

*Mulheres de  
Minas e os  
sabores das  
Gerais*



## *Ficha técnica*

**Seleção das Receitas e Premiação**  
Conselho Estadual da Mulher

**Coordenação Editorial**  
Senac Minas – Assessoria de Relações Institucionais

**Projeto Gráfico e Editoração**  
Big Grandes Ideias

**Fotografia das Receitas**  
Senac Minas – Assessoria de Relações Institucionais  
(Divanildo Marques e Evandro Maia)

**Colaboração**  
Senac Minas – Centro de Formação Profissional Belo Horizonte

**Chefs**

- Adriano Eustáquio dos Santos
- Alexandre Frigo
- Caetano de Castro Sobrinho
- Jackson Cruz Abral
- Maria Cristina Baptista
- Vicente de Paula Ferreira de Medeiros
- Wender de Carvalho

# Sumário

• Apresentação .....	4
• Prefácio .....	5
• Receitas	
Doces	
1 - Bolo Gelado .....	8
2 - Desmamada .....	9
3 - Doce de Pau de Mamão.....	10
4 - Doce Espera Marido .....	11
5 - Musse “Athleticana” .....	12
6 - Pé-de-Moleque Especial na Torre Colonial.....	13
Quitandas	
7 - Biscoito Fofão das Marias .....	15
8 - Biscoito Frito com Açúcar e Canela.....	16
9 - Bolacha de Coco .....	17
10 - Bolo de Banana .....	18
11 - Bolo de Farinha de Milho.....	19
12 - Bolo de Limão .....	20
13 - Cubu .....	21
14 - Rosca Coroa do Rei .....	22
15 - Rosca de Mandioca .....	23
16 - Sequilhos de Polvilho .....	24
Quitutes	
17 - Arroz com Açafrão e Tomate Seco .....	26
18 - Berinjela dos Lara .....	27
19 - Bolinhos de Linguiça .....	28
20 - Estrogonofe em Anéis .....	29
21 - Lanche Prático .....	30
22 - Nhoque de Abacate .....	31
23 - Omelete de Queijo ao Forno .....	32
24 - Requeijão Caseiro .....	33
25 - Torta Sufê de Presunto ou Frango .....	34

# Apresentação

O Senac Minas possui uma trajetória na área gastronômica ilustrada pelo sucesso. As nossas escolas já revelaram muitos talentos e profissionais para o mundo dos sabores. São milhares de alunos qualificados, participações nos mais importantes eventos do setor, parcerias e diversos projetos realizados.

Dentro desses 63 anos de história, mais uma parceria foi criada. O Senac está presente neste importante projeto de comemoração dos vinte e cinco anos de existência do Conselho Estadual da Mulher. O Caderno de Receitas – Mulheres de Minas e os Sabores das Gerais é a prova de um trabalho que remete a inúmeras sensações e lembranças.

No papel, uma ideia que aguça os sentidos. Um projeto emocionante. Em cada receita, o desafio de fazer brilhar a tradição e o talento das mulheres mineiras.

Saboreie conosco o resultado dessa parceria. Você é o nosso convidado a descobrir as delícias do Caderno de Receitas.

Sebastião Antônio dos Reis e Silva

*Diretor Regional do Senac Minas*



# Prefácio

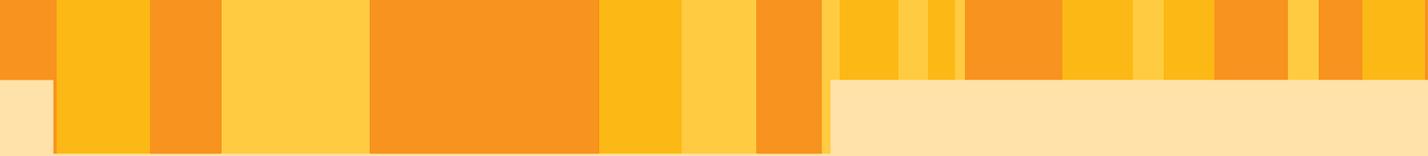
Lugar de mulher é na cozinha, também! Criando, experimentando, inventando receitas, todas deliciosas, porque temperadas com amor, com o jeito mineiro de ser e de prover a mesa farta, sempre convidativa para receber quem chegar.

