



LIVRO DE RECEITAS PARA A INCLUSÃO

FoCo - Ações conjuntas para a inclusão



Livro de receitas para a inclusão

O objetivo deste livro é promover a autorrepresentação e autodeterminação da pessoa com deficiência, dando visibilidade ao trabalho desenvolvido pela mesma, ou em contexto familiar ou em contexto institucional relevando um trabalho meritório e digno de visibilidade dentro da comunidade e digno de visibilidade dentro da comunidade. Terá também como objetivo a promoção da pessoa com deficiência numa dimensão positiva da sua vida. Este livro foi elaborado no âmbito do projeto FoCo- Ações conjuntas para a Inclusão, com referência 0222/2022 cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a projetos do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR, IP) em 2022.

Propriedade | APCV – Associação de Paralisia Cerebral de Viseu

Coordenadora do Projeto | Andreia Monteiro

Conceção Gráfica | Adriano Rodrigues

Paginação e Impressão | Sá Pinto Encadernadores – Viseu

Apoio à produção | Carlos Matos, Luísa Vaz

Cofinanciamento |



Seja solidário e apoie a nossa causa!

 232 41 00 20

 www.apcviseu.org

 info@apcviseu.org.pt

 www.facebook.com/apcviseu

 Quinta de Belém, Lote 24, 3510-779 S.Salvador, Viseu



PT50 0018 0003 20147799020 73

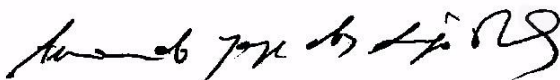
Prefácio

Estabelecer metodologias e diferentes mecanismos de envolvimento e participação dos clientes e significativos, colaboradores e restantes partes interessadas nas atividades promotoras de inclusão, bem como das medidas para criar um ambiente de “*empowerment*” e promover a autodeterminação dos nossos clientes.

Assim, com este projeto pretendemos facilitar o *empowerment* dos clientes, e tendo por base os seguintes princípios: Acreditar nas pessoas e fomentar as suas potencialidades de modo a alcançar resultados tais como identificar e reconhecer as capacidades das pessoas e aumentar o seu bem-estar e qualidade de vida, através da escuta a ativa e dar voz às necessidades e preferências de quem apoiamos.

Este livro é resultado do envolvimento e participação de clientes e famílias que através dos seus gostos, partilham receitas que resulta neste livro de receitas inclusivo.

Um bem-haja aos participantes.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Armando Torrinha', written in a cursive style.

ISABEL GOMES

Pão de abóbora

- 1kg de farinha de trigo
- 500g de abóbora cozida e escorrida
- 100g de açúcar
- 1 colher de chá de canela
- 1 pitada de sal fino
- Água da cozedura da abóbora q. b.
- 12 g de fermento de padeiro ou 1 colher de chá de fermento em pó

Misturar em seco: farinha, canela, sal, açúcar e o fermento (se for o caso).
Adicionar um pouco de água da cozedura da abóbora e misturar com as mãos. *Se necessário acrescenta-se um pouco mais de água. Deixar levedar em duas partes iguais distribuindo-a por dois alguidares polvos como se estivesse a dar a forma da broa. Deitar no tabuleiro sempre no forno do fogão de lenha)*





PÃO DE ABÓBORA

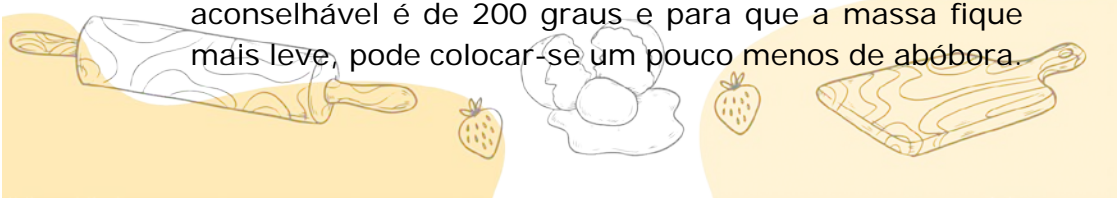
INGREDIENTES

- 1kg de farinha de trigo
- 500g de abóbora cozida e escorrida
- 100g de açúcar
- 1 colher de chá de canela
- 1 pitada de sal fino
- Água da cozedura da abóbora q. b.
- 14 gramas de fermento em pó ou 40 gr. de fermento fresco

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar em seco: farinha, canela, sal, açúcar e o fermento (se for o caso). Adicionar um pouco de água da cozedura da abóbora e misturar com as mãos. Juntar a abóbora desfazendo-a com as mãos, de forma a ficar bem envolvida com a restante massa. Se for necessário acrescenta-se um pouco mais de água. Deixar levedar cerca de uma hora. Dividir a massa em duas partes iguais distribuindo-a por dois alguidares polvilhados com farinha e abanar como se estivesse a dar a forma da broa. Deitar no tabuleiro, levedar mais um pouco e levar ao forno para cozer. (Cozi sempre no forno do fogão de lenha). No forno elétrico coze a 180 graus.

Dica: Em alternativa pode fazer pães pequenos, tipo carcaça individual. Neste caso, a temperatura aconselhável é de 200 graus e para que a massa fique mais leve, pode colocar-se um pouco menos de abóbora.








PÃO DE ALHO

INGREDIENTES

Massa:



- 
- 1 iogurte grego
 - Farinha c/fermento
 - Sal
 - Fio de azeite

Manteiga:



- 
- 
- 150g de manteiga
 - 2 dentes de alho
 - Pimenta q.b.
 - Salsa (opcional)

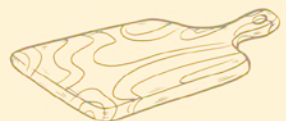
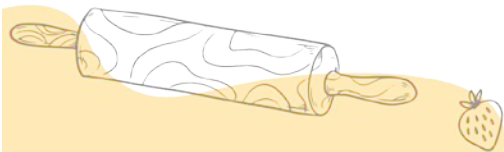
MODO DE PREPARAÇÃO

Massa

- 
- 
- 1- Juntar a farinha até ficar massa de pão
 - 2- Amassar
 - 3- Fazer bolas e espalmar
 - 4- Levar ao forno (180°) 10 a 15 minutos

Manteiga

- 
- 
- 1- Juntar todos os ingredientes e triturar até ficar com uma manteiga aromatizada.
 - 2- Barrar o pão ainda quente.



RUI PEDRO

de Setete Doce do Rui Pedro
Setete Doce
Família

açúcar
adentro em outro
a Setete e reduzir a metade
os ovos com o açúcar. Junte
Setete, Junte a Família
de Setete
a Família





PÃO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

1kg de batata-doce

850gr de farinha

5 ovos

400gr de açúcar

Fermento de padeiro ou outro

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer a batata e reduzir a puré.

Bater os ovos com o açúcar.

Juntar ao puré de batata, juntar a farinha e o fermento, amassar fazer um bolo e polvilhar de farinha e deixar levedar 1 hora.

Pode juntar fruta seca ou cristalizada.

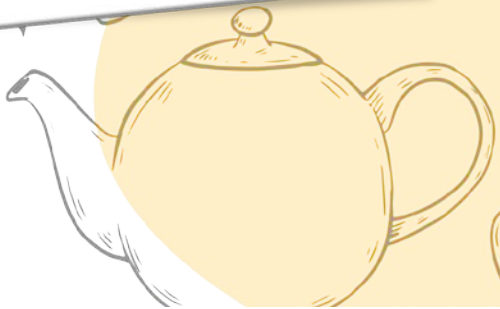
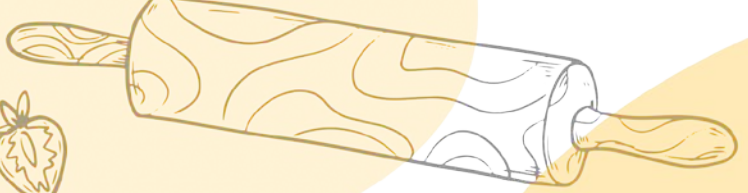
Vai ao forno a 200° 30 minutos (conforme o forno).

SOFIA LOPES FERRAZ

10 Ovos
1 + 1/2 - Cravens de farinha
1 + 1/2 Cravens de açúcar
1/2 Cravens de água ou sumo de laranja
1 colher de café de Soda
Raspa de laranja

Mexese as gemas com 1 cravena de açúcar,
junta-se o leite, a água e depois a farinha.
bate-se as claras em castelo e junta-se a esp.
a parte em castelo quando estiver
fritas mexe-se a massa
deita-se a massa
ao forno a 180°C
foi
e
Deu
desse
Espa

Receita de





PÃO DE LÓ CREMOSO

INGREDIENTES

10 ovos

1+ 1/2 chávena de farinha

1+ 1/2 chávena de açúcar

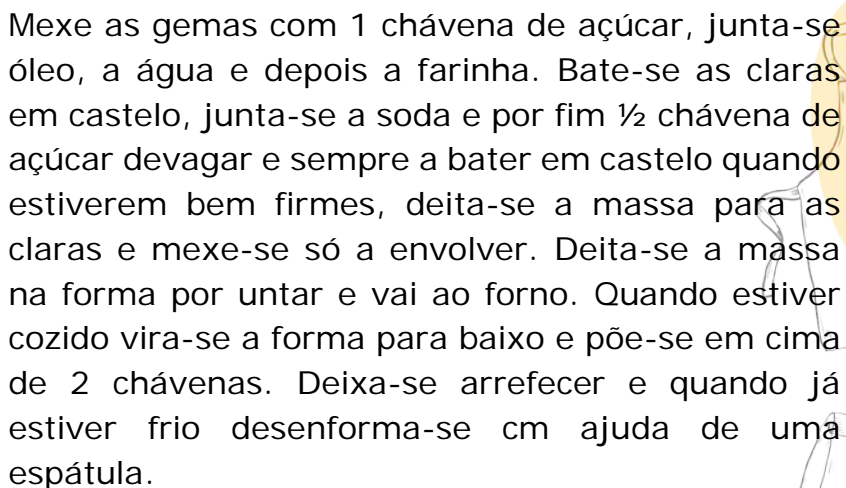
½ chávena de água ou sumo de laranja

¼ chávena de óleo

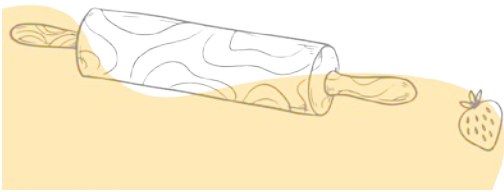
1 colher de café de soda

Raspa de uma laranja

MODO DE PREPARAÇÃO



Mexe as gemas com 1 chávena de açúcar, junta-se óleo, a água e depois a farinha. Bate-se as claras em castelo, junta-se a soda e por fim ½ chávena de açúcar devagar e sempre a bater em castelo quando estiverem bem firmes, deita-se a massa para as claras e mexe-se só a envolver. Deita-se a massa na forma por untar e vai ao forno. Quando estiver cozido vira-se a forma para baixo e põe-se em cima de 2 chávenas. Deixa-se arrefecer e quando já estiver frio desenforma-se cm ajuda de uma espátula.

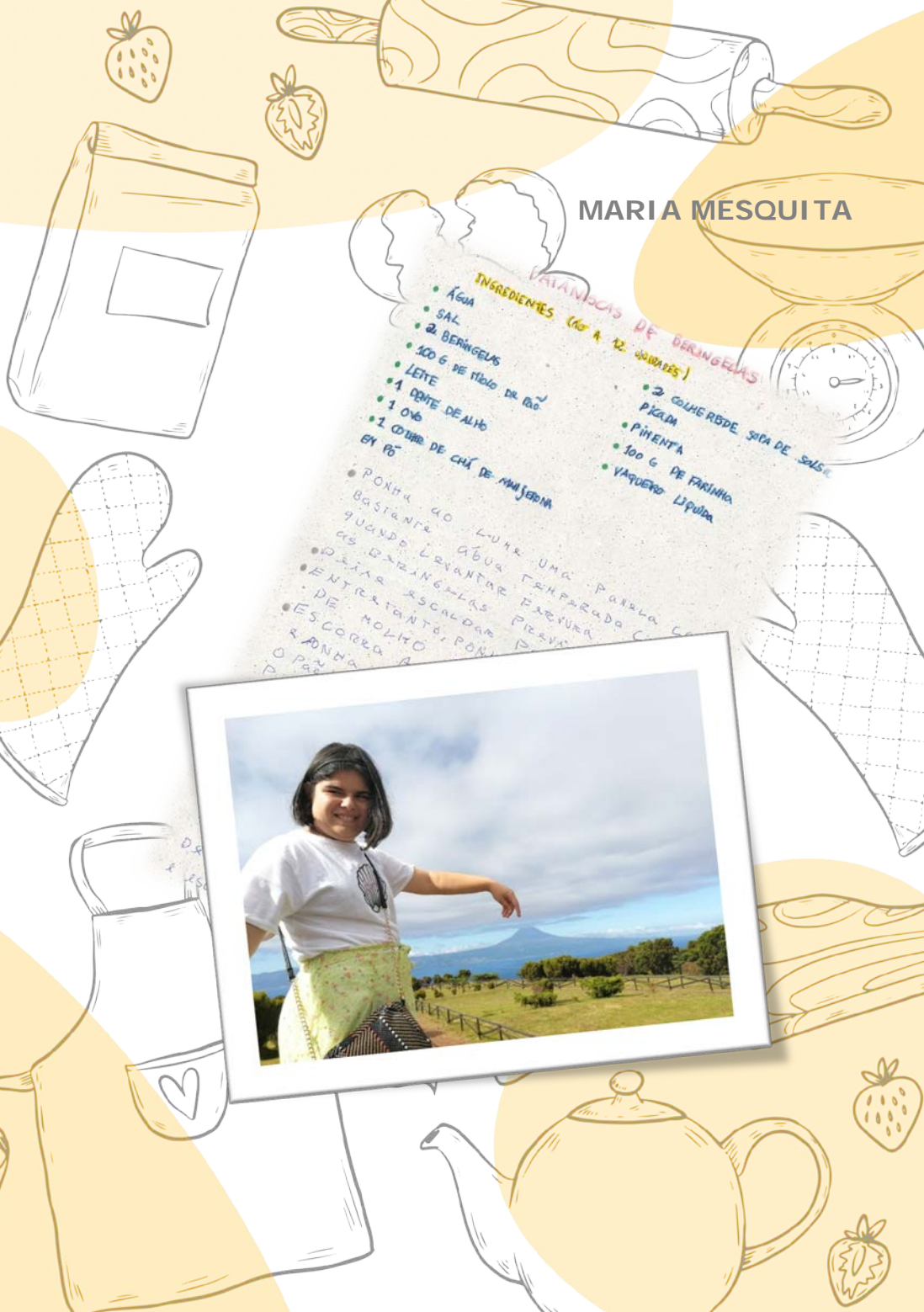


MARIA MESQUITA

INGREDIENTES (PARA 12 UNIDADES)

