



Receitas
da
Verão

2017

EXPEDIENTE

TEXTO

Adriana Galvão Freire, Agamenon Porfírio,
Áurea Olímpia F. Rêgo, Lucileide Alves
Gertrudes, Ivanilson Estevão,
agricultoras da Borborema.

PROJETO GRAFICO

Agamenon Porfírio

TIRAGEM

1.000 exemplares

IMPRESSAO

Gráfica JB

Receitas
da
Vovó

Apresentação

De 2015 a 2017, um grupo de mulheres agricultoras do Polo da Borborema participou do Projeto de Melhoramento das Cozinhas para o beneficiamento de produtos da Agricultura Familiar.

Durante esses anos, foram realizados diagnósticos, encontros municipais e territoriais, onde as mulheres puderam resgatar receitas que foram aprendidas com suas mães ou avós. As mulheres tiveram a oportunidade de lembrar o sabor da infância, resgatando com ele os momentos em que saboreavam as histórias de família e como aprenderam aquela receita.

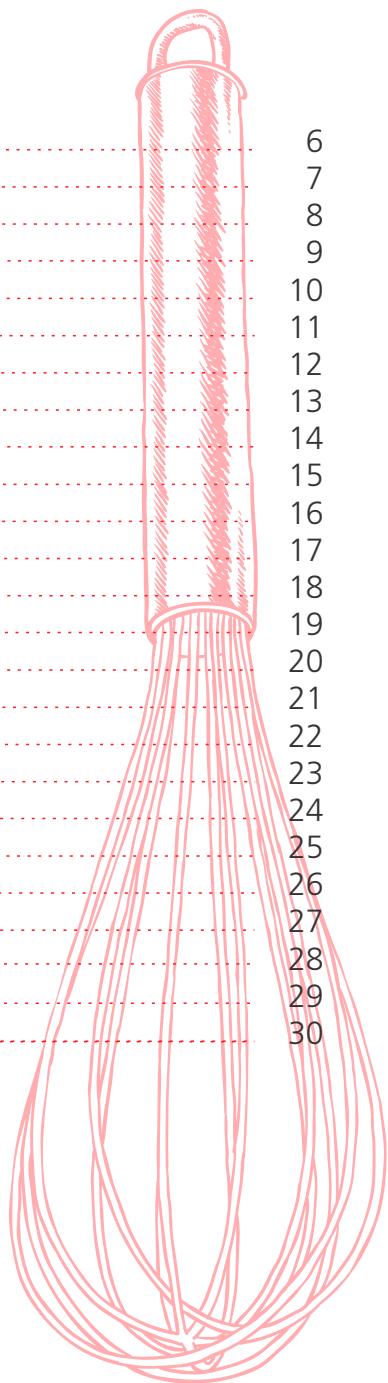
Bolo de macaxeira, pé-de-moleque assado na palha de bananeira, colorau, beiju assado debaixo da farinha, farofa d'água e bolo de jerimum são só algumas das muitas receitas apresentadas, que carregam lembranças e um grande conhecimento associado aos seus processos de produção.

Esta cartilha pretende socializar os momentos de troca e de aprendizagem entre as mulheres.



Índice

Angu.....	6
Beiju debaixo da farinha.....	7
Bolo de banana nanica.....	8
Bolo de jerimum.....	9
Bolo de macaxeira com leite.....	10
Bolo de macaxeira.....	11
Bolo de macaxeira com leite condensado.....	12
Bolo de macaxeira crua.....	13
Bolo de mandioca.....	14
Bolo econômico.....	15
Cocada de forno.....	16
Cocorote.....	17
Colorau.....	18
Conserva de batatinha.....	19
Doce de banana, laranja e rapadura.....	20
Doce de jerimum.....	21
Doce de mamão.....	22
Farofa d'água.....	23
Galinha de capoeira com gergelim.....	24
Omelete nutritiva.....	25
Pastel aperitivo.....	26
Pão de queijo caseiro.....	27
Pé de moleque na palha de bananeira com leite.....	28
Pé de moleque na palha de bananeira.....	29
Sorda.....	30



ANGU

Ingredientes

- 1 Quilo de xerém de milho da paixão
- 2 Litros de água
- 2 Colheres de sopa de manteiga da terra
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque o xerém de molho de um dia para o outro. Depois, peneire para tirar a palha.