Receitas que fazem parte de cadernos identificados com as raízes de Minas Gerais, porque vêm da tradição de nossas avós, mães, mulheres simples, mas bravas mulheres, que se perpetuaram em nossas lembranças pelo cheiro bom da comida servida com muito carinho.

Por essa razão, o Conselho Estadual da Mulher, ao comemorar seus vinte e cinco anos de existência, contando com a valiosa parceria do Senac Minas, apresenta este Caderno de Receitas, como uma forma de homenagear todas as mulheres mineiras que, anonimamente, continuam fazendo a história das nossas Minas Gerais.

Carmen Rocha

*Presidenta do Conselho Estadual da Mulher*



# Receitas





*Doces*





Receita enviada por  
Kalyana P. de Lima, de  
Belo Horizonte (MG)

## Bolo Gelado

### INGREDIENTES:

- 1 copo duplo de açúcar refinado (240g)
- 1 ½ copo duplo de farinha de trigo (260g)
- 1 copo de suco de laranja (240ml)
- 4 gemas
- 4 claras
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (químico)

### INGREDIENTES PARA MOLHAR O BOLO:

- 1 lata de leite condensado (395ml)
- 1 ½ copo de leite morno (360ml)

### INGREDIENTES PARA COBERTURA DO BOLO:

- 1 pacote de coco ralado (100g)

### MODO DE FAZER:

Reserve o leite morno, as claras, o coco, o leite condensado e o fermento. Bata o restante dos ingredientes na batedeira por 5 minutos. Bata a clara em neve, acrescente o fermento e junte à massa. Leve para assar em tabuleiro untado e enfarinhado. Depois de assado, retire do forno e fure com um garfo, cubra com o leite morno, com o leite condensado e com o coco ralado. Deixe esfriar e leve para gelar.

Tempo de preparo: 45 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 1 bolo retangular pequeno

Minhas notas





#### INGREDIENTES:

500g de farinha de trigo especial  
500g de açúcar refinado  
1 colher (chá) de sal  
2 litros de leite integral  
1 dúzia de ovos  
300g de margarina ou manteiga  
500g de coco ralado (natural)  
1 vidro pequeno de leite de coco (200ml)  
Canela em pó

#### MODO DE FAZER:

Faça um mingau com a farinha de trigo, o açúcar, o leite, o leite de coco e 1 pitada de sal. Coloque a manteiga e o coco ralado e deixe esfriar. Bata bem os ovos e acrescente. Asse em forma de furo no meio em forno quente, jogue canela em pó assim que tirar do forno.

Tempo de preparo: 30 minutos

Grau de dificuldade: Médio

Rendimento: 4 bolos redondos (25cm de diâmetro)

#### Dica Senac:

Se você quiser, pode preparar apenas um bolo, com os seguintes ingredientes:

125g de farinha de trigo	125g de açúcar refinado
125g de coco ralado	75g de margarina
500ml de leite	50ml de leite de coco
3 ovos	1 pitada de sal
Canela em pó	

## Desmamada

Receita enviada por Lazy  
Ulhoa, de Paracatu (MG)





Receita enviada por Lazy  
Ulhoa, de Paracatu (MG)

## Doce de Pau de Mamão

### INGREDIENTES:

4 litros de leite  
800g de açúcar  
1 kg de massa de pau de mamão (quanto mais perto da raiz, mais saboroso ficará o doce, pois o pau é menos fibroso)

### MODO DE FAZER:

Lave a massa com sal dentro de um saco plástico para tirar o leite e o amargo. Cozinhe a massa no leite, acrescente o açúcar, mexa com uma colher, tirando o ponto com água fria. Tire do tacho e coloque em uma bandeja para cortar.

Tempo de preparo: 1 hora  
Grau de dificuldade: Médio  
Rendimento: 20 unidades

Minhas notas

Receita enviada por Maria José da Silva Barreto, de Governador Valadares (MG)



## Doce Espera Marido

### INGREDIENTES:

12 bananas-prata maduras  
500g de açúcar  
Cravo a gosto  
2 litros (aproximadamente) de água

### MODO DE FAZER:

Coloque em um tacho: açúcar, água, cravo e a banana cortada em rodelinhas. Leve ao fogo e deixe ferver, mexendo de vez em quando. O doce estará pronto quando a banana ficar da cor vermelha *bordeaux*. Sendo necessário, pode ir pingando água fria até a calda ficar na consistência de sua preferência (rala ou grossa).