- 2 COLHERES DE SOPA DE SAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE SAL
- PIMENTA
- 100 G DE FARINHA
- VAQUEIRO LÍQUIDA
- 2 COLHERES DE SOPA DE SAL
- PIMENTA
- 100 G DE FARINHA
- VAQUEIRO LÍQUIDA

• PONHA DO LUME UMA PARELA
• BASTANTE ÁGUA TEMPERADA
• QUANDO LEVANTAR FUMOS
• DEIXA ASÇALDAR FERVE
• ENTRETANTO, PONHA
• ESCORRE A
• RANHA A
• O PAO





PATANISCAS DE BERINGELAS

INGREDIENTES (10 A 12 UNIDADES)

Água; Sal; Pimenta

2 Beringelas

1 Dente de alho

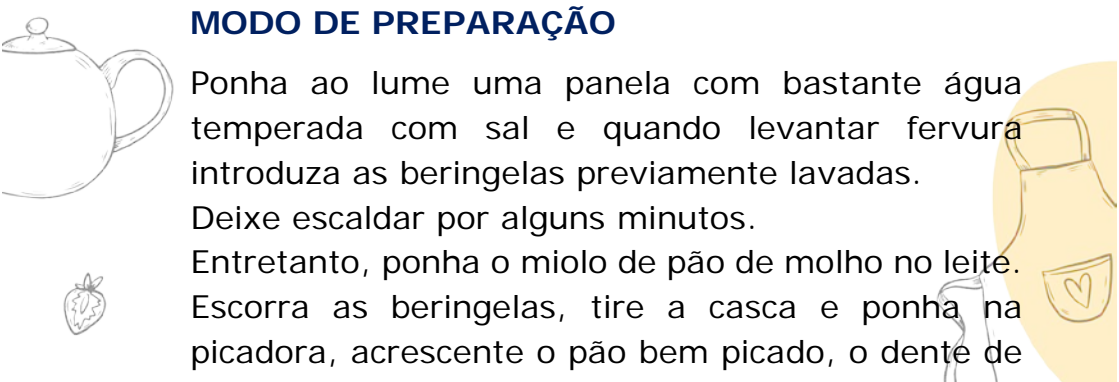
1 Ovo; Leite

1 cch de manjerona em pó; 2 colh.sopa de salsa picada

100g de farinha; 100g de miolo de pão

Vaqueiro líquida

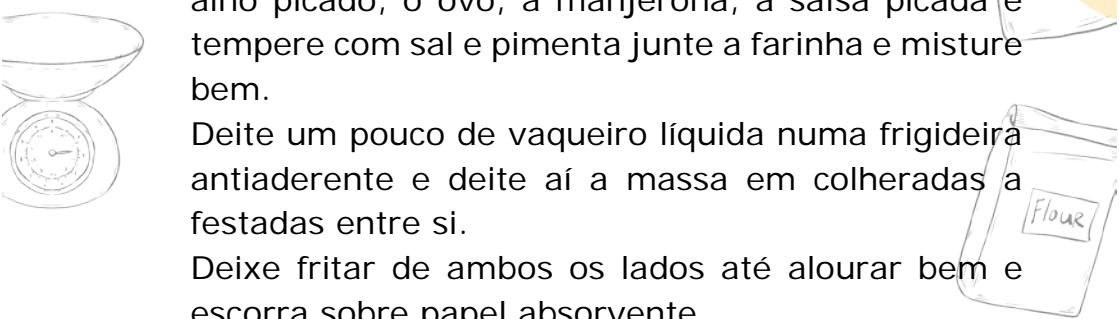
MODO DE PREPARAÇÃO



Ponha ao lume uma panela com bastante água temperada com sal e quando levantar fervura introduza as beringelas previamente lavadas.


Deixe escaldar por alguns minutos.

Entretanto, ponha o miolo de pão de molho no leite. Escorra as beringelas, tire a casca e ponha na picadora, acrescente o pão bem picado, o dente de alho picado, o ovo, a manjerona, a salsa picada e tempere com sal e pimenta junte a farinha e misture bem.



Deite um pouco de vaqueiro líquida numa frigideira antiaderente e deite aí a massa em colheradas a festadas entre si.

Deixe fritar de ambos os lados até alourar bem e escorra sobre papel absorvente.



ANTÓNIO LIMA

Waffles do Toninho:

Ing 250g farinha
4 ovos
500 ml de leite
2 colheres de sopa de óleo
1 colher de açúcar baunilha
1 pitado de sal.

Preparação
Misture a f

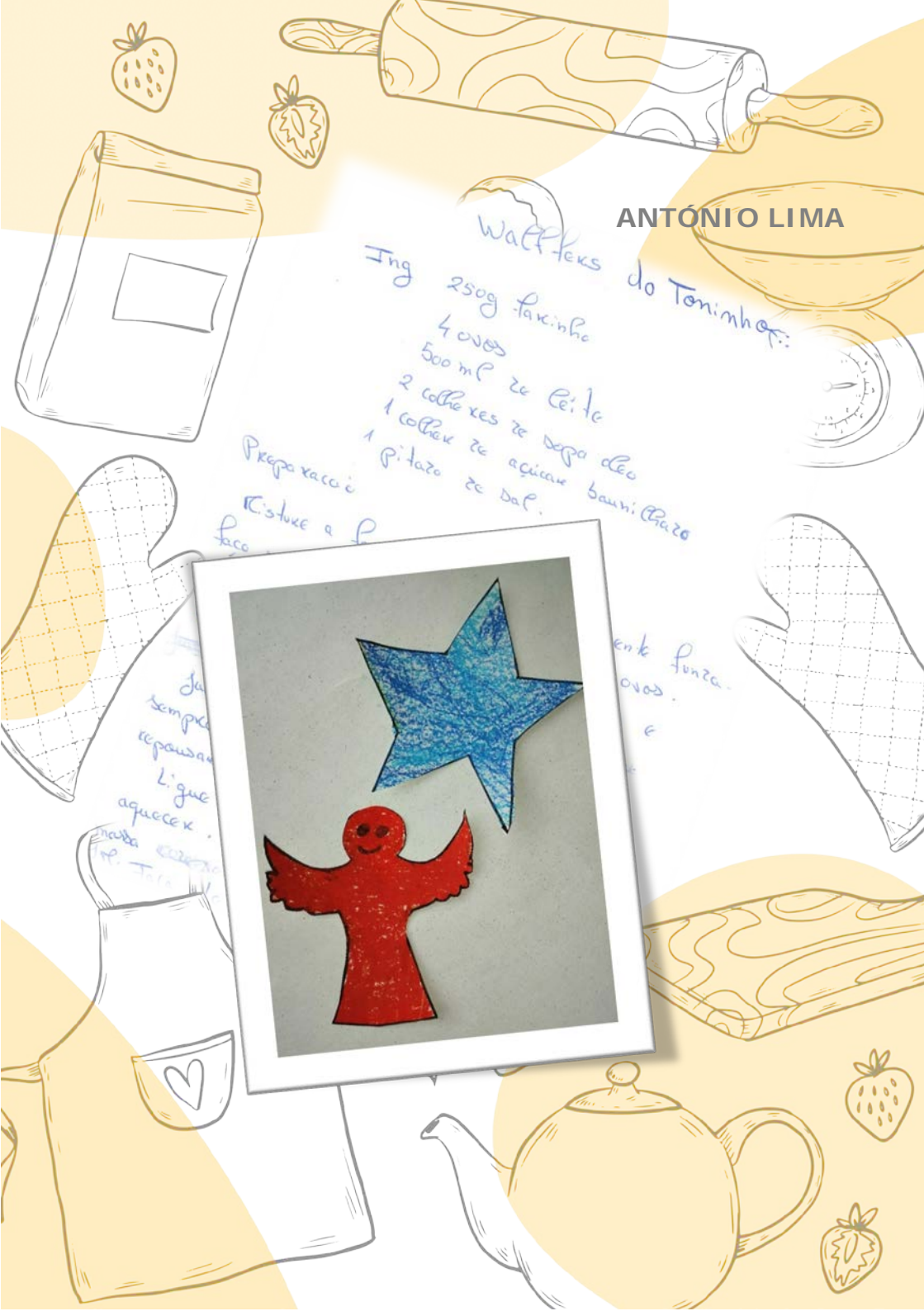
laca

ente funza
ovos.
e



Ja
sempre
repouso
Ligue
aquecer.

na
p. Tala





WAFFLES DO TONINHO

INGREDIENTES



250 gr de farinha.

4 ovos.

500 ml de leite.

2 colh.sopa óleo.

1 pitada de sal.

MODO DE PREPARAÇÃO



Misture a farinha e o sal num recipiente fundo.

Faça um buraco no meio e coloque os ovos.

Misture e junte o açúcar baunilhado e o óleo.

Junte o leite pouco a pouco misturando sempre.

No fim cubra o recipiente e deixe repousar 10 minutos.



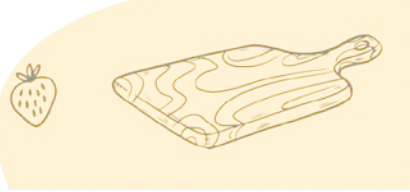
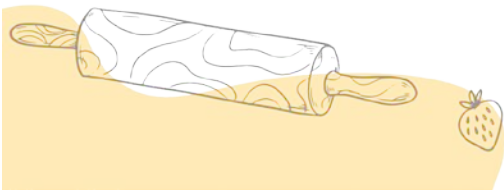
Ligue a máquina das waffles para aquecer.

Depois deite com a concha a massa na máquina e deixe cozer durante 1 minuto.

Faça até acabar a massa.

Recheie com doce, chocolate.

Bom apetite.



AVÔ DO MANUEL

Para 2 fressos
Copa de ervilha com ovo
de água
de ervilhas de bicas
de arroz



ma de
de
X
gua a q
e os brie
& fucferio
tudo esta
os batidos e
o fuetor p
e coze meus
o Manuel

Sorte
se gesta



SOPA DE ERVILHA COM OVO

INGREDIENTES

1,5l de água

100g de ervilhas de bicar

50g de arroz

2 ovos

Gordura de porco (unto ou barra)

Folhas de hortelã a gosto

Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Por a água a ferver com as ervilhas, depois de tirar os bicos e fios, juntar o arroz, o sal e tempero. Quando tudo estiver cozido, juntar os ovos bem batidos e mexer.

Por fim, juntar folhas de hortelã a gosto e servir com mais tortinhas, se gostar.



ARROZ COM ATUM E MAIONESE

INGREDIENTES

250g de arroz;
2 ou 3 latas de atum;
3 ovos;
2 colheres de sopa de maionese;
Azeite;
1 dente de alho;
Azeitonas e salsa.

MODO DE PREPARAÇÃO

Coza o arroz em água com sal, um fio de azeite e um dente de alho (o arroz deve ficar bem cozido e cremoso).

Adicione o atum previamente escorrido e os ovos cozidos bem picadinhos.

Finalmente junte a maionese, envolva tudo muito bem e coloque numa forma molhada.

Deixe arrefecer um pouco e desenforme.

Decore com azeitonas e salsa.