Em uma panela, coloque a água para ferver. Em seguida, acrescente o xerém e o sal.

Quando estiver quase no ponto, acrescente a manteiga e deixe cozinhar bem.

RECEITA DE ^o
Adailma Ezequiel
Queimadas



BEIJU DEBAIXO DA FARINHA

Ingredientes

1,5 Quilo de massa de mandioca
1 Quilo de goma
1 Coco
Sal e farinha de mandioca a gosto

MODO DE PREPARO:

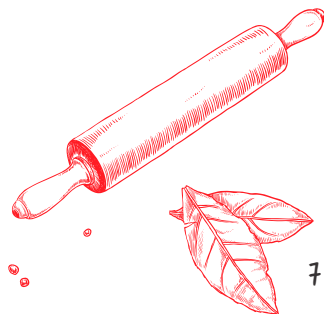
Misture a massa de mandioca, a goma e o coco numa travessa.

Dê umas batidinhas para que fique firme na forma e cubra com a farinha de mandioca.

Leve ao fogo à temperatura de 180 graus por 30 minutos.

Observe a mudança de cor da farinha.

RECEITA DE:
Maria Teresiana dos Santos
Areial



BOLO DE BANANA NANICA

Ingredientes

- 1/2 Quilo de farinha de trigo com fermento
- 3 Ovos de capoeira
- 1 Copo (200ml) de açúcar
- 3 Colheres de sopa de manteiga
- 300 gramas bananas nanicas

MODO DE PREPARO:

Misture tudo e amasse com as mãos até a massa ficar uniforme. Se precisar, use só um pouco de leite.
Observação: a massa não deve ficar mole.

Coloque no tabuleiro.

Coloque bananas nanicas cortadas em rodelas cobrindo toda a massa. Polvilhe com um pouco de açúcar com canela em pó.

Levar ao forno médio.



BOLO DE JERIMUM

Ingredientes

- 4 Ovos de capoeira
- 4 Colheres de sopa de manteiga
- 2 Xícaras de chá de açúcar
- 2 Xícaras chá de jerimum cozido
- 1 Xícara de chá de trigo
- 1 Xícara de chá de maisena
- 1 Xícara de chá de coco ralado seco
- 1 Colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO:

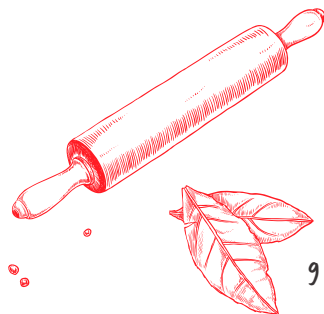
Bata as claras em neve e reserve a gema.

Coloque as gemas com a manteiga. Acrescente, aos poucos, os outros ingredientes deixando o fermento por último.

Por fim, adicione as claras em neve. Mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

RECEITA DE:

Josulêga Jorge da Silva França
Alagoa Nova



BOLO DE MACAXEIRA COM LEITE

Ingredientes

- 1 Quilo de macaxeira
- 4 Ovos de capoeira
- 1 Copo (200ml) de leite de vaca
- 4 Colher de fermento
- 2 Copo (200ml) de açúcar
- 1 Coco

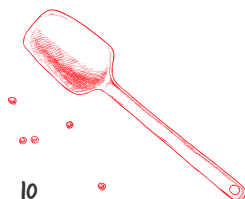
MODO DE PREPARO:

Rale a macaxeira. Depois coloque um pouco de água na massa.

Esprema para tirar a água.