Tempo de preparo: 2 horas  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 10 porções

### CURIOSIDADE

Essa é uma receita de família e leva esse nome porque antigamente não havia transporte para toda a população e, como os maridos saíam de casa para buscar algum provento para a família e demoravam a voltar para casa, dava tempo para a esposa preparar o doce, esperando o marido.

Minhas notas

### INGREDIENTES DA PARTE BRANCA:

300ml de creme de leite fresco batido em ponto de chantili  
3 colheres de açúcar  
100g de coco ralado  
6 folhas de gelatina brancas, dissolvidas em 1 xícara (café) de água fervendo

### INGREDIENTES DA PARTE PRETA:

A mesma receita anterior, substituindo-se o coco ralado por 4 colheres de chocolate em pó.

### MODO DE FAZER:

Para fazer a parte branca, bata o creme de leite com o açúcar até o ponto de chantili. Junte os outros ingredientes e reserve. Faça a parte preta do mesmo jeito e reserve. Em um pirex retangular grande, untado com óleo e molhado com água fria, despeje a mistura branca até a metade. Incline, com cuidado, a vasilha e despeje a mistura preta, evitando que se misturem. Leve à geladeira. Decore com folhinhas de hortelã e cerejas, colocadas no encontro das cores, artisticamente.

Tempo de preparo: 1 hora  
Grau de dificuldade: Médio  
Rendimento: 12 porções

#### **Dica Senac:**

Você pode utilizar um aro do formato que desejar para montar a sua musse.  
Na foto abaixo, utilizamos um aro no formato de coração.

## Musse "Athleticana"

(em homenagem ao Athletic Clube de São João del-Rei)



Receita enviada por Beatriz  
Maria Resende Silva, de São  
João del-Rei (MG)

Receita enviada por Maria  
de Oliveira Carlota (Dona  
Tinha), de Perdões (MG)



## Pé-de-Moleque Especial na Torre Colonial

### INGREDIENTES:

- 1 rapadura
- 1 pacote de amendoim
- 1 ½ copo de água

### MODO DE FAZER:

Torre o amendoim, retire as cascas e reserve. Coloque a rapadura na água e deixe ferver até derreter. Depois tire o ponto, acrescente o amendoim torrado inteiro ou moído (a gosto). Bata até dar o ponto de despejar. Não deixe esfriar muito para cortar.

Minhas notas

Tempo de preparo: 50 minutos  
Grau de dificuldade: Médio  
Rendimento: 12 porções



# *Quitandas*



Receita enviada por Denise  
Oliveira, da Cooperativa  
Vitória das Marias, de Três  
Marias (MG)



## Biscoito Fofão das Marias

### PARA ENTENDER MELHOR:

Fubá de canjica – Praticamente desconhecido fora de Minas e Goiás, ele é extraído de milho duro e seco, resultando num pó muito fino e rico em amido. O que o distingue do fubá mimoso é a granulometria e o tipo de moinho usado para produzi-lo, já que ambos usam como matéria-prima o grão do milho amarelo desgerminado e sem o pericarpo (a película que recobre o grão), também chamado de canjica amarela. Tradicionalmente, o processo era feito da seguinte forma: o milho era deixado para secar no próprio pé, o que resultava num fubá saboroso e adocicado; depois os grãos debulhados passavam pelo monjolo para que fossem eliminados o germen e a película. A parte vítrea, mais dura, do milho era triturada em moinho de pedra, também movido à água (como o monjolo) que, num processo demorado, transformava o milho desgerminado num pó de granulação finíssima. Hoje a maioria é feita em moinho de pedra elétrico.