GUILHERME RODRIGUES

Receita preferida
do Guilherme
Arroz do Polvo


Coza o polvo juntamente com a cebola, sal e a folha de louro numa panela de pressão até ficar tomio, cerca de 30 m. corte em pedaços e que caldo em panela fe
Numa panela refoga azeite, refoga a
depois de refoga a
a cald






ARROZ DE POLVO

INGREDIENTES




Polvo
Cebola
Azeite
Alho
Tomate em pedaços
Arroz

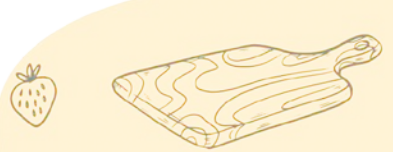
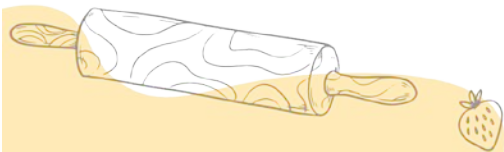




MODO DE PREPARAÇÃO

Coza o polvo juntamente com a cebola, sal e a folha de louro numa panela de pressão até ficar tenro, cerca de 30 minutos, corte em pedaços e guardo o caldo para cozinhar o arroz.



Numa panela faça um fundo de aceite refogue a cebola e o alho, depois de refogar junte o tomate, a calda e por fim o arroz, não esquecendo o polvo partido e os temperos agosto.



MANUEL MACÁRIO

Bacalhau de Caril

Ingredientes: (4 pessoas)
- 13 batatas pequenas
- 2 cebolas
- 2 pontos de bacalhau
- 1 pacote de batatas
- 1 pacote de caril
- 1 colher de sopa de caril

Preparação:

Cover-se as batatas pequenas com papel alumínio e cozinhar em água fervente.
Fritar levemente uma cebola de cada lado.
Picar-se o molho de caril.
Salpicar as batatas com o molho de caril.
Levar ao forno a 180°C por 20 minutos.





BACALHAU DE CARIL

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 12 batatas pequenas
- 1 cebola
- 2 postas de bacalhau
- 1 pacote de Béchamel
- 1 colher de sopa de caril
- Pão ralado a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozem-se as batatas pequenas com pele e com o bacalhau.

Fritam-se levemente uma cebola às rodelas em bastante azeite sem deixar alourar muito. Num pirex coloca-se a cebola, assim preparada e sobre ela o bacalhau já às lascas.

Põe-se o molho Béchamel sobre o bacalhau. Colocam-se depois as batatas descascadas sobre o creme. Polvilha-se com o caril e um pouco de pão ralado,

Leva-se ao forno para gratinar.

FÁTIMA CARVALHO

Preparação
a base do fido da
Fátima

Ingredientes

- Bacalhau - 1 posta por pessoa +
- Cebola
- Azeite
- Alho

Preparação
Corte as cebolas às rodellas e coloque no
tabuleiro com muito azeite e alho.
Passa-se o Bacalhau por ovo e
forno a arsa, vai regando
com azeite.
Acompanhe com
caldo de cebola.





BACALHAU À ROSA DO ADRO

INGREDIENTES



Bacalhau (1 posta por pessoa)


Cebola

Azeite


Alho

Ovos

Pão ralado




MODO DE PREPARAÇÃO

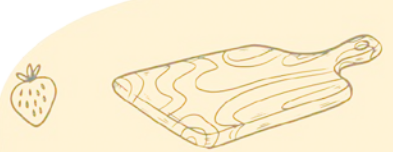
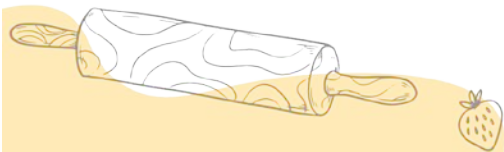



Corte as cebolas às rodelas e coloque na funda do tabuleiro com muito azeite e alho

Passa-se o bacalhau por ovo e pão ralado e leva-se ao forno a assar. Vá regando com o azeite até ficar dourado.



Acompanhe com puré de batata, pickles e azeitona
Bom apetite!



PEDRO CRISTOVÃO

Doçaria de Natal do Pedro Cristovão

Ingredientes:

- 1- Bomba de bacalhau
- leite
- 3- Gemas de ovo
- Pão ralado
- Alho e Louro
- Azeite



- Bomba coberta
Na leite
da pele
a parte
salada. R
alhos ao m
com o dour
Luz ao forno
to cozida segue





BACALHAU DE NATAL

INGREDIENTES



1 lombo de bacalhau demolhado

Leite

3 gemas de ovo


Pão ralado

Alho e louro

Azeite





MODO DE PREPARAÇÃO



Ponha o bacalhau de molho no leite completamente coberto durante 5 horas

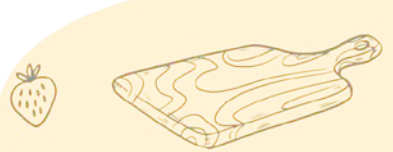
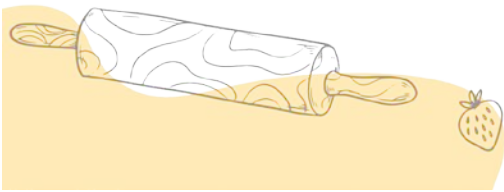
Na hora de ir ao forno retira-se o bacalhau do leite e coloca-se no tabuleiro, de ir ao forno, com a pele para baixo e barra-se a parte de cima da posta com as gemas e polvilha com pão ralado. Rega-se com bastante azeite, parta os alhos ao meio e coloca no tabuleiro juntamente com o louro



Leve ao forno bem quente a assar, no meio da cozedura regue o bacalhau com o próprio azeite.

Acompanha com batata cosida e legumes

Bom apetite!



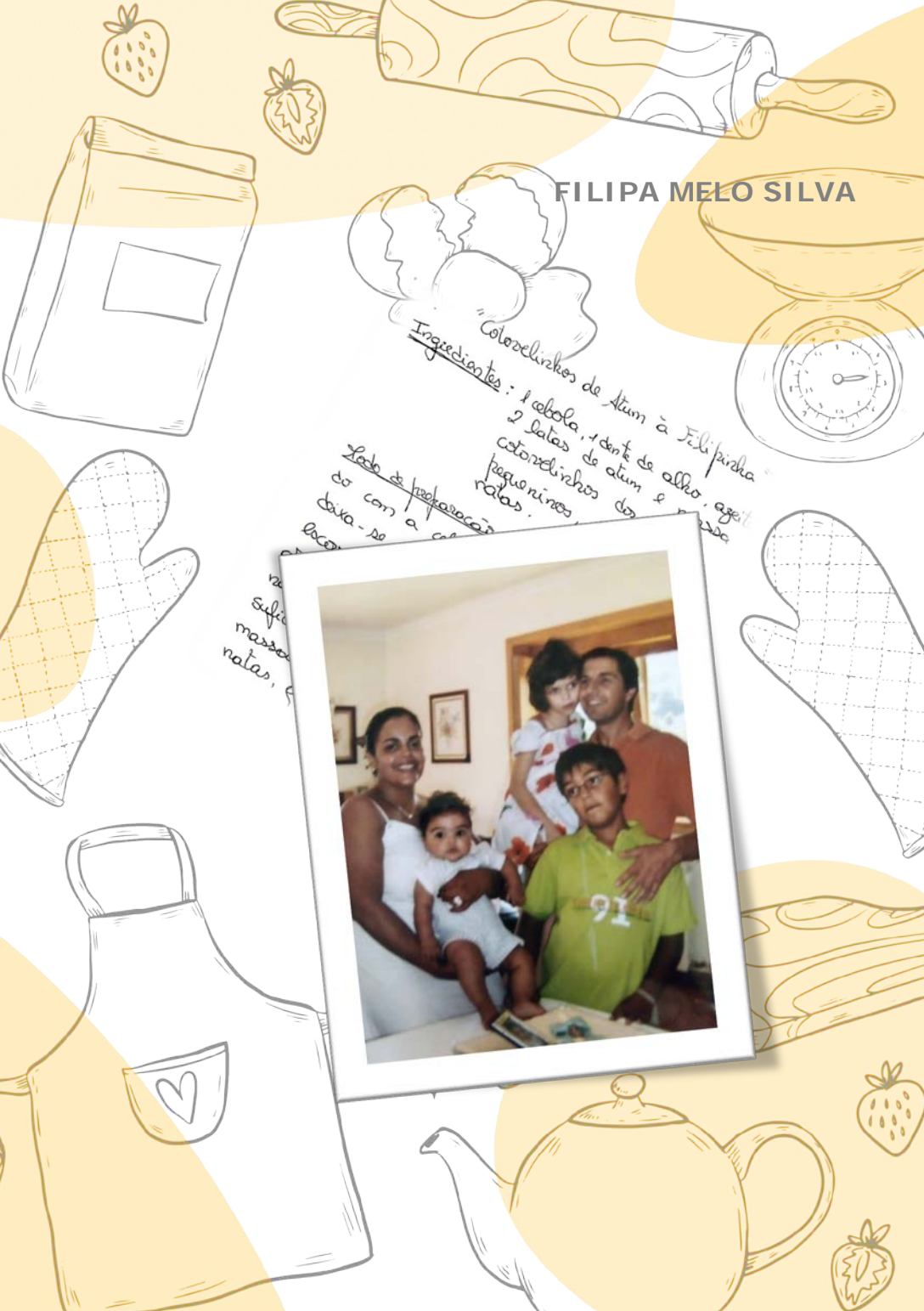
FILIPA MELO SILVA



Ingredientes: 1 cebola, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de óleo, 2 latas de atum e 1 lata de pequenos pedaços de nata.



receita de massa de nata, e





COTOVELINHOS DE ATUM À FILIPINHA

INGREDIENTES

1 cebola

1 dente de alho

Azeite

2 latas de atum

Massa cotovelinhos dos mais pequeninos

1 pacote de natas

MODO DE PREPARAÇÃO

Faz-se um refogado com a cebola o alho e o azeite, deixa-se refogar bem. Juntar-se o atum escorrido e deixa-se refogar até o atum estar bem envolvido e cozinhado na cebola. Junta-se água, (quantidade suficiente para cozer a quantidade de massa desejada), e o pacote de natas, quando começar a ferver junta-se a massa, tempera-se a gosto e deixa cozer a massa al dente.

Bom apetite



ALMOFADINHAS DE QUEIJO E FIAMBRE



INGREDIENTES PARA A MASSA:

2 canecas de água
2 canecas de farinha
1 casca de limão
1 colher de manteiga
Pão ralado



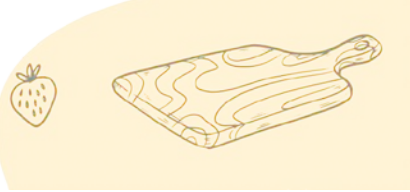
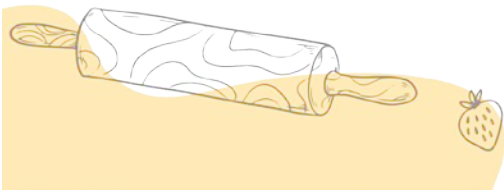
INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

Fatias de queijo
Fatias de fiambre



MODO DE PREPARAÇÃO

Ponha água num tacho com manteiga e a casca de limão, quando estiver a ferver retire a casaca de limão e junte a farinha. Mexa até obter uma bola. Numa mesa trabalhe a massa e estique-a com o rolo. À parte enrole uma fatia de fiambre com uma de queijo. Coloque o rolo em cima da massa e enrole de forma que o queijo e o fiambre fiquem cobertos. Corte a massa c/uma faca e carregue nas extremidades para folhar, de forma a fazer uma almofadinha. Passe ovo e pão ralado e leve a fritar. Ps. Pode congelar e guardar como os rissóis.

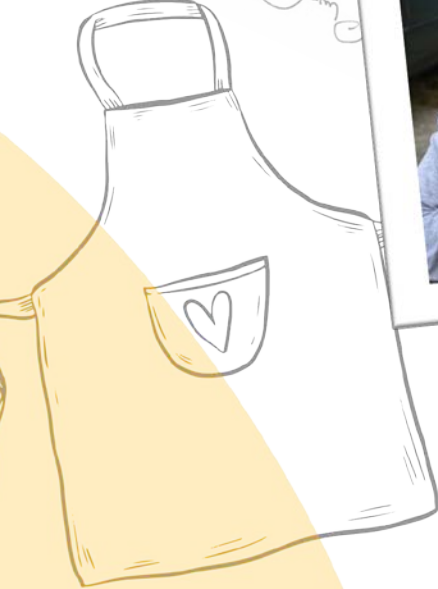


ABEL ALVÉOLOS



Ingredientes:
1 Pato
1 Linguiça
1 Cebola
4 dentes de alho grande
1 cenoura
sal
alga
Losa
Hortelã
Açúcar
Bacon
Chamigo
1 Vinho branco
para decorar
do colorau ou P
xxxl
Para

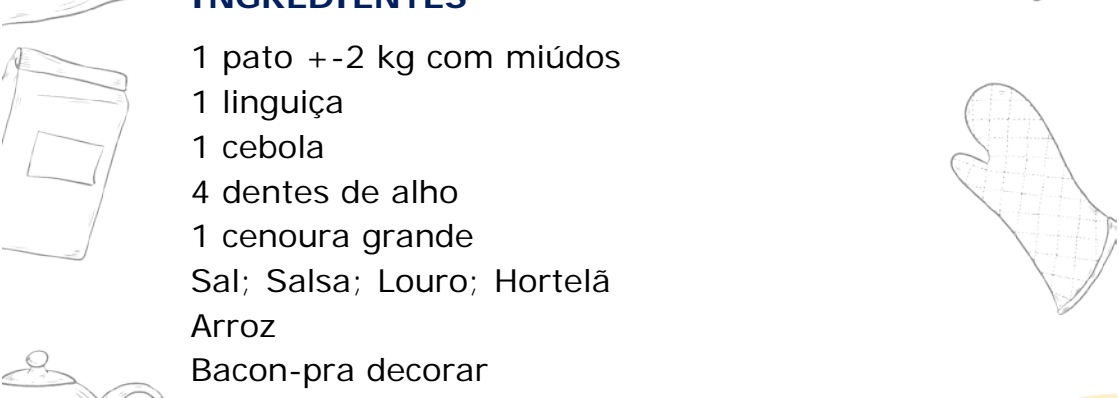
Numa panela com óleo e sal.
Num tacho com a água e o sal, ferver o pato e a linguiça até ao ponto. Retirar e reservar. Deitar a cebola, a cenoura, o alho e a alga para cozer. Quando estiver cozido, retirar e reservar. Deitar o vinho branco e cozer até reduzir pela metade. Deitar o açúcar e a hortelã e cozer até ficar com um aroma agradável. Deitar o bacon e o chamigo e cozer até ficar com um aroma agradável. Deitar o colorau e cozer até ficar com um aroma agradável. Deitar o sal e cozer até ficar com um aroma agradável.