Quando a massa estiver pronta, junte os 4 ovos inteiros, o açúcar, a manteiga, o fermento, o leite e mexa bem a massa. Por último, coloque o coco.

Leve ao forno.



BOLO DE MACAXEIRA

Ingredientes

- 1 Quilo de macaxeira
- 3 Ovos de capoeira
- ½ Coco
- 2 Colheres de sopa de manteiga
- ½ Copo (200ml) de açúcar

MODO DE PREPARO:

Rale a macaxeira no ralo grosso e coloque no liquidificador.

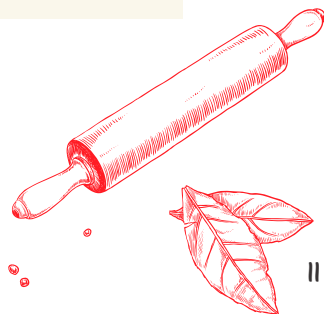
Bata todos os ingredientes.

Misture a massa da macaxeira.

Acrescente o açúcar, o coco e o sal e bata novamente.

Leve ao forno pré-aquecido em forma untada só com manteiga por, aproximadamente, 35 minutos.

RECEITA DE
Joanceli Maria Gonçalves
Esperança



BOLO DE MACAXEIRA COM LEITE CONDENSADO

Ingredientes

- 1 Quilo de macaxeira
- 4 Ovos de capoeira
- 1 Copo (200ml) de leite de vaca
- 3 Colheres de sopa de manteiga
- 1 Coco
- 1 Caixa (200ml) de leite condensado

MODO DE PREPARO:

Rale a macaxeira. Coloque um pouco de água e mexa bem.

Em seguida, esprema até sair toda a água.

Junte todos os ingredientes e mexa bastante, até ficar bem homogêneo.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno aquecido a 280°. Em 35 minutos está pronto.



RECEITA DE ^o_o
Lucicláudia Araújo
Lagoa Seca

BOLO DE MACAXEIRA CRUA

Ingredientes

- 1 Quilo de massa de macaxeira
- 1 Coco
- 2 Xícaras de chá de açúcar
- 5 Ovos de capoeira
- 2 Copos (200ml) de leite
- 1 Pitada de sal
- 250 Gramas de manteiga da terra

MODO DE PREPARO:

Leve o coco junto com o açúcar ao fogo, até ficar em ponto de cocada e reserve.

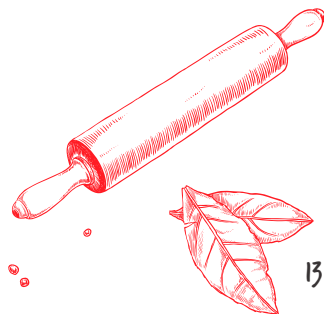
Lave a macaxeira e rale.

Bater a massa junto com os ovos, o sal, a manteiga, e mais açúcar e coco ralado (bem fino) a gosto.

Cobrir o fundo da assadeira com a cocada. Em seguida, coloque a massa do bolo. Assar por 30 minutos.

RECEITA DE

Elizabeth Ananias Barbosa
Remígio



BOLO DE MANDIOCA

Ingredientes

1 Quilo de massa de mandioca
250 gramas de manteiga
½ Quilo de açúcar
1 Litro de leite
5 Ovos de capoeira
1 Colher de sobremesa de fermento
1 Pitada de sal
Suco de 1 limão médio

MODO DE PREPARO:

Molhe a massa e reserve alguns instantes.

Misture o açúcar e a manteiga, bata e acrescente os ovos.

Bata as claras até que o glacê fique homogêneo.

Coloque na massa a pitada de sal, limão a gosto e o fermento.

Leve ao forno.



RECEITA DE

Ana Lúcia Roberto da Silva
Massaranduba

BOLO ECONÔMICO

Ingredientes

- 4 Xícaras de chá de farinha de trigo
- 4 Colheres de manteiga
- 4 Ovos de capoeira
- 3 Xícaras de chá de açúcar
- 2 Xícaras de chá de leite de vaca
- 2 Colheres de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o trigo, a manteiga, o açúcar e o leite.