### INGREDIENTES:

500g de polvilho  
90ml de gordura vegetal hidrogenada  
80ml de água  
1 colher (sopa) rasa de sal  
100g de fubá de canjica  
12 ovos

### MODO DE FAZER:

Misture os ingredientes secos e escale com a gordura hidrogenada bem quente. Esfarele, misturando bem, até esfriar. Acrescente a água fervente e coloque os ovos um a um até dar o ponto de espremer em saco de confeiteiro. Com o saco de confeitar, modele os biscoitos do modo que desejar e coloque-os em tabuleiros untados. Asse os biscoitos em forno pré-aquecido, por aproximadamente 15 minutos.

Tempo de preparo: 30 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 25 unidades

### Dica Senac:

Não coloque os biscoitos muito próximos, pois eles crescem bastante. Na falta de gordura hidrogenada, pode substituí-la por óleo de soja.

## INGREDIENTES PARA O BISCOITO:

3 ovos  
1 xícara de açúcar refinado (180g)  
4 xícaras de farinha de trigo com fermento (480g)  
50ml de leite

## INGREDIENTES PARA POLVILHAR O BISCOITO:

½ xícara de açúcar refinado (90g)  
1 colher (café) de canela em pó

## MODO DE FAZER:

Em uma tigela grande, bata os ovos e o açúcar refinado até formarem um creme. Quando estiver homogêneo, misture bem o leite. Em seguida, acrescente a farinha de trigo. Enquanto for possível, mexa com uma colher e depois com as mãos. A massa não deve ser sovada. Assim que alcançar o ponto de enrolar, já está boa. Faça as rosquinhas e frite-as em imersão. Passe-as ainda mornas na mistura de açúcar refinado e canela em pó.

Tempo de preparo: 30 minutos

Grau de dificuldade: Fácil

Rendimento: 20 unidades

### Dica Senac:

Acrescente a farinha de trigo aos poucos para que a massa fique bem leve no momento de enrolar. Se você não tiver a farinha de trigo com fermento, basta utilizar a farinha de trigo comum, mais 15g de fermento químico.

# Biscoito Frito com Açúcar e Canela



Receita enviada por  
Marta Lúcia Rodrigues, de  
Belo Horizonte (MG)



#### INGREDIENTES:

6 colheres (sopa) de açúcar refinado (72g)  
2 colheres (sopa) de fermento em pó (20g)  
2 xícaras de farinha de trigo (240g)  
2 xícaras de coco ralado (160g)  
3 colheres (sopa) de margarina  
2 ou 3 ovos  
2 colheres (sopa) de óleo

#### MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes e despeje em uma forma untada. Enrole os biscoitinhos em formato de bolinhas e coloque em tabuleiros forrados com papel-manteiga. Asse em forno médio. Espere esfriar e sirva.

Tempo de preparo: 30 minutos  
Grau de dificuldade: Médio  
Rendimento: 45 unidades

## Bolacha de Coco



*Receita enviada por Maria Tosta  
Ferreira, de Uberaba (MG)*



Receita enviada por Olga Rocha,  
de Nova Lima (MG)

## Bolo de Banana

### INGREDIENTES:

- 4 bananas tipo caturra
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha de rosca
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (químico)
- 1 pitada de sal

### MODO DE FAZER:

Bata os ingredientes no liquidificador, vire em uma bacia e acrescente a farinha de rosca. Coloque passas, nozes ou castanhas, se tiver. Unte a forma, polvilhe com farinha de trigo e coloque para assar.

Tempo de preparo: 40 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 1 bolo



*Minhas notas*

**INGREDIENTES:**

4 copos de leite  
4 copos de açúcar  
4 copos de farinha de milho  
6 ovos  
2 colheres (sopa) de fermento em pó (químico)  
1 copo de óleo  
1 pitada de sal

**MODO DE FAZER:**

Bata tudo no liquidificador e coloque para assar por, aproximadamente, 40 minutos.

Tempo de preparo: 50 minutos

Grau de dificuldade: Fácil

Rendimento: 2 bolos

## *Bolo de Farinha de Milho*

*Receita enviada por Delina Fernandes Pereira  
de Belo Vale (MG)*



## INGREDIENTES:

- 1 caixinha de gelatina de limão
- 1 iogurte natural (200ml)
- 1 pitada de sal
- 5 ovos
- 300g de farinha de trigo
- 200g de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó (químico)

## MODO DE FAZER:

Coloque na batedeira as gemas, o açúcar e o iogurte natural. Bata até que fique um creme esbranquiçado. Acrescente à farinha de trigo peneirada o sal, a gelatina de limão, o fermento e, por último, as claras em neve. Unte a forma com margarina e leve para assar (temperatura de 150 graus, aproximadamente).