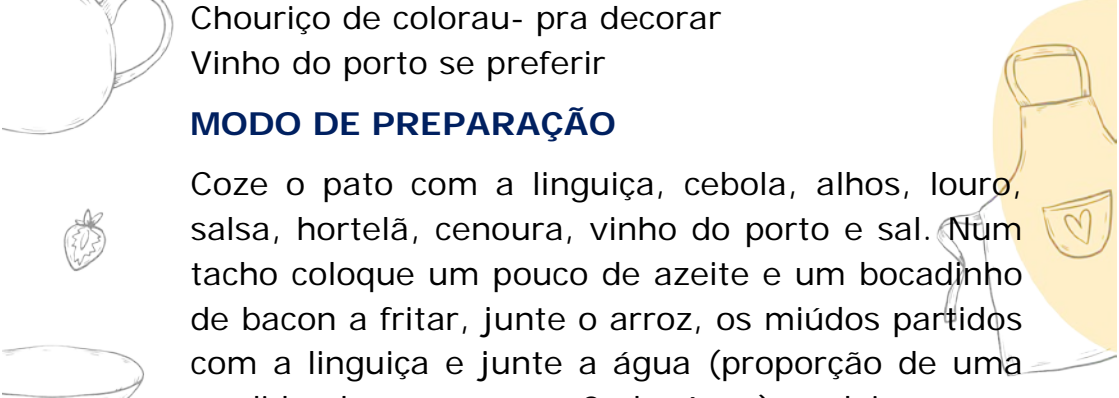


ARROZ DE PATO

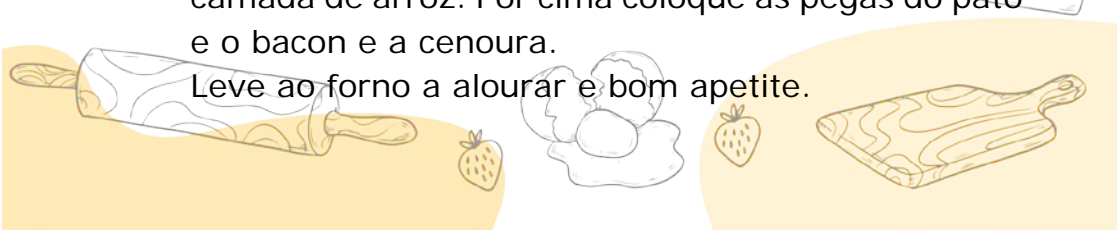
INGREDIENTES

- 
- 1 pato +-2 kg com miúdos
 - 1 linguiça
 - 1 cebola
 - 4 dentes de alho
 - 1 cenoura grande
 - Sal; Salsa; Louro; Hortelã
 - Arroz
 - Bacon-para decorar
 - Chouriço de colorau- pra decorar
 - Vinho do porto se preferir

MODO DE PREPARAÇÃO



Coze o pato com a linguiça, cebola, alhos, louro, salsa, hortelã, cenoura, vinho do porto e sal. Num tacho coloque um pouco de azeite e um bocadinho de bacon a fritar, junte o arroz, os miúdos partidos com a linguiça e junte a água (proporção de uma medida de arroz para 2 de água) e deixe cozer durante 10 minutos. Desfie só o peito do pato e parta o restante em 4 parte e reserve. Num tabuleiro de ir ao forno coloque uma camada de arroz e por cima coloque o pato desfiado e mais uma camada de arroz. Por cima coloque as pernas do pato e o bacon e a cenoura.



Leve ao forno a alourar e bom apetite.

TERESA PAIVA

Uma de Cozimas

8 ovos
2 colheres de açúcar
2 colheres de óleo
2 colheres de óleo
Fazemos a calda de fermento
misturamos a calda com a
massa e colocamos no molde
da massa e formos assim
que se o cesto de
cama não for





BOLA DE CARNE

INGREDIENTES

8 Ovos

8 Colheres de azeite

8 Colheres de leite

2 Colheres de chá de fermento farinha a olho
Fiambre, paio ou carne.

MODO DE PREPARAÇÃO

Num tabuleiro untado e polvilhado.

Passa uma camada de massa no meio o que quiser
o resto da massa por cima

Pode-se repetir as camadas que quiser.

CATARINA MARQUES





BOLA

INGREDIENTES



6 Ovos


1 Chávena de leite

1 Chávena de azeite mal cheia

3 Chávenas de farinha

2 Colheres de chá de Fermento

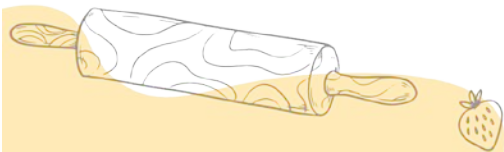
Bacon e fiambre, se quiser também pode por queijo.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coloca papel vegetal a forrar a forma retangular, deita uma camada fina de massa e coloca os ingredientes, depois põe outra camada fina de massa vai ao forno.


Bom Apetite





ESPARGUETE À BOLONHESA

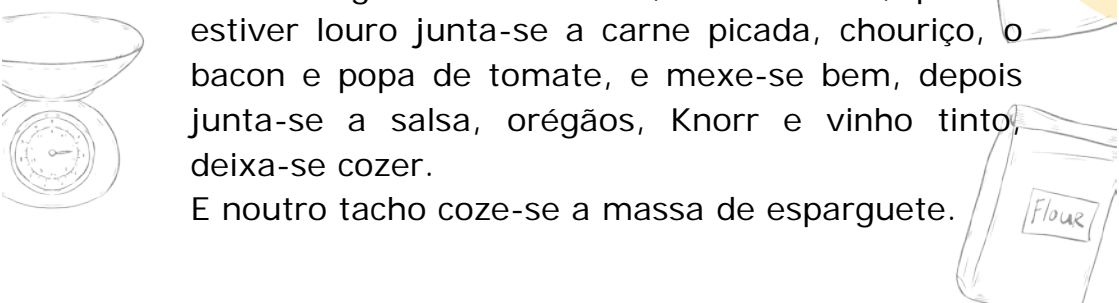
INGREDIENTES



Carne picada
Sal
Orégãos
Salsa
Cenoura
Chouriço
Azeite
Alho
Popa de tomate
Esparguete
Vinho branco
Bacon
Knorr




MODO DE PREPARAÇÃO



Faz o refogado com a cebola, alho cenoura, quando estiver louro junta-se a carne picada, chouriço, o bacon e popa de tomate, e mexe-se bem, depois junta-se a salsa, orégãos, Knorr e vinho tinto, deixa-se cozer.

E noutro tacho coze-se a massa de esparguete.





ESPARGUETE COM BACON

LUCAS SANTOS



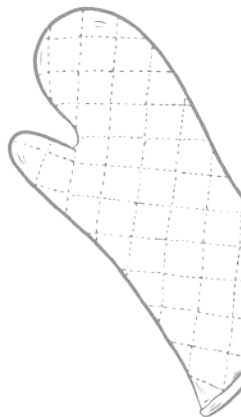
Ingredientes:

Cebola
Alho
Bacon
esparquite
& queijo
aguite

Preparação:

for agite na panela, fira a cebola, o alho
alourar bem e juntar o bacon.
deixar refogar.
juntar o esparquite e o queijo.
levar 15/20 minutos no forno.

Bom apetite





ESPARGUETE COM BACON

INGREDIENTES



Cebola

Alho

Bacon


Esparguete

Queijo

Azeite



MODO DE PREPARAÇÃO







Por azeite na panela, picar a cebola, o alho alourar bem e juntar o bacon.

Deixar refogar.

Juntar o esparguete e o queijo.

Levar 15/20 minutos no forno.

Bom apetite



DUARTE MARINHEIRO

Ingredientes:

- Batata
- Cerejas do mabo
- Carne de Porco frita
- Cebola
- Farinha de
- vinagre



Coze-se
Cortados,
Corta-se a
Mama fígado
temperada
Junta
a cebola
Depois de co
Junta-se carne
meça e junta a fa
um pouca, tempera
a seguir.

os grelo
genduro
mha,





GRELOS REFUGADOS



INGREDIENTES

Batata

Grelos de nabo

Carne de porco frita - tipo entremeada

Cebola

Farinha de milho q.b.

Vinagre q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO

Coze-se as batatas aos quadrinhos com grelos cortados, temperadas com sal.

Corta-se a cebola às rodelas fininhas e reserve.

Numa frigideira frite a carne na própria gordura, temperada com sal, quando estiver lourinha, junte a cebola e deixe refogar.

Depois de cozidas as batatas e os grelos, junte-lhe a carne, a cebola e dente de alho mexa e junte a farinha de milho para engrossar um pouco, tempere com vinagre mexa e está pronta a servir.

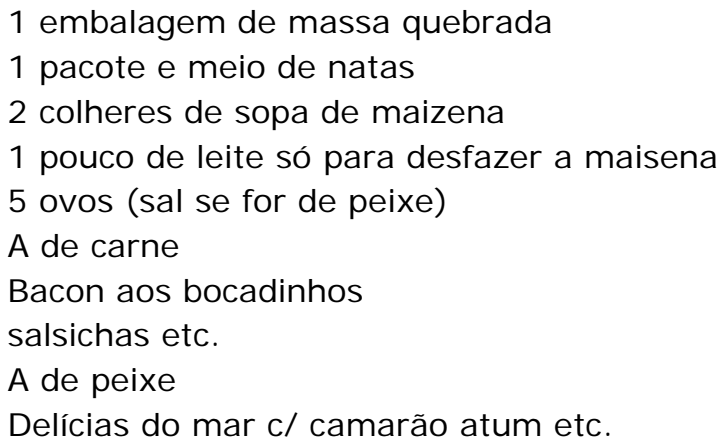
Bom apetite



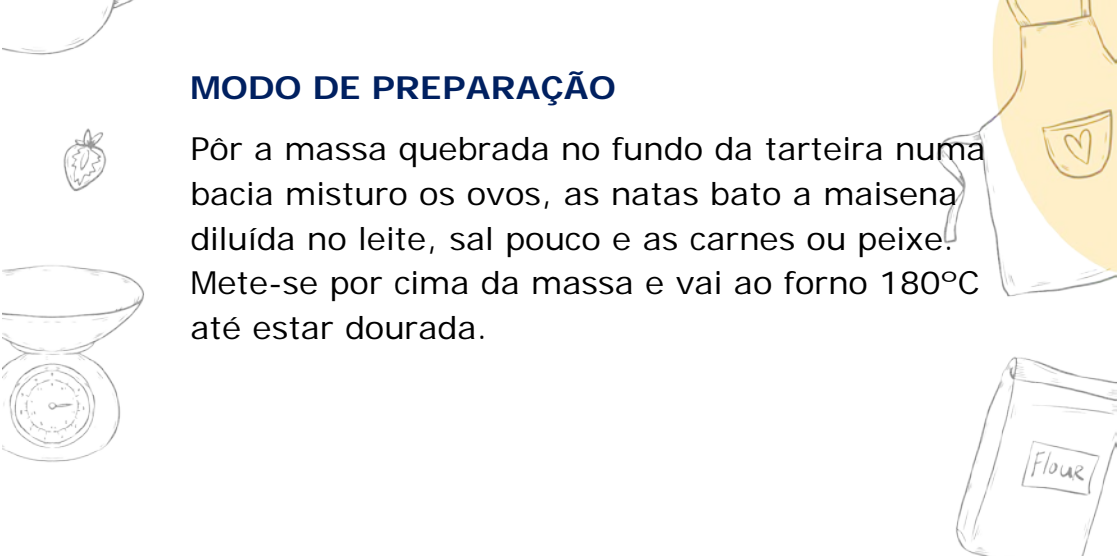


KICHE DE CARNE OU PEIXE

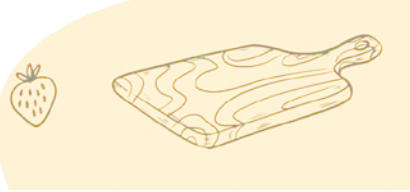
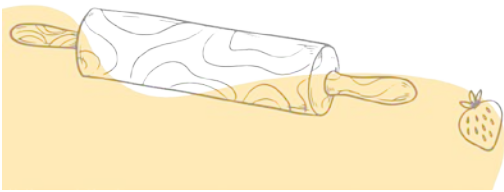
INGREDIENTES

- 
- 1 embalagem de massa quebrada
 - 1 pacote e meio de natas
 - 2 colheres de sopa de maizena
 - 1 pouco de leite só para desfazer a maizena
 - 5 ovos (sal se for de peixe)
 - A de carne
 - Bacon aos bocadinhos
 - salsichas etc.
 - A de peixe
 - Delícias do mar c/ camarão atum etc.