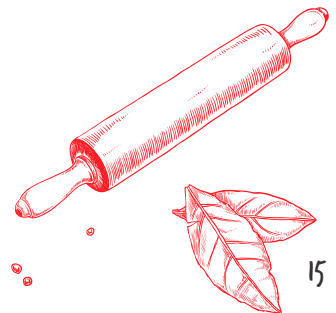
Bata os ovos separados da massa já pronta. As claras e as gemas devem ser batidas separadas.

Junte tudo e bata no liquidificador.

Coloque em uma forma e leve ao forno.

RECEITA DE :

Sandra Alice
Lagoa Seca



COCADA DE FORNO

Ingredientes

- 1/2 Quilo de açúcar
- 1 Coco grande
- 2 Colheres de sopa de manteiga
- 3 Colher de sopa de farinha de trigo
- 2 Xícara de chá de leite

MODO DE PREPARO:

Junte todos os ingredientes em uma panela, mexendo por 20 minutos.

Quando começar a soltar do fundo da panela, coloque em uma assadeira untada.

Leve ao forno para dourar por 20 minutos.

Depois tire e deixe esfriar. Rende 30 cocadas.



RECEITA DE :
Rita Izidoro Félix
Esperança

COCOROTE

Ingredientes

- 1 Quilo de farinha de trigo
- 2 Cocos
- 1 Ovo de capoeira
- 3 Colheres de sopa de manteiga
- 3 Xícaras de chá de açúcar
- 2 Colheres de sopa de maisena

MODO DE PREPARO:

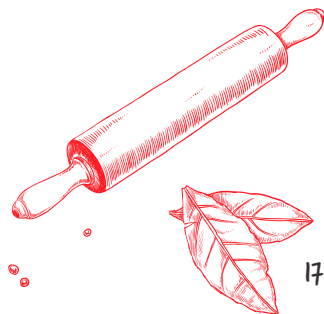
Misture todos os ingredientes.

Unte uma forma com manteiga e farinha.

Modele os bolinhos com auxílio de duas colheres.

Assar em forno médio até dourar.

RECEITA DE
Arlinda Freitas Silva
Lagoa Seca



COLORAU

Ingredientes

- 1 Quilo de caroços de urucum
- 1 Quilo de farinha de mandioca bem peneirada

MODO DE PREPARO:

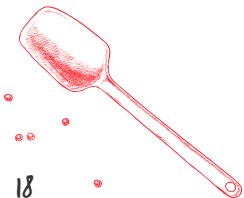
Tirar as sementes da caixopa.

Colocar farinha esfregando com as mãos.

Depois, coloca no sol para secar durante três ou quatro dias

Feito isso, amassa no pilão.

Penere e está pronto o seu colorau.



RECEITA DE ^o
Maria de Fátima Barros
Massaranduba

CONSERVA DE BATATINHA

Ingredientes

- 1 Quilo de batatinha inglesa miúda
- 1 Copo (200ml) de azeite ou óleo
- ¼ do molho de coentro
- ¼ do molho de salsa
- 2 Dentes de alho
- ½ de copo (200ml) de vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

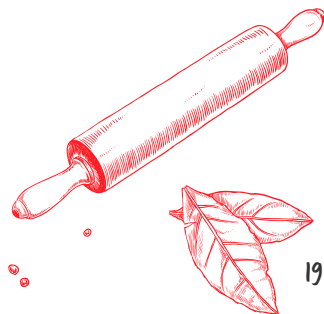
Cozinhe a batatinha descascada ou não.

Reserve num recipiente.

No liquidificador, bata todos os ingredientes e misture com a batatinha.

Esperar curar para ficar mais saborosa.