Tempo de preparo: 45 minutos

Grau de dificuldade: Médio

Rendimento: 1 bolo redondo (20cm de diâmetro)

### **Dica Senac:**

Para completar esse delicioso bolo, você pode fazer uma cobertura.

#### Ingredientes:

- 1 ½ xícara de açúcar de confeiteiro
- 1 ½ colher de sopa de caldo de limão
- 1 colher de sopa de água

#### Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes da cobertura numa vasilha e mexa bem.

# Bolo de Limão



*Receita enviada por Denise Oliveira,  
da Cooperativa Vitória das Marias,  
de Três Marias (MG)*

Receita enviada por Ângela  
Maria Passos Bento, de  
Congonhas (MG)



Minhas notas

## Cubu

### INGREDIENTES:

- 5 xícaras bem cheias de fubá (800g)
- 2 xícaras de farinha de trigo (300g)
- 1 ½ xícara de açúcar (270g)
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) bem cheias de manteiga ou margarina
- Menos de ½ copo de óleo ou gordura de porco
- 1 xícara de leite (de acordo com a consistência da massa) (200ml)
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó (químico)
- Erva-doce a gosto
- 5 folhas de bananeira

### MODO DE FAZER:

Misture o açúcar com os ovos, a manteiga e a gordura. Acrescente o sal, o leite, o fubá e a farinha, mexendo sempre. Por último, acrescente o fermento em pó e a erva-doce. Faça rolinhos e envolva-os em folha de bananeira mais nova, recortada em quadrados. Leve para assar em forno quente por, mais ou menos, 20 minutos.

Tempo de preparo: 45 minutos

Grau de dificuldade: Médio

Rendimento: 1 bolo redondo (20cm de diâmetro)



Receita enviada por Azi Vieira  
Gonçalves, de Bambuí (MG)

## Rosca Coroa do Rei

### INGREDIENTES:

3kg de farinha de trigo	100g de fermento em pó (químico)
4 ovos	16 colheres (sopa) de óleo
14 colheres (sopa) de açúcar refinado	1 pitada de sal
4 copos duplos de leite morno	

### INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

200g de manteiga	800g de açúcar refinado
200g de coco ralado	20g de canela moída
Ameixa à vontade	

### INGREDIENTE PARA A COBERTURA:

1 lata de leite condensado (395g)

### MODO DE FAZER:

Coloque em uma vasilha o óleo, o leite morno, o fermento, os ovos, o açúcar e uma pitada de sal. Misture o fermento com o óleo e os ovos levemente com a mão. Adicione a farinha de trigo peneirada aos poucos, até formar uma massa de pão. Para fazer o recheio, derreta a manteiga, misturando o açúcar, a canela, a ameixa picada e o coco. Coloque em uma vasilha, misturando bem os ingredientes. Abra a massa, deixando-a com uma espessura de 30 a 50mm. Espalhe o recheio. Enrole em forma de rocambole e corte em pedaços de 12 a 15 cm. Coloque em formas untadas redondas, uns 6 pedaços lado a lado, com recheio virado para cima. Deixe crescer por 40 minutos e leve ao forno pré-aquecido para assar. Depois de assada, espalhe uma lata de leite condensado em cima da rosca ainda quente (média de 1 lata para 4 roscas).

### Dica Senac:

Dependendo do tamanho da forma, deverão ser colocados de 6 a 8 pedaços cortados da massa.