MODO DE PREPARAÇÃO



Pôr a massa quebrada no fundo da tarteira numa bacia misturo os ovos, as natas bato a maizena diluída no leite, sal pouco e as carnes ou peixe. Mete-se por cima da massa e vai ao forno 180°C até estar dourada.



GUILHERME ALMEIDA

Lasanha de carne

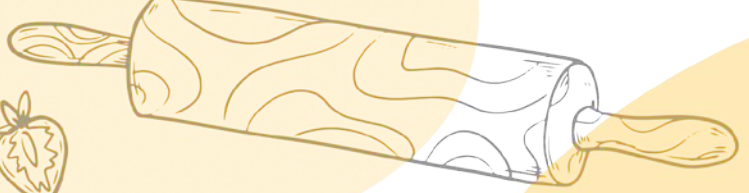
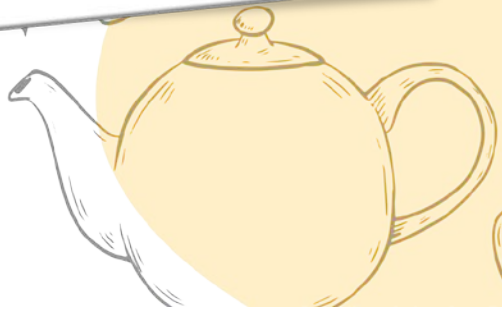
- 1 embalagem de massa para lasanha com ovo
- 300 g de carne de vaca picada
- 200 g de queijo mozzarella ralado
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 250 g de tomate pelado em cubos
- 1 conchura
- 1 cebola
- 500 ml de molho bechamel
- 100 ml de vinho branco
- 1 talo de aipo
- 1 folha de louro
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de noz-moscada
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

1. Descasque e pique fino o aipo e pique fino a cebola.
2. Leve ao fogo a carne, a cebola e a noz-moscada e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
3. Regue com o vinho branco e azeite e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
4. Pincele uma das folhas de massa com um pouco de molho de mozzarella e parmesão e molho bechamel e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

Guilherme





LASANHA DE CARNE

INGREDIENTES

1 emb. massa para lasanha com ovo; 300g de carne de vaca picada; 200g de queijo mozarela ralada; 100g de queijo parmesão ralado; 250g de tomate pelado em cubos; 1 cenoura; 1 cebola; 500ml de molho bechamel; 100ml de vinho branco; 1 talo de aipo; 1 folha de louro; 1 pitada de canela em pó; 1 pitada de noz-moscada; Azeite q.b.; Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descasque e pique a cebola e a cenoura. Retire os filamentos do aipo e pique-o também. Reserve.

2. Leve ao lume uma frigideira com fio de azeite, junte os legumes anteriores e deixe saltear alguns minutos. Acrescente a folha de louro e a carne picada e deixe cozinhar.

3. Regue com o vinho, deixe evaporar e tempere com sal, pimenta, a canela e a noz-moscada. Acrescente o tomate pelado, retifique os temperos e deixe cozinhar até o molho ficar espesso.

4. Pincele uma forma ou tabuleiro com azeite e coloque uma camada de folhas de massa. Disponha por cima uma camada de carne, cubra com pouco de molho bechamel e polvilhe com uma parte dos queijos mozarela e parmesão. Repita as camadas, terminando com uma camada de molho bechamel e queijo. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 20 minutos.

MARIA GOMES CORREIA



Nome: _____
Data: _____

Item	Quantidade	Valor	Total
1. Arroz	1 kg	1,50	1,50
2. Macarrão	1 kg	1,50	1,50
3. Feijão	1 kg	1,50	1,50
4. Alface	1 kg	1,50	1,50
5. Tomate	1 kg	1,50	1,50
6. Batata	1 kg	1,50	1,50
7. Cebola	1 kg	1,50	1,50
8. Pimenta	1 kg	1,50	1,50
9. Salsinha	1 kg	1,50	1,50
10. Molho	1 kg	1,50	1,50
11. Queijo	1 kg	1,50	1,50
12. Carne	1 kg	1,50	1,50
13. Ovo	1 kg	1,50	1,50
14. Leite	1 kg	1,50	1,50
15. Margarina	1 kg	1,50	1,50
16. Açúcar	1 kg	1,50	1,50
17. Sal	1 kg	1,50	1,50
18. Vinagre	1 kg	1,50	1,50
19. Alho	1 kg	1,50	1,50
20. Ervas	1 kg	1,50	1,50
21. Molho	1 kg	1,50	1,50
22. Molho	1 kg	1,50	1,50
23. Molho	1 kg	1,50	1,50
24. Molho	1 kg	1,50	1,50
25. Molho	1 kg	1,50	1,50

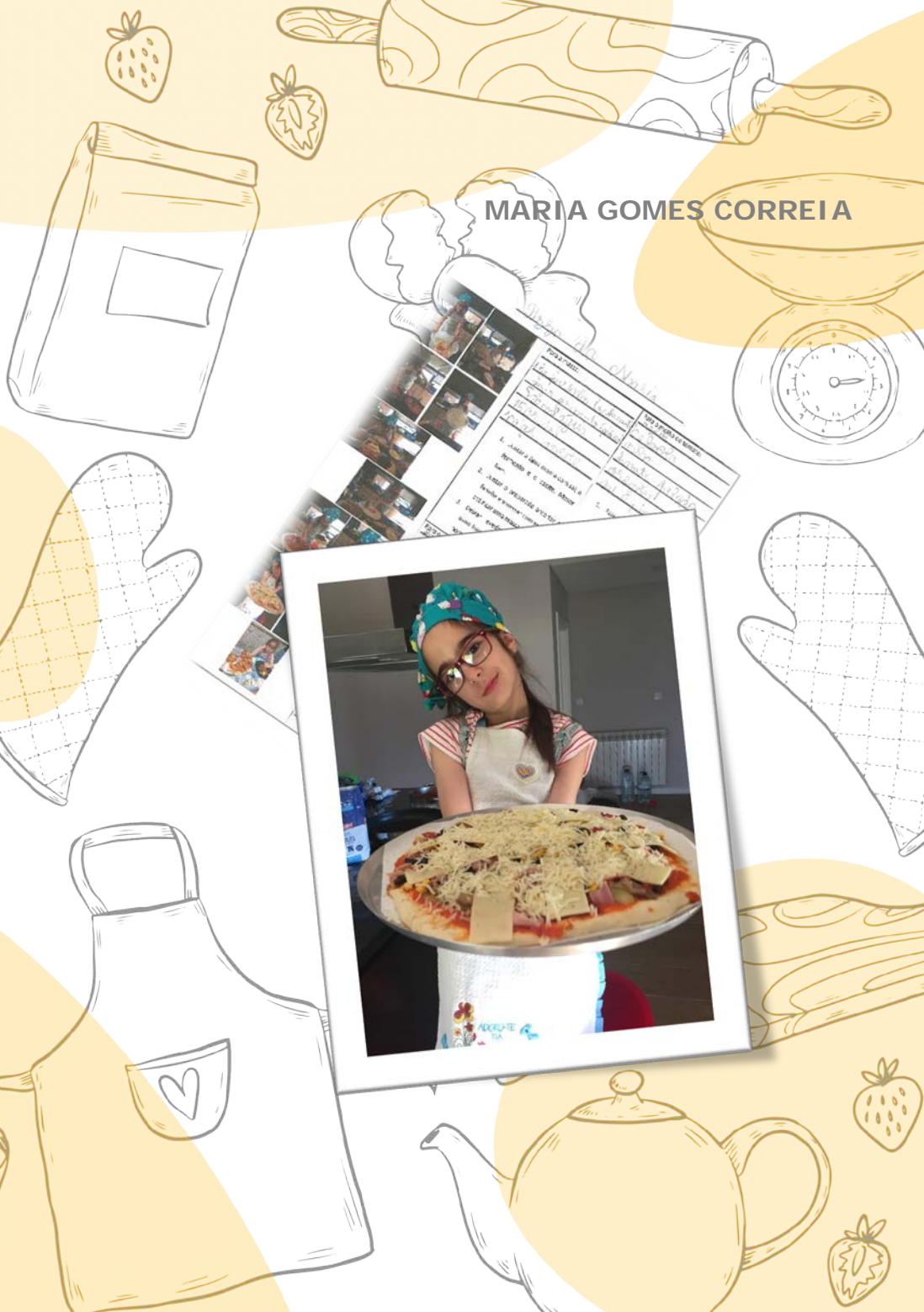
1. Assar a carne e a batata e
fritar e e cozinhar. Adoçar
e colocar o molho de tomate
e a salsinha.

2. Fritar a carne e a batata e
fritar e e cozinhar. Adoçar
e colocar o molho de tomate
e a salsinha.

3. Fritar a carne e a batata e
fritar e e cozinhar. Adoçar
e colocar o molho de tomate
e a salsinha.

4. Fritar a carne e a batata e
fritar e e cozinhar. Adoçar
e colocar o molho de tomate
e a salsinha.

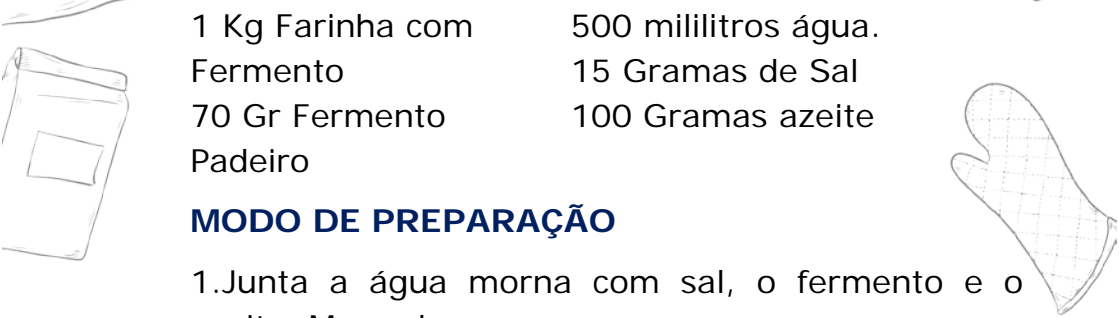
5. Fritar a carne e a batata e
fritar e e cozinhar. Adoçar
e colocar o molho de tomate
e a salsinha.





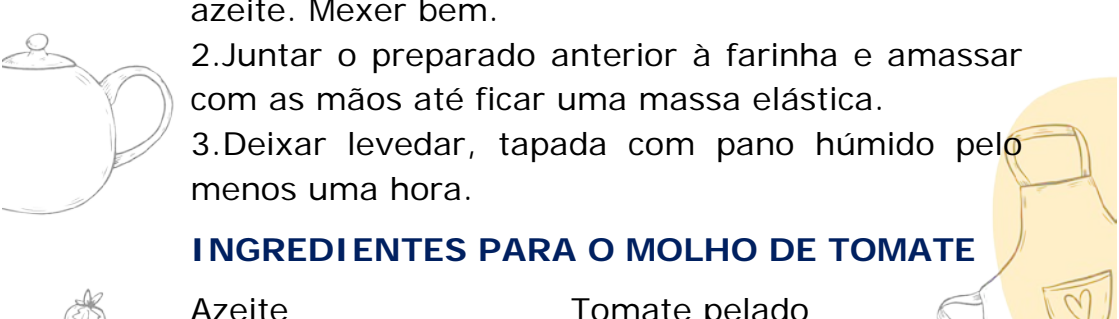
PIZZA DA MARIA

INGREDIENTES PARA A MASSA E PREPARAÇÃO



1 Kg Farinha com Fermento	500 mililitros água.
70 Gr Fermento Padeiro	15 Gramas de Sal
	100 Gramas azeite

MODO DE PREPARAÇÃO


- 
1. Junta a água morna com sal, o fermento e o azeite. Mexer bem.
 2. Juntar o preparado anterior à farinha e amassar com as mãos até ficar uma massa elástica.
 3. Deixar levedar, tapada com pano húmido pelo menos uma hora.