RECEITA DE
Joanceli Maria Gonçalves
Esperança



DOCE DE BANANA, LARANJA E RAPADURA

Ingredientes

100 Bananas bem maduras
10 Rapaduras médias
20 Laranjas comuns

MODO DE PREPARO

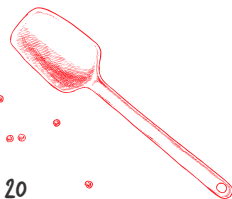
Corte as bananas e a rapadura em pedaços.

Esprema o suco da laranja.

Deixe a rapadura derreter no fogo e depois acrescente as bananas, mexendo de vez em quando.

O ponto: molha uma faca em um copo com água, depois coloca a faca dentro do doce, se a faca sair limpa, está pronto.

Observação: use limão galego para dar o ponto.



DOCE DE JERIMUM

Ingredientes

- 1 Quilo de jerimum (cozido)
- 1 Coco pequeno (ralado)
- 1/2 Quilo de açúcar
- Canela em pau a gosto

MODO DE PREPARO:

Junte todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, até dar o ponto.

O ponto do doce é quando você mexer com a colher de pau e aparecer o fundo da panela.

Obs: O jerimum tem que ser cozido e peneirado.

RECEITA DE
Anilda Pereira
Remígio



DOCE DE MAMÃO

Ingredientes

- 5 Mamões verdes
- 1 Coco
- 5 Rapaduras médias pretas
- Cravo, canela e erva doce a gosto

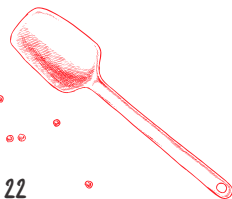
MODO DE PREPARO:

Primeiro pegue um mamão limpo, descasque, lave para tirar o leite e rale.

Cozinhe.

Quando estiver cozinhando, escorra e acrescente a rapadura, o coco, o cravo, a canela e a erva doce.

RECEITA DE ^o
Edna Pereira da Costa
Casserengue



FAROFA D'ÁGUA

Ingredientes

500 gramas de farinha de mandioca
Coentro
Cebolinha
Cebola
Tomate
Sal
1 litro de água ou caldo de carne

MODO DE PREPARO:

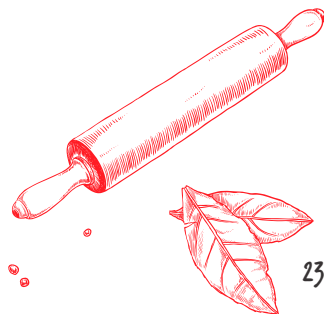
Coloque a água ou o caldo no fogo para ferver.

Quando estiver bem quente, junte a cebolinha, cebola, coentro e tomate picados. Sal a gosto.

Por último, desligue o fogo e junte a farinha.

Mexa bastante até ficar bem suculenta.

RECEITA DE
Lucicláudia Araújo
Lagoa Seca



GALINHA DE CAPOEIRA COM GERGELIM

Ingredientes

- 1 Galinha de capoeira média
- 3 Dentes de alho
- 1 Cebola grande
- 1 Tomate
- 1 Xícara de chá de gergelim
- Coentro, sal, cominho à gosto

MODO DE PREPARO

Corte a galinha em partes pequenas e deixe de molho por 5 minutos em água com limão.

Escorra e coloque na panela com todos os temperos.

Deixe cozinhar por 1 hora.



OMELETE NUTRITIVA

Ingredientes

2 Ovos de capoeira
½ Cenoura
Coentro
Cebolinha
Couve folha
Beterraba
1 Xícara de chá de óleo de girassol
Sal a gosto

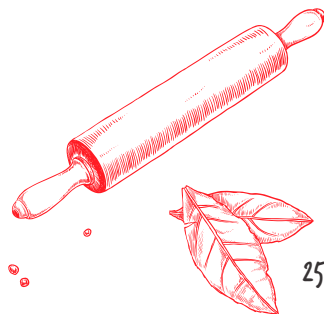
MODO DE PREPARO

Bata os ovos, rale a cenoura e a beterraba.