Tempo de preparo: 2 horas  
Grau de dificuldade: Médio  
Rendimento: 15 roscas

*Minhas notas*

#### INGREDIENTES:

- 2 ½ xícaras de mandioca cozida e amassada (500g)
- 10 xícaras de farinha de trigo (1 ½ kg)
- 1 xícara de açúcar (180g)
- 1 xícara de leite (200ml)
- ¼ xícara de água morna (50ml)
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento seco granulado (ou 60g de fermento fresco)
- 1 colher (chá) de sal

#### MODO DE FAZER:

Meça todos os ingredientes. Peneire os ingredientes secos. Dissolva o fermento em água morna, acrescentando uma colher de sopa de açúcar. Tampe e deixe crescer por 15 minutos, aproximadamente. Bata as claras em neve, acrescente 3 gemas e bata por mais 2 minutos, aproximadamente. Junte aos ovos batidos a mandioca, o fermento, a margarina, o leite, o sal, o açúcar e misture bem. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo peneirada até dar consistência de amassar. Sove bem a massa até ficar lisa, macia e sem agarrar nas mãos. Deixe a massa crescer, tampada, até dobrar de tamanho. Amasse novamente até a massa ficar lisa. Enrole a rosca no formato desejado e deixe crescer, tampada, até dobrar novamente de tamanho. Pincele as roscas com gema batida e coloque em tabuleiro untado com margarina. Asse em forno quente, por 20 minutos, aproximadamente. Retire da forma, assim que tirar do forno, e deixe esfriar.

Tempo de preparo: 2 horas

Grau de dificuldade: Médio

Rendimento: 3 roscas

## Rosca de Mandioca

*Receita enviada por Flávia Teixeira Vaz,  
de Formiga (MG)*



### INGREDIENTES:

1 kg de polvilho doce refinado  
½ kg de manteiga ou margarina  
400g de açúcar refinado  
1 xícara de farinha de trigo  
1 colherinha de sal  
ovos para amassar (mais ou menos 4)  
raspas de limão

### MODO DE FAZER:

Sove o polvilho com a manteiga, acrescente o açúcar, a farinha, o sal, a raspa de limão e os ovos, aos poucos, até a massa ficar no ponto de enrolar os biscoitos. Asse em forma untada e polvilhada ou forrada com papel-alumínio. Pinte com gema usando um pincel ou um cotonete.  
Obs.: Os sequilhos não devem ficar corados.

Tempo de preparo: 1 hora

Grau de dificuldade: Fácil

Rendimento: 40 minutos

*Minhas notas*

## Sequilhos de Polvilho



*Receita enviada por Rosângela Rocha,  
de Nova Lima (MG)*



*Quitutes*





Receita enviada por Cida Gomes,  
de Belo Horizonte (MG)

## Arroz com Açafrão e Tomate Seco

### INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de açafrão-da-terra
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 1 colher (sopa) de sal
- 300g de arroz
- 250g de cogumelos cortados em quatro
- 1 lata de ervilha (200ml)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 xícara de tomate seco cortado em tiras (100g)
- 1 xícara de vinho branco (200ml)
- 4 xícaras de água (800ml)

### PARA ENTENDER MELHOR:

Açafrão-da-terra – Também conhecido como falso açafrão, açafrão de raiz, gengibre dourado ou açafrão do Amazonas, nomes populares da cúrcuma, especiaria mais econômica utilizada como alternativa ao verdadeiro açafrão. De coloração amarelo-dourado, de um sabor ligeiramente amargo e perfume almiscarado, é obtido do rizoma de uma planta tropical da família do gengibre.

### MODO DE FAZER:

Aqueça uma panela com o óleo e doure o alho. Refogue o arroz. Quando estiver frito, coloque o açafrão, misture bem e acrescente o vinho. Quando o vinho evaporar, junte a metade da água, os cogumelos cortados, o tomate seco, a salsinha e as ervilhas. Verifique o tempero. Deixe o arroz cozinhar. Se necessário, acrescente o restante da água. Deixe secar novamente. Transfira o arroz para uma travessa e decore, se quiser, com brócolis. Regue sobre o arroz um fio de azeite.

Tempo de preparo: 30 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 6 porções

### Dica Senac:

Se você quiser, pode aumentar a quantidade de arroz para até 600g.

Receita enviada por Lígia Lara,  
de Belo Horizonte (MG)



## Berinjela dos Lara

### INGREDIENTES:

10 berinjelas	1 ½ colher (sopa) de sal
2 copos de azeite (480ml)	1 copo de vinagre (240ml)
5 cebolas	100g de azeitonas pretas
100g de azeitonas verdes	6 dentes de alho picados em cubinhos
6 folhas de louro	Pimenta-do-reino em grão a gosto
Orégano a gosto	Sal a gosto

### MODO DE FAZER:

Corte a cebola em rodela e coloque-as em uma vasilha, cobrindo com cubos de gelo por 2 horas. Pique a berinjela em cubinhos, coloque o sal e deixe de molho por 2 horas. Lave a berinjela, coloque o louro e leve ao fogo para ferver em nova água, com a mesma medida de sal. Após ferver, escorra bem. Arrume em uma panela as camadas: berinjela, cebola, alho, azeitonas, azeite e vinagre. Polvilhe com orégano e pimenta-do-reino. Leve ao forno brando e deixe ferver até secar o vinagre. Após esfriar, leve à geladeira por 2 dias.

Tempo de preparo: 30 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 6 porções

### Dica Senac:

Na hora de servir, você pode montá-la em um aro de 8cm de diâmetro para ficar como na foto.



Receita enviada por Eunice Arruda  
Cândido, de Belo Horizonte (MG)

## Bolinhas de Linguiça

### INGREDIENTES:

2 xícaras de farinha de trigo (400g)  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó (químico)  
½ xícara de leite (100ml)  
½ xícara de manteiga (50g)  
200g de linguiça frita, em pedaços  
1 ovo  
1 pitada de sal  
Queijo parmesão ralado

### MODO DE FAZER:

Misture a farinha de trigo, o sal, o fermento, o leite e a manteiga até formar uma massa. Pegue pequenas porções e enrole na mão, coloque dentro um pedaço da linguiça frita. Forme uma bolinha, passe no ovo e depois no queijo parmesão. Coloque os bolinhos em uma assadeira untada e asse em forno brando por 20 minutos.

Tempo de preparo: 40 minutos

Grau de dificuldade: Médio

Rendimento: 30 unidades

### Dica Senac:

Para dar mais cor ao bolinho, acrescente ao parmesão ralado um molho de salsinha picada.

Minhas notas

1kg de filé de frango  
2 dentes de alho  
Limão a gosto  
200g de presunto em fatias  
5 tomates sem pele  
Cebolinha a gosto  
1 caixa de creme de leite (200ml)  
Queijo ralado a gosto

**INGREDIENTES:**  
1 cebola batidinha  
Sal a gosto  
10 tiras de *bacon*  
20 azeitonas sem caroço  
2 cenouras  
Pimenta-do-reino a gosto  
1 lata de milho verde  
1 tablete de caldo de galinha

**MODO DE FAZER:**

Tempere os filés de peito de frango com limão, alho, sal e cebola. Coloque em cada um uma azeitona verde, sem caroço, 1 tirinha de *bacon* e 1 fatia de presunto. Enrole e amarre com um barbante. Refogue esses rolinhos, assim amarrados, em óleo quente e deixe dourar. Coloque bastante água para cozinhar, formando um bom caldo. Depois de cozidos, retire-os do caldo e, depois de frios, leve-os à geladeira até o dia seguinte. Coe o caldo do cozimento e coloque nele tomates sem peles e sementes, cenoura cortada em rodela, cebola, cebolinha, pimenta-do-reino (se gostar) e 1 tablete de caldo de galinha. Volte ao fogo e deixe ferver para engrossar um pouco. Depois, bata esse molho no liquidificador, juntando, a seguir, o creme de leite e o milho verde. Retire o frango da geladeira e corte os rolinhos em fatias finas (como rocamboles). Coloque-os em um refratário untado com manteiga. Despeje o molho preparado e cubra com bastante queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

Tempo de preparo: 45 minutos  
Grau de dificuldade: Médio  
Rendimento: 8 pessoas

## Estrogonofe em Anéis

Receita enviada por Beatriz Maria Resende  
Silva, de São João del-Rei (MG)



## INGREDIENTES:

200g de presunto fatiado  
200g de muçarela fatiada  
1 pacote de pão de forma  
2 latas ou caixas de creme de leite (600ml)  
1 ½ lata de leite (300ml)  
Orégano à vontade  
Fondor à vontade  
4 ovos

## MODO DE FAZER:

Unte uma assadeira com margarina. Coloque as fatias de pão, alternando com presunto e muçarela. Bata no liquidificador os ovos, o creme de leite e o leite. Regue os pães, salpique o orégano e o Fondor e leve para assar em forno a 200°C por 15 minutos.