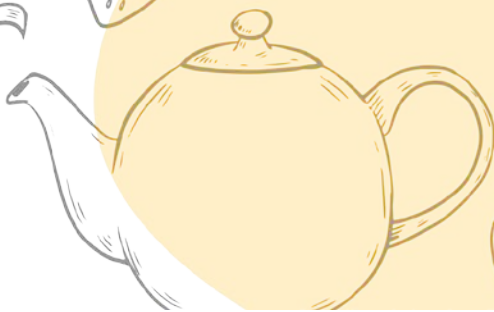
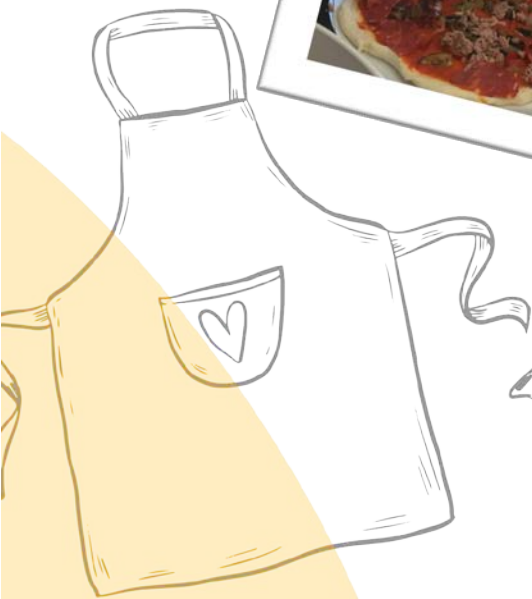
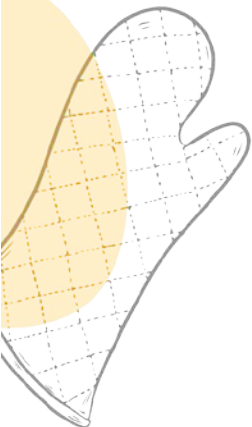
INGREDIENTES PARA O MOLHO DE TOMATE



Azeite	Tomate pelado
Cebola	Orégãos
Alho	Sal e pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

- 
1. Fazer um refogado com cebola, alho e azeite. Adicionar o tomate pelado, uma pitada de sal e pimenta.
 2. Depois de apurado, triturar tudo e adicione orégãos.





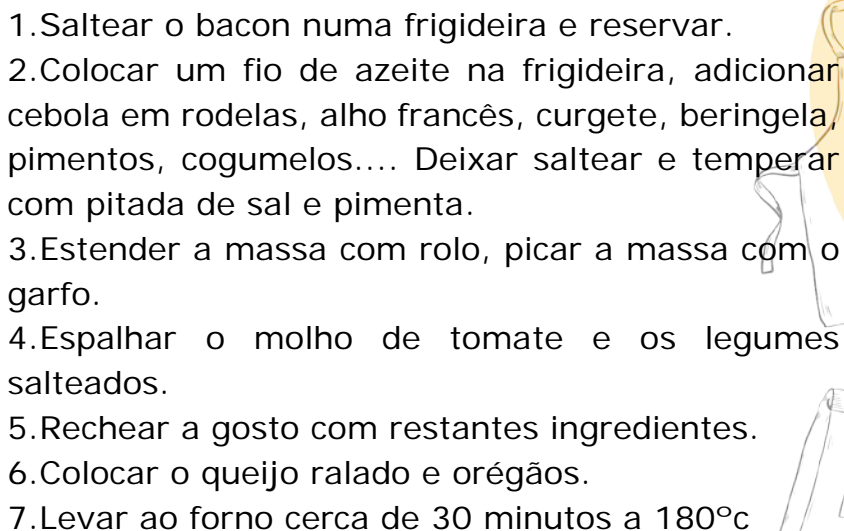
INGREDIENTES PARA O RECHEIO

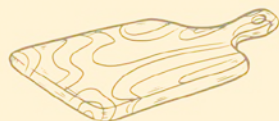
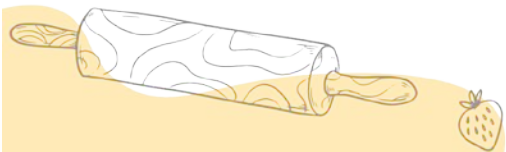


Bacon	Atum
Cebola	Azeitonas
Alho francês	Milho
Cogumelos	Fiambre
Pimentos	Chourição
Beringela	Orégãos
Curgete	Queijo ralado
Sal e pimenta	



MODO DE PREPARAÇÃO

- 
1. Saltear o bacon numa frigideira e reservar.
 2. Colocar um fio de azeite na frigideira, adicionar cebola em rodela, alho francês, curgete, beringela, pimentos, cogumelos... Deixar saltear e temperar com pitada de sal e pimenta.
 3. Estender a massa com rolo, picar a massa com o garfo.
 4. Espalhar o molho de tomate e os legumes salteados.
 5. Rechear a gosto com restantes ingredientes.
 6. Colocar o queijo ralado e orégãos.
 7. Levar ao forno cerca de 30 minutos a 180°C





PIZZA Á MODA DA RESIDÊNCIA

INGREDIENTES PARA A MASSA

140g de farinha; 240ml de leite

1 ovo ; 1 cps. de manteiga

1 CPC de fermento para / bolos; 1 pitada de sal

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

Fiambre, chouriço, atum, milho e alheira

½ pimento em tiras; meia cebola às rodelas farinha + azeitonas; 4 cogumelos frescos ou cogumelos laminados; 3 colheres de molho de tomate; 1 embalagem de queijo mozzarella. * se puderes pode fazer um refogado com cebola, alho, louro e azeite, quando estiver lourinho acrescente polpa de tomate ou tomate fresco, deixe cozinhar um pouco e acrescente orégãos.

MODO DE PREPARAÇÃO

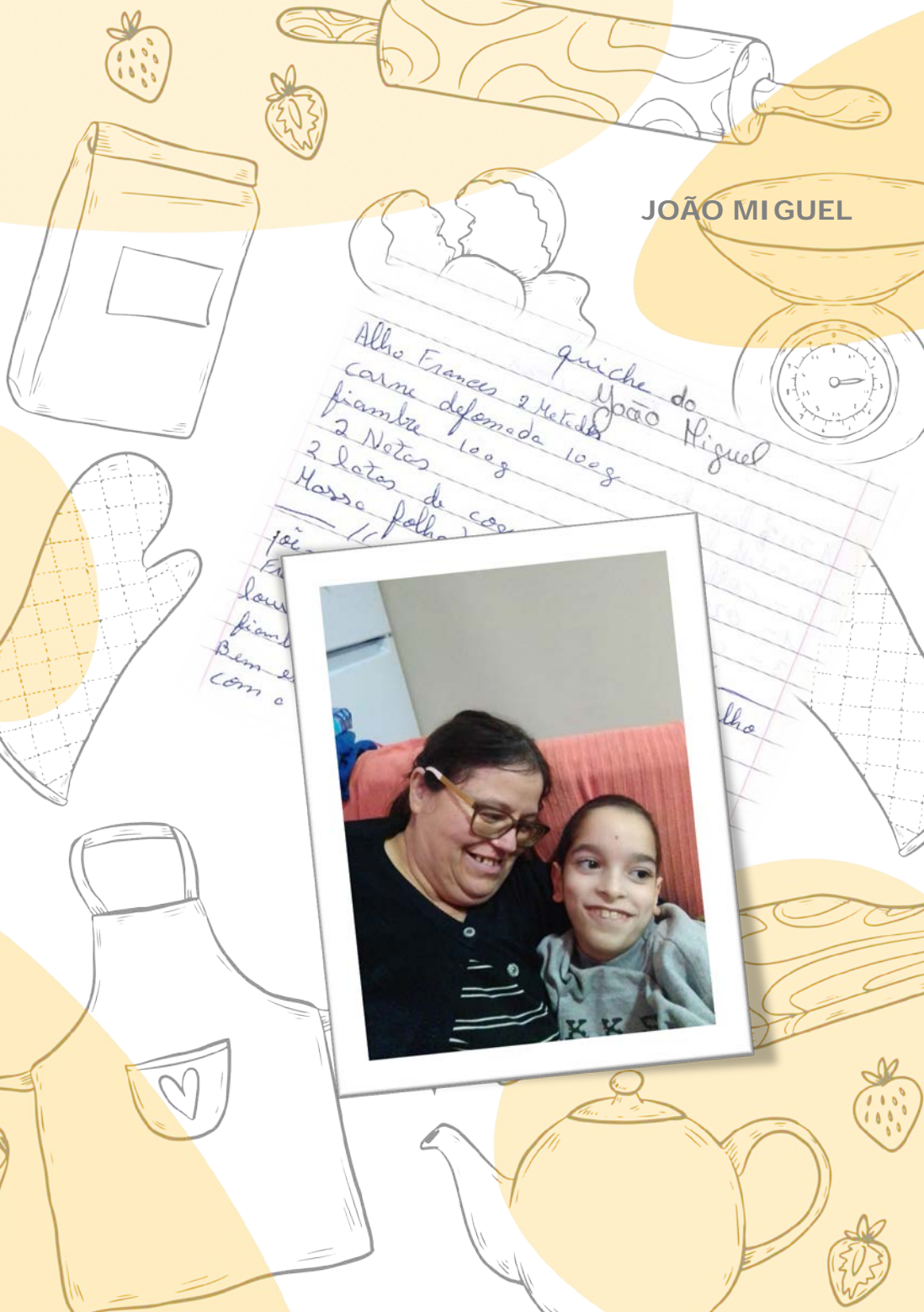
Misture a farinha, com o fermento e o Sal!

Junte a manteiga margarida, o ovo e o leite morno, amasse muito bem. cubra o recipiente com um pano e deixe levedar até a massa crescer o dobro. Trabalhe a massa com um rolo e cubra uma forma de pizza com a mesma. cubra com o molho de tomate e em seguida junte os seus ingredientes preferidos. Exemplo: fiambre, chouriço, atum, milho, alheira, cebola, pimento, azeitonas!...

Cubra com queijo e orégãos, leve ao forno mais ou menos 30 minutos. P.s.: forno a 180ª - Bom Appetite

JOÃO MIGUEL

quiche do João Miguel
Alho Frances 2 Metidos
carne defumada 100g
fiambre 100g
2 Notas
2 lotes de coar
Massa folha





QUICHE DO JOÃO MIGUEL

INGREDIENTES

Alho Francês 2 metades

Carne defumada 100g

Fiambre 100g

2 natas

2 latas de cogumelos

Massa folhada

MODO DE PREPARAÇÃO

Poe-se uma certa ao lume com o alho francês.com um pouco de azeite e deixa-se lourar. Depois deita-se a carne defumada e o fiambre, e os cogumelos, depois as natas mexa bem estando pronta poe-se no tabuleiro com a massa folhada e, vai ao forno.

DIOGO PEREIRA

- Risotto de entremada do Diogo Pereira*
- Ingredientes:**
- cogumelos frescos
 - 1kg de Risotto
 - Tomate pelado
 - cebola, aipo, louro
 - Azeite
 - 3 calices de vinho branco
 - 1 colher de sopa de manteiga
 - 1 pacote de queijo mozzarella
 - Sal qb
- Entremada para grelhar
- Faça o risotto como quando o tomate e a cebola se...



*cogumelos
ante a
depois
de...*



RISOTO DE ENTREMEADA

INGREDIENTES



Cogumelos frescos

Arroz de risoto

Tomate pelado

Cebola, alho, louro

Azeite

1 cálice de vinho branco

1 colher de sopa de manteiga


1 Pacote de queijo mozzarella

Sal q.b.


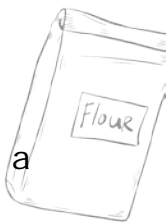
Entremeada para grelhar



MODO DE PREPARAÇÃO



Faça o refogado com cebola, o alho, o azeite os cogumelos quando a cebola estiver mais ou menos transparente, junte o tomate e deixe refogar um pouco, acrescente o vinho e deixe reduzir, junte o arroz (na proporção de uma medida de arroz para duas de água) e deixe cozinha 20 minutos mexendo sempre no final junte a manteiga e o queijo e torne a envolver. Tempere a grelhada mista e a entremeada a gosto e leve à grelha mista e a entremeada acompanhe o risoto com a carne e bom apetite.





ARROZ DOCE

INGREDIENTES

Arroz carolino

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloca-se um tacho 1 litro de leite gordo uma casca de laranja e 1 pauzinho de canela e põe-se ao lume a ferver.

Entretanto coloca-se em dentro tacho a ferver um pouco de água e umas pedrinhas de sal.

Quando a água estiver a ferver, pôr 1 chávena de arroz (carolino), previamente lavados (5 vezes no mínimo, a fim de sair bem a água e deixe-se evaporar a água.

De seguida, rasa-se no tacho o arroz, o leite fervido e restantes ingredientes, devemos mexer frequentemente, para não pegar.

Deve-se ir acrescentando leite quente, o qual deve estar acessível, para o caso de ser necessário acrescente. Até o arroz estar derivadamente cozido.

Quando o arroz estiver cozido, colocar cinco a seis colheres de sopa, ou conforme gosto de açúcar.

Deixe ferver durante um minuto, para dissolver o açúcar e de seguida colocar numa travessa e deixar arrefecer a fim de ser polvilhado com canela e ser servido.

Espero que goste e bom apetite.

TÂNIA MOITA

Receita arroz doce

- Ingredientes:
- 1/2 de água
 - 150g de manteiga
 - 3pa de canela
 - Casca de 1 limão
 - Scolhores de sopa de açúcar
 - de leite quente
 - de arroz doce
 - de ovos
 - 1 pitada de sal


manteiga e o pau de canela
cozer até absorver toda a
água e o pau de
canela bem cozido, mas
deve permanecer
em fogo
baixo





ARROZ DOCE

INGREDIENTES



½ de água

150g de manteiga

1 pau de canela

Casca de 1 limão


9 cpc de açúcar

1l de leite quente


200g de arroz-doce

6 gemas de ovos



Canela em pó e 1 pitada de sal



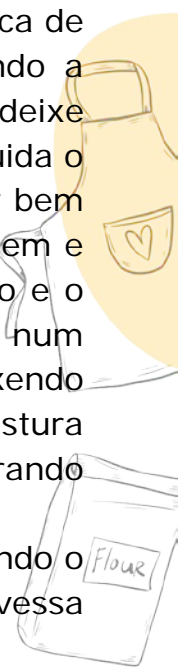
MODO DE PREPARAÇÃO



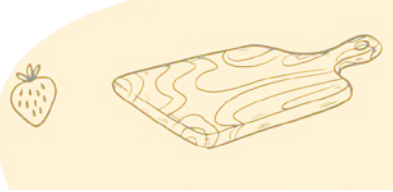
Leve ao lume um tacho com a água, o sal, casca de limão, a manteiga e o pau de canela. Quando a manteiga estiver derretida, deite o arroz e deixe ferver até absorver toda a água. Deite de seguida o leite. Deve continuar a ferver até o arroz ficar bem cozido, mas inteiro. Junte o açúcar, misture bem e ferva mais 5 minutos. Retire a casca de limão e o pau de canela. Parta os ovos e bata as gemas num tijolo, misturando colheradas de arroz e mexendo bem para os ovos não esfiaparem. Deite a mistura num tacho e acenda o lume, mantendo-o brando para os ovos engrossarem.



Não deixe levantar fervura para não talhar, tendo o cuidado de mexer sempre. Deite numa travessa com canela e sirva frio.



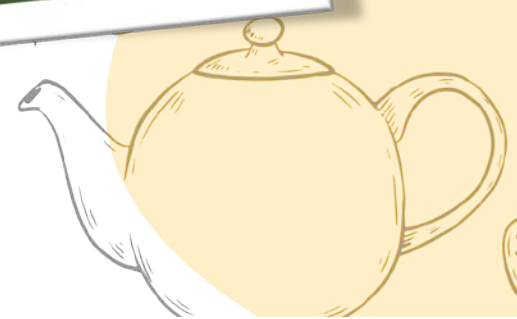
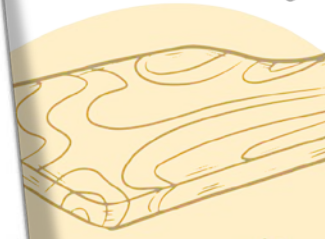
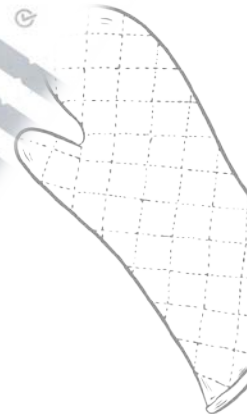
Bom apetite



ÂNGELO GASPAR



Receita do Ângelo
Baba de camelo
Leite condensado com
ta e de





BABA DE CAMELO

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado cozido

3 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

Abra a lata e deite o conteúdo numa taça de vidro, juntando as gemas e misturando tudo com a varinha.

Em uma taça bater as claras e juntar em seguida à baba de caramelo com muito cuidado sem bater com a varinha.

Levar ao frio durante uma hora e servir de seguida.

P.S Pode misturar na creme bolacha calda

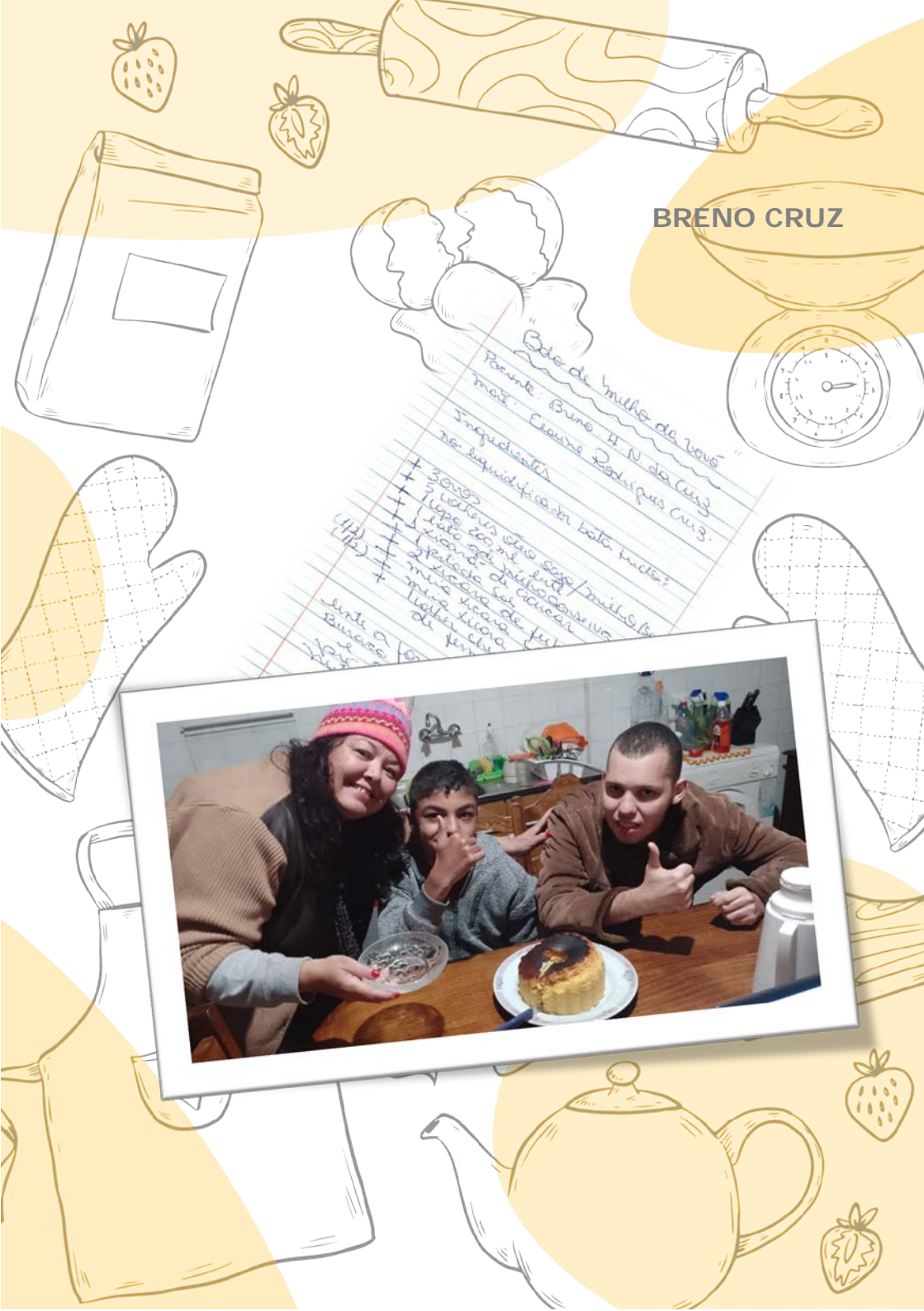
BRENO CRUZ

"Bolo de milho da vovó"
Pavane: Bruno II N da Cruz
Mãe: Elaine Rodrigues Cruz.

Ingredientes
na liquidificadora bata tudo:

- + 3 ovos
- + 5 colheres de óleo / melado
- + 1 xícara de leite
- + 1 xícara de milho cozido
- + 1 xícara de leite condensado
- + 1 xícara de açúcar
- + 1 xícara de fubá
- + 1 colher de chá de fermento

depois de pronto
deixe a
Biscoito





BOLO DE MILHO DA “VOVÓ”

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 colh.sopa Óleo soja/milho
- 1 cp 200ml Leite
- 1 lat gde Milho conserva com água
- 1 xic de açúcar
- 1 Pitada de sal
- 2 xics de Fuba
- ½ xic coco ralado
- ½ xic farinha de trigo
- 1 colh.sopa fermento

MODO DE PREPARAÇÃO

No liquidificador bata tudo.
Pré-aqueça o forno durante 40 minutos
Unte uma forma redonda com buraco
Coloque a massa na forma e leve ao forno até dourar.



BOLINHOS BONS

INGREDIENTES E

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça(1) coloque:

- 10 farinha – copo de $\frac{1}{2}$
- 5 açúcar branco – copo de $\frac{1}{4}$
- 5 açúcar amarelo – copo de $\frac{1}{4}$
- 4 fermento – copo de tsp
- 1 sal – copo 1tsp

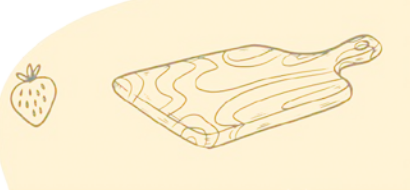
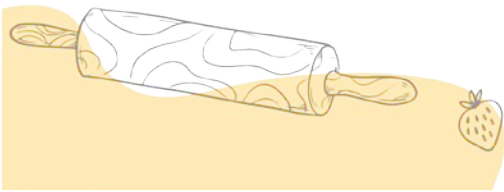
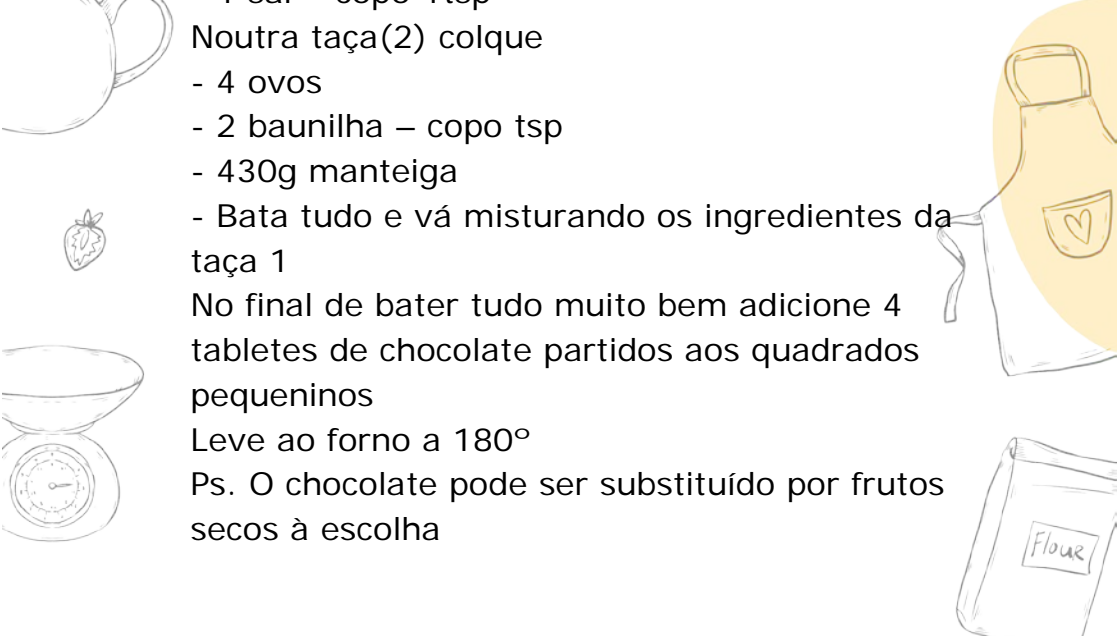
Noutra taça(2) colque

- 4 ovos
- 2 baunilha – copo tsp
- 430g manteiga
- Bata tudo e vá misturando os ingredientes da taça 1

No final de bater tudo muito bem adicione 4 tabletes de chocolate partidos aos quadrados pequeninos

Leve ao forno a 180°

Ps. O chocolate pode ser substituído por frutos secos à escolha



SIMÃO FELICIANO

Beijinhos de óleo

- 250g de óleo
 - 250g de leite condensado
 - granulado adoçado q.b.
- Misture o óleo e o leite condensado até ficar homogêneo. Molde pequenas bolas e bola-as sobre o granulado adoçado. Coloque-as em forminhas de papel!
- Bom apetite! 😊

Simão fel





BEIJINHOS DE CÔCO

INGREDIENTES

250g de coco

250g de leite condensado

Granulado colorido q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Misture o coco e o leite condensado até ficar homogêneo. Molde pequenas bolas e rola-as sobre o granulado colorido.

Coloca-as em forminhas de papel!