Junte todos os ingredientes, menos o óleo.

Leve o óleo ao fogo. Quando estiver bem quente, coloque a mistura, espere um pouco e vire.

RECEITA DE
Lucicláudia Araújo
Lagoa Seca



PASTEL APERITIVO

Ingredientes

- 1 Quilo de farinha de trigo
- 1 Colher de sopa de manteiga
- 1 Copo (200ml) de leite de vaca
- 1 Pitada de sal
- 1 Ovo de capoeira

Sugestão de recheio: carne moída ou queijo

MODO DE PREPARO

Coloque o leite no fogo.

Antes do leite ferver, coloque a manteiga, o sal e o ovo.

Desligue o fogo e coloque a farinha trigo aos poucos e mexendo de vez em quando. Espere esfriar e abra a massa.

Corte, coloque o recheio e frite no óleo quente.



PÃO DE QUEIJO CASEIRO

Ingredientes

- 1 Xícara chá de leite de vaca
- 1 Xícara de chá de óleo
- 3 Xícaras de chá de goma
- 3 Ovos de capoeira
- 2 Pitadas de sal
- 1/2 Quilo de queijo coalho ralado

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, de preferência redondo, colocar a goma seca, as pitadas de sal e em seguida mexa bem.

Pegue o leite e o óleo e coloque no fogo para ferver. Quando estiver fervendo, coloque metade do leite na goma e mexa.

Em seguida, coloque o restante do leite, sempre mexendo.

Acrescente os ovos inteiros, mexendo sempre.

Misture com as mãos e, na sequência, coloque o queijo misturando com a massa.

Faça bolinhas e coloque em uma forma untada com um pouco de óleo e leve ao forno para assar aproximadamente por 30 minutos.

RECEITA DE
Zeneide Granjeiro
Areal



PÉ DE MOLEQUE NA PALHA DA BANANEIRA COM LEITE

Ingredientes

- 1 Quilo de massa de mandioca
- 2 Rapaduras médias
- 1 Xícara de chá de leite de vaca
- 1 Coco
- Canela
- Cravo
- 2 Colheres de sopa de manteiga
- 2 Xícaras de açúcar
- Palhas de bananeira verdes

MODO DE PREPARO

Derreta a rapadura, misture tudo.

Deixe a massa um pouco úmida para não se espalhar.

Passe um pouco de leite na palha, coloque a massa e, em seguida, coloque o leite na parte de cima da massa.

Leve ao fogo para assar em frigideira ou em chapas apropriadas.



PÉ DE MOLEQUE NA PALHA DA BANANEIRA

Ingredientes

2 Quilos de massa de mandioca
1 Xícara de chá de açúcar
1 Rapadura média
Canela
Cravo
Erva doce
1 Coco
Palhas de bananeira verdes

MODO DE PREPARO

Coloque a mandioca de molho dentro de um pote de barro com água. Espere amolecer.

Retire a mandioca e lave até sair o cheiro de azedo.

Depois esprema retirando o excesso de água.

Esfarele a massa e coloque os outros ingredientes.

Coloque na palha da bananeira e leve ao fogo.

RECEITA DE

Socorro Pereira | Luciana dos Santos
Areal | Lagoa Seca



SORDA

Ingredientes

- 1 Quilo de farinha de trigo sem fermento
- 1/2 Colher de chá de fermento
- 3 Rapaduras grandes

MODO DE PREPARO

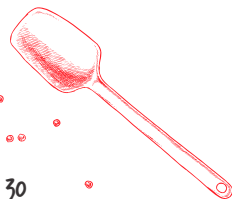
Derreta as rapaduras até ficar o mel.

Depois de esfriar, acrescente a farinha.

Após preparar a massa, coloque o fermento.

Se quiser, pode acrescentar cravo, canela e erva doce.

Leve ao forno até dar o ponto.



Realização:



Apoio:

