RECEITA
PREMIADA
CONCURSO DE
CULINÁRIA

Receita por Maria de Jesus da Silva

Pão de mel

Ingredientes

Massa:

3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de mel

1 xícara de açúcar-mascavo

1 xícara de leite

2 colheres de sobremesa de manteiga

2 ovos

1 colher de fermento

1 colher de canela

1 pitada de cravo-da-índia

1 xícara de chocolate em pó

Cobertura: 1 barra de chocolate

Recheio: a gosto (sugestões:

brigadeiro ou doce de leite)

Modo de preparo

Massa: bata todos os ingredientes na batedeira por 2 a 3 minutos e reserve essa mistura. Unte forminhas de empada para preenchê-las com a massa até a metade da forma. Leve ao forno pré-aquecido a 180 ° C por 5 minutos. Em seguida, deixe os pães esfriarem e desenforme-os. Corte cada bolinho ao meio para recheá-lo.

Cobertura: derreta o chocolate em banho-maria.

Montagem: mergulhe o bolinho no chocolate. Leve à geladeira por cerca de 10 minutos.

Rendimento: 25 porções

Tempo de preparo: 1 hora





Receita por Marivaldo Monteiro

Delícia dos deuses

Ingredientes

- 1 kg de aipim
- 1 coco-da-bahia seco
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo

Descasque o aipim, corte-o em pedaços e cozinhe-o bem. Depois de cozido, retire-o da panela e escorra bem a água. Coloque-o em uma vasilha grande para que seja bem amassado. Ao aipim amassado, adicione o coco ralado e o leite condensado. Misture os ingredientes bem, até obter uma massa homogênea.

Modele a massa a seu gosto, coloque-a em um refratário e salpique-a com coco ralado grosso e capricho. Depois coloque a receita no refrigerador. Sirva-a bem gelada.

Rendimento: 40 unidades

Tempo de preparo: 35 minutos





“brasileiro joga
muita coisa
boa fora. Essas
coisas podem ser
aproveitadas na
culinária. Vamos
utilizar melhor os
alimentos!”

Receita por Terezinha Barbosa de Melo

Doce reciclado

Ingredientes

1 melancia
1 abacaxi
1 copo de açúcar
Canela
Cravo
Vinagre
Sal

Modo de preparo

Lave as frutas com vinagre e uma pitada de sal. Tire a polpa da melancia e guarde-a em uma tigela. Rale a entrecasca da melancia. Se preferir, a entrecasca da melancia também pode ser cortada em cubinhos. Bata a casca do abacaxi no liquidificador e coe o produto em seguida.

Leve o açúcar ao fogo até ficar caramelizado. Junte a calda do abacaxi com a melancia. Coloque uma pitada de sal. Cozinhe até a melancia ficar molinha (5 a 10 minutos). Adicione erva-doce ou cravo, de acordo com a sua preferência.

Rendimento: dependerá do tamanho do abacaxi e da quantidade de casca de melancia. Em média, 8 porções

Tempo de preparo: 45 minutos

Dica: a receita fica mais saborosa depois de um dia na geladeira.





RECEITA
PREMIADA
CONCURSO DE
CULINÁRIA

Receita por Olímpia Gomes de Santana Nunes

Pudim de leite condensado com maracujá

Ingredientes

2 latas de leite condensado
2 latas de creme de leite
6 ovos
2 maracujás grandes
10 colheres de açúcar para a calda

Dica: para obter o suco de maracujá utilizado nessa mousse, o maracujá é peneirado, e não batido no liquidificador.

Modo de preparo

Coloque um pouco de água para ferver. Em uma forma de pudim, coloque o açúcar para queimar até ficar dourado. Acrescente água fervente e deixe no fogo até ficar em ponto de fio. Retire-a do fogo e deixe-a esfriar.

Abra os 2 maracujás e coe a polpa em uma peneira, para obter o suco. Quanto mais suco tiver, mais presente será o sabor de maracujá nessa mousse. Caso queira, pode utilizar mais de 2 maracujás.

Levar ao liquidificador os ovos para bater e depois acrescentar o leite condensado, o creme de leite, e o suco de maracujá.

Despejar essa mistura na forma que está com a calda e levar para cozinhar em banho-maria por uma hora. Deixe a mistura esfriar, desenforme-a e leve-a à geladeira.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h20min



Bolo prot

Ingredientes

Bolo:

2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou branco

6 colheres de sopa de chocolate em pó ou achocolatado

2 colheres de sopa de farinha de trigo integral ou trigo branco

2 colheres de sopa de farelo de aveia

2 colheres de sopa de farinha de chia

2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de café de bicarbonato de sódio

2 colheres de sopa de manteiga

200 ml de leite

4 ovos



Receita por Maria José Meneses de Lima

Bolo com chocolate

Cobertura/recheio:

1 lata de creme de leite

250 gramas de chocolate meio amargo

2 colheres de sopa de rum (opcional)

Modo de preparo

Bolo: bata os ovos na batedeira ou no liquidificador por cerca de cinco minutos. Adicione o açúcar aos poucos e depois adicione os demais ingredientes do bolo. Despeje a mistura em uma forma untada e asse-a por cerca de 40 minutos no forno pré-aquecido a 180 ° C.

Cobertura/recheio: para fazer o ganache, coloque o chocolate meio amargo junto com o creme de leite em uma panela, em banho-maria, e misture-os até obter uma massa homogênea. Se preferir, pode acrescentar 2 colheres de rum.

Montagem: caso deseje rechear, corte o bolo no meio e distribua parte do ganache. Despeje o restante da cobertura sobre o bolo. Decore a gosto.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparação: 1 hora

Dica: você pode fazer só o bolo, sem a cobertura, ou, se desejar, pode fazer mais cobertura e rechear o bolo com essa quantidade excedente. Caso prefira um bolo mais saudável, utilize o açúcar mascavo, a farinha de trigo integral e o chocolate em pó.

Para decorar o bolo, podem ser utilizadas frutas frescas (morango, uva...) ou frutas secas (uva passa...) a gosto.





RECEITA
PREMIADA
CONCURSO DE
CULINÁRIA

Receita por Terezinha Barbosa de Melo

Gelatina mosaico

Ingredientes

8 sabores diferentes de gelatina (sugestão: abacaxi, morango, amora, maracujá, uva, limão, cereja e framboesa)

1 caixa de leite condensado

1 caixa de creme de leite

1 vidro de leite de coco

2 gelatinas incolores e sem sabor

2,5 litros de água

Modo de preparo

Dissolva as gelatinas coloridas em recipientes diferentes, em 250 ml de água quente. Acrescente 100 ml de água em temperatura ambiente. Coloque os recipientes na geladeira por 2 horas. Retire os recipientes da geladeira e corte as gelatinas em cubinhos. Reserve os cubos misturados em uma travessa. Dissolva as gelatinas incolores

em 12 colheres de água morna. Misture a gelatina incolor hidratada, o leite condensado, o creme de leite e o leite de coco e bata-os por 2 minutos.

Despeje esse líquido na travessa com os cubos e misture-os levemente. Deixe na geladeira por 2 horas. Após esse tempo, é só desenformar e servir.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 4h30min

Dica: quanto aos recipientes onde as gelatinas coloridas serão colocadas, é importante que sejam retos, para que os cubos fiquem mais uniformes quando forem cortados.

Coloque o mosaico de gelatina numa forma de pudim, ou num recipiente com formato parecido, para que fique mais bonito ao desenformar.



Sobre os autores das receitas



Constância Sousa gosta muito de cozinhar, especialmente de fazer salgados. Ela veio de Balsas no Maranhão para Brasília há 25 anos e criou os filhos sozinha. Considera essa experiência fantástica. Ama Brasília, pois foi uma cidade que a acolheu muito.



Belarmino Pereira fez o curso de informática e de espanhol para a terceira idade no Campus Ceilândia do IFB. Gosta muito de cozinhar em casa para a família, sempre variando o cardápio e utilizando a criatividade em seus pratos



Dirceu cozinha desde criança. Sua mãe ficou doente e seu pai ensinou os filhos a cozinhar. Dirceu cozinha quase todos os dias para a família. A torta que apresentou no livro é muito requisitada nas reuniões e nos aniversários, principalmente pelos amigos.



Francisca Ferreira Piquiá começou sua experiência culinária primeiro com um simples arroz, Feijão e Carne. Com o passar do tempo foi aprendendo novas receitas através de programas, livros e troca de receitas. O prato que ela gosta mais de cozinhar é frango ao molho e macarrão.



José Cláudio gosta muito de viajar e conhecer pessoas com culturas diferentes. José cozinha diariamente e nos finais de semana gosta de fazer um prato especial e diferente para a família e os amigos. José gosta muito da cozinha nordestina, pois é de Alagoas, e isso influencia muito na sua forma de cozinhar. Morou muito tempo em Florianópolis e por isso também gosta muito da cozinha açoriana, principalmente da parte de frutos do mar.



Maria Alice é corredora de rua e gosta muito de cozinhar, tanto refeições como pães e bolos. Em razão de uma hidrocefalia, o médico disse que poderia não correr mais. Graças ao esporte, ela se superou e agora não toma mais muitos dos remédios que tomava. Por ser atleta, geralmente opta por receitas mais saudáveis, diets e lights.



Maria da Penha Menezes aprendeu a cozinhar sozinha, assistindo a programas de televisão e compartilhando receitas com as amigas. Adora cozinhar bolos e macarrão.



João Alves começou a aprender a cozinhar com a esposa depois que se aposentou. Gosta de assistir a programas culinários e de pesquisar na Internet receitas novas para fazer em casa. O prato que mais gosta de cozinhar é peixe cozido, como moqueca e peixada.



Maria de Jesus é casada e tem 3 filhos. Mora no P-sul (bairro de Ceilândia-DF) desde 1979. Gosta de descobrir coisas novas, por isso está sempre participando de atividades variadas, como os cursos de informática e de coral que frequentou no IFB, Campus Ceilândia.



Maria José Estrela veio para Brasília com 14 anos e começou a trabalhar na residência de um casal mineiro. A dona da casa a ensinou a cozinhar. Maria gosta de cozinhar na igreja e em eventos para muitas pessoas. A receita de arroz carreteiro é sucesso de vendas na festa junina. Também é sempre convidada a cozinhar em eventos da família e dos amigos, como noivados, Natal e aniversários, fazendo pratos especiais com muito carinho.



Maria José Menezes aprendeu a cozinhar porque tinha que cozinhar para os irmãos quando era pequena. Maria gosta muito de cozinhar para a família e os amigos, principalmente bolos e sorvetes.



Nelcina gosta muito de aprender e está sempre estudando, fazendo cursos para conhecer novas pessoas. É religiosa e gosta muito de ir à igreja e de viajar. Gosta de fazer comidas diferentes para sair da rotina.



Marivaldo fazia curso técnico em mecânica e sua esposa fazia curso de culinária na mesma escola. Quando seu curso terminou, ele ficava todas as noites na escola aguardando a esposa terminar o curso dela. Quando abriram as inscrições para o curso de culinária, decidiu cursá-lo para preencher o tempo e não ficar esperando “à toa”. Desde então, se apaixonou por cozinhar.



Maria Rodrigues ama estar com a família. Sempre viaja com eles para visitar os demais parentes. Gosta de fazer uma comida cheia de amor para eles quando vão visitá-la.



Noemia Lopes fez o curso de dança. Sempre gostou de dançar. Acredita que a dança trabalha o corpo, a mente e a alma. Uma das maiores realizações da sua vida foi ser mãe. Noemia valoriza muito sua família e gosta muito de cozinhar para eles.



Olímpia aprendeu a cozinhar com a mãe quando era criança. Sempre estava junto com ela para aprender, e assim tomou gosto pela culinária. Quando se fala de cozinha, gosta de fazer de tudo.



Terezinha é uma pessoa muito ativa. Fez os cursos de dança, espanhol e informática para a terceira idade. Sempre gostou de estudar e aprender. Começou a estudar desde cedo e decorava poesia muito fácil. Hoje adora sair para se divertir com os amigos.

Sobre os organizadores



Juliana é professora de Matemática do Instituto Federal de Brasília – Campus Ceilândia. Atuou no programa ProExt – 2016 (Inclusão Digital e Promoção Social da Terceira Idade) nos anos de 2016 e 2017 como docente nas turmas de Informática Básica e Dança. No ano de 2017 também atuou como coordenadora do programa.



Jocênio é professor de Informática do Instituto Federal de Brasília – Campus Ceilândia. Atuou no programa ProExt – 2016 (Inclusão Digital e Promoção Social da Terceira Idade) como coordenador no ano de 2016, e como docente nas turmas de Informática Básica.



Conceição é professora na área de Engenharia do Instituto Federal de Brasília – Campus Ceilândia. Atuou no programa ProExt – 2016 (Inclusão Digital e Promoção Social da Terceira Idade) como vice-coordenadora.

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-64124-55-4



9 788564 124554



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



INSTITUTO FEDERAL
Brasília