Tempo de preparo: 50 minutos

Grau de dificuldade: Fácil

Rendimento: 1 torta retangular (6 pessoas)

*Minhas notas*

# Lanche Prático



*Receita enviada por Christina Diniz, de Belo Horizonte (MG)*

Receita enviada por Flávia  
Teixeira Vaz, de Formiga (MG)



## Nhoque de Abacate

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de abacate amassado (300g)
- 1 ovo
- 2 ½ colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de queijo ralado (300g)
- Farinha de trigo até o ponto

### INGREDIENTES PARA O MOLHO:

- 2 xícaras (chá) de molho de tomate (500g)
- Salsa e cebolinha a gosto
- Tempero a gosto

### MODO DE FAZER:

Coloque em uma panela água e óleo para ferver. Em uma vasilha misture o abacate, o ovo, o sal e o queijo. Coloque a farinha de trigo aos poucos até o ponto de enrolar. Jogue as bolinhas sobre a farinha de trigo com uma colher. Coloque as bolinhas em água fervente. Quando boiarem, deixe por 30 segundos. Retire as bolinhas e coloque no escurridor. Misture os ingredientes do molho. Coloque os nhoques na travessa, jogue molho e sirva.

Tempo de preparo: 40 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 4 porções



## INGREDIENTES:

4 gemas  
4 claras  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
100g de queijo prato cortado aos pedaços  
1 colher (sobremesa) de salsa picada  
1 colher (sobremesa) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de manteiga  
½ copo de leite (120ml)

## MODO DE FAZER:

Bata as gemas e tempere com sal e pimenta. Adicione o queijo, a salsa, a manteiga e a farinha de trigo diluída no leite. Misture muito bem. Bata as claras em neve e junte ao omelete, mexendo delicadamente. Despeje numa forma refratária e asse em forno moderado por 30 minutos e sirva.

Tempo de preparo: 50 minutos

Grau de dificuldade: Médio

Rendimento: 8 porções

# Omelete de Queijo ao Forno



*Receita enviada por Eunice Arruda  
Cândido, de Belo Horizonte (MG)*

Receita enviada por Eunice Arruda  
Cândido, de Belo Horizonte (MG)



## Regueijão Caseiro

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de leite (400ml)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (300g)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

### MODO DE FAZER:

Junte todos os ingredientes, misture bem e leve ao fogo, mexendo sem parar até engrossar. Retire e espere esfriar. Conserve em geladeira.

Tempo de preparo: 40 minutos  
Grau de dificuldade: Fácil  
Rendimento: 10 porções

Minhas notas



*Receita enviada por Neide Aparecida Pacheco Martins, de Belo Horizonte (MG)*

## Torta Sufiê de Presunto ou Frango

### INGREDIENTES:

2 xícaras de leite (400ml)  
2 xícaras de farinha de trigo (400g)  
1 xícara de óleo (não precisa ser muito cheia)  
½ xícara de queijo parmesão ralado (150g)  
2 ovos  
1 caixinha de creme de leite (200ml)  
1 colher rasa de fermento em pó (químico)  
1 colher (chá) de sal  
Margarina para untar o tabuleiro e enfarinhar

### INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

1 caixa de creme de leite (200g)  
1 copo de requeijão (250g)  
200g de presunto fatiado ou 200g de frango desfiado  
100g de queijo parmesão para cobrir

### MODO DE FAZER:

No liquidificador, bata os ingredientes da massa por 5 minutos. Despeje a metade da massa no tabuleiro untado, coloque o presunto ou frango desfiado. Misture o creme de leite com o requeijão e coloque sobre o presunto ou frango desfiado. Coloque o resto da massa. Polvilhe o queijo parmesão por cima e leve para assar até dourar.

Tempo de preparo: 30 minutos

Grau de dificuldade: Fácil

Rendimento: 1 torta redonda de 30 cm de diâmetro (12 pessoas)