Bom apetite

MANUEL DINIS

Biscoitos da avó

- Ingredientes:
- 250 g de farinha
 - 150 g de açúcar
 - 120 g de manteiga
 - 1 e $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento
 - 1 colher de chá de canela
 - 2 ovos



Modo de preparação:
• colocar todos os ingredientes e amassar até a massa estar coadada
• colocar os biscoitos em forno a 180° durante 15 min






BISCOITOS DA AVÓ

INGREDIENTES

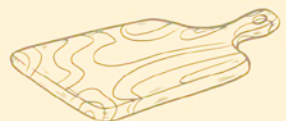
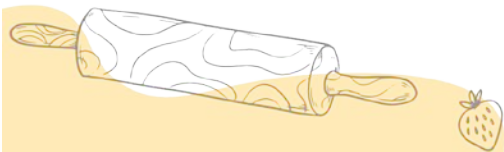

- 
- 250g de farinha
 - 150g de açúcar
 - 120g de manteiga
 - 1 e ½ colher de chá de fermento
 - 1 colher de chá de canela
 - 2 ovos
- 

MODO DE PREPARAÇÃO



Colocar todos os ingredientes numa tigela e amassar até a massa estar moldável.

Moldar os biscoitos, em bolinhas, levar ao forno a 180° durante 15 minutos, sobre papel vegetal.





BOLO DA MATILDE COUTO

INGREDIENTES



6 Ovos

400g de farinha

600g de açúcar

1 Caneca de leite


$\frac{3}{4}$ de uma caneca de óleo

1 Colher de sobremesa de fermento em pó

Raspa de limão





MODO DE PREPARAÇÃO



Unte uma forma grande com manteiga e farinha.

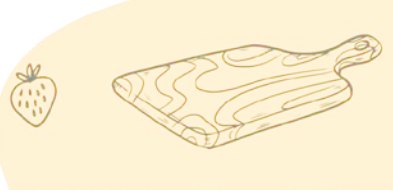
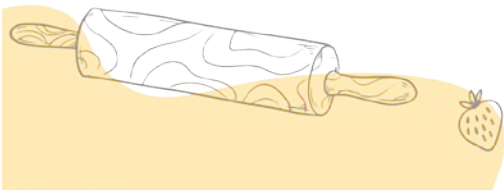
Num recipiente misture as gemas com o açúcar e bata até formar creme, junte o óleo e o leite e continue a bater peneire a farinha para este preparado e junte a raspa de limão. Bata as claras em castelo e envolva no preparado anterior. Por fim junte o fermento á massa e envolva. Verta o preparado para a forma e leva ao forno a 180° durante uma hora



Verifique com um palito se está bem cozido.

Deixe arrefecer um pouco na forma e deforme

Bom apetite.



MATILDE ALMEIDA

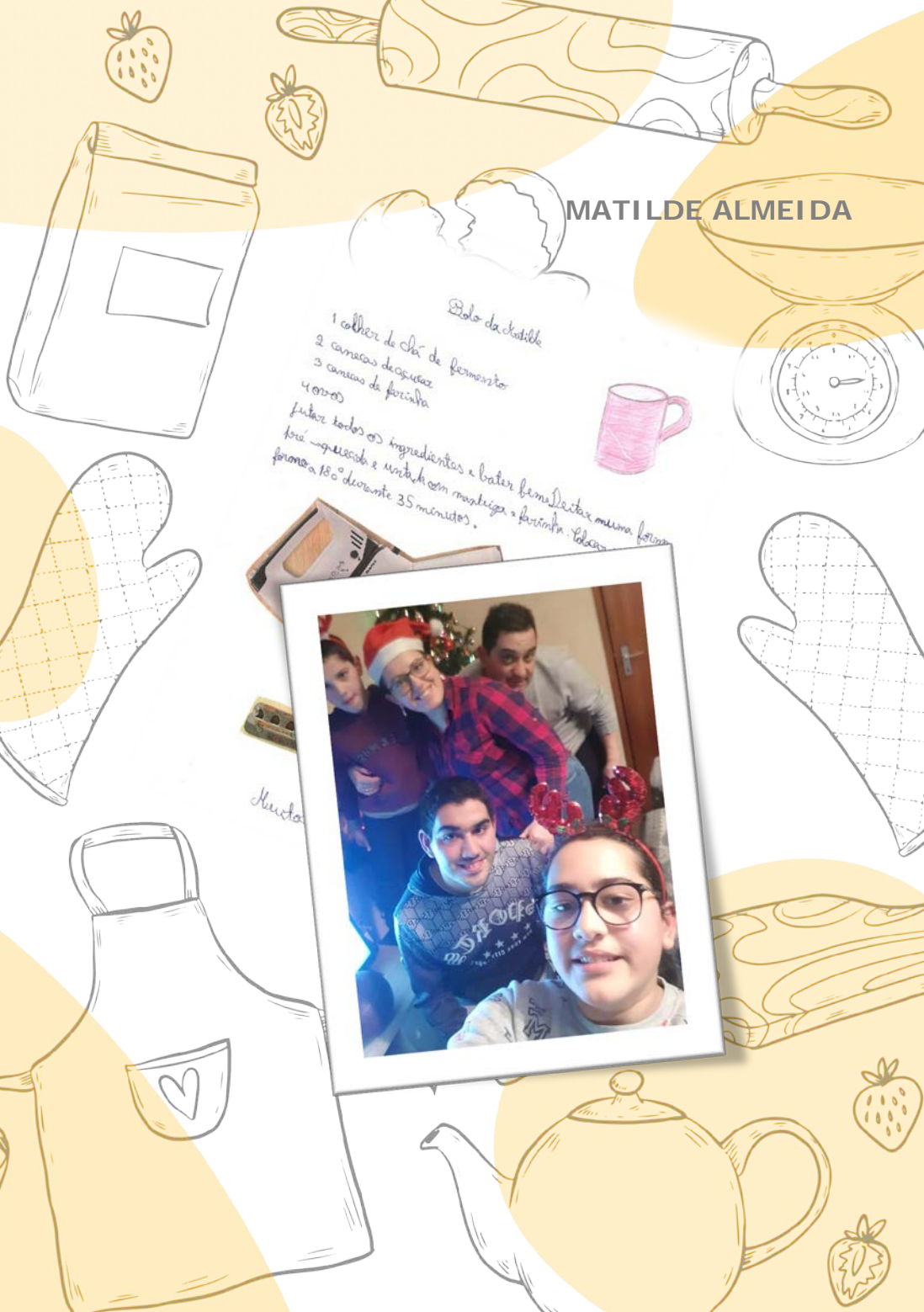
Bolo da castiela

- 1 colher de chá de fermento
- 2 canecas de açúcar
- 3 canecas de farinha
- 4 ovos

Misturar todos os ingredientes e bater bem. Deitar na mesma forma
para aquecer e untada com manteiga e farinha. Colocar
forno a 180º durante 35 minutos.



Misturar





BOLO DA MATILDE ALMEIDA

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de fermento
- 2 canecas de açúcar
- 3 canecas de farinha
- 4 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes e bater bem. Deitar numa forma pré-aquecida e untada com manteiga e farinha. Colocar no forno a 180° durante 35 minutos.

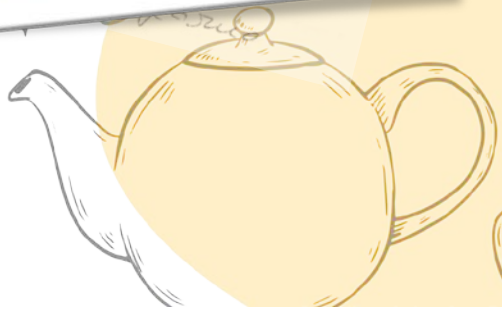
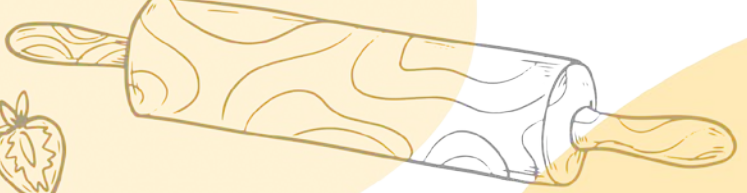
Muitos beijinhos da Matilde Almeida

NELSON MORAIS



10 Ovos
2 Copos de Farinha
1 Copo e meio de Açúcar
meio Copo de óleo,
uma Copo de água
uma colher de fermento

Bate as fevas
com 1 copo
de água





BOLO DE ÁGUA

INGREDIENTES



10 Ovos

2 Copos de farinha

1 Copo e meio de açúcar


Meio copo de óleo

Meio copo de água

Uma colher de fermento




MODO DE PREPARAÇÃO



Bate as gemas com 1 copo de açúcar as claras com meio copo de açúcar

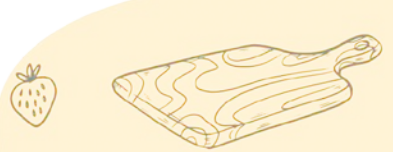
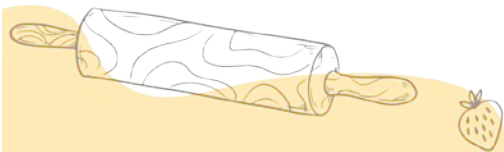

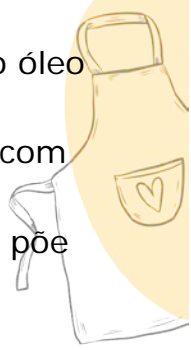

Depois as gemas com açúcar junta a água e o óleo

Depois a farinha com o fermento



Depois juntar as claras com o açúcar e mexe com a colher de pau

Depois deita numa forma grande sem untar e põe a cozer no forno.



DANIEL E MICAEL VIEIRA

30 lo de Bolaecha
Daniel e Micael Vieira
2 pacotes de natas
2 folhas de gelatina
1 lata de leite condensado
Bolaechas marinadas e cafe.

por
de m
Bater a
Bater a
Juntar o
Juntar a
Juntar as
Depois num
nao se az com
em cafe e o cre
Bolaecha m





BOLO DE BOLACHA

INGREDIENTES

2 Pacotes de natas

2 Folhas de gelatina

1 Lata de leite condensado, Bolachas maria e café.

MODO DE PREPARAÇÃO

Por as gelatinas de molho.

Bater as natas e por a parte.

Bater o leite condensado e juntar a gelatina derretida e juntar as natas.

Depois numa forma de arco põe se as camadas bolacha molhada em café e o creme e por fim bolacha moída por cima.

INES SILVA

BOLO BRIGADEIRO

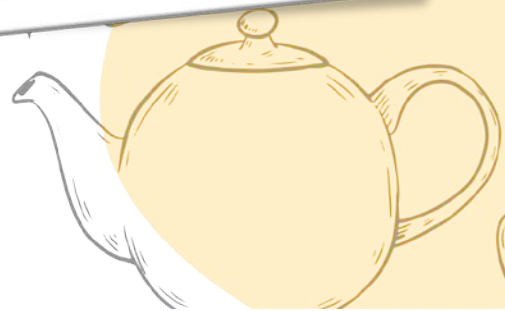
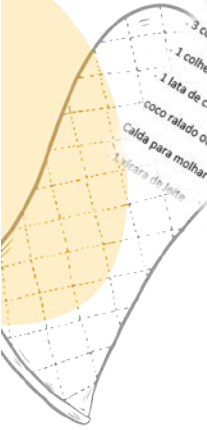
Ingredientes

Massa:

- 5 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio e cobertura:

- 3 latas de leite condensado
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 lata de creme de leite (ou até dar o peso)
- coco ralado ou chocolate granulado ou nozes
- calda para molhar o bolo:
- 1 xícara de leite



BOLO BRIGADEIRO

INGREDIENTES

Massa:

- . 5 ovos
- . 1 xic de leite
- . 1 xic de açúcar
- . 1 xic de chocolate em pó
- . 2 xic de farinha de trigo
- . 1 colh.sopa de fermento em pó

Recheio e cobertura:

Calda para molhar o bolo:

- . 1 xic de leite
- . 1 xic de água
- . 2 colh.sopa de chocolate em pó

Massa:

1 – Bata as claras em neve bem firmes, acrescente aas gemas uma a uma, o açúcar, e continue batendo. Depois o leite bem aos pouquinhos, desligue e peneire para cima da massa a farinha e o chocolate e mexa delicadamente.

2 – Por último coloque o fermento e misture, a massa deve ficar bem leve e fofa parecendo espuma, por isso coloque o leite aos poucos para não perder o ponto

. 2 latas de leite condensado

. 3 colh.sopa de chocolate em pó

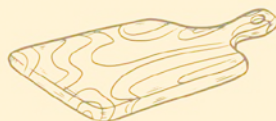
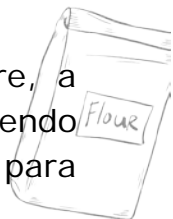
. 1 colh.sopa de margarina

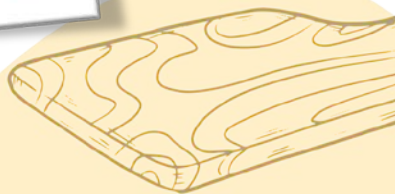
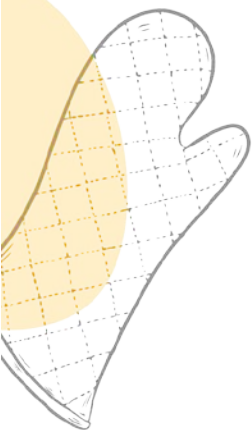
. 1 lata de creme de leite (ou até dar o ponto)

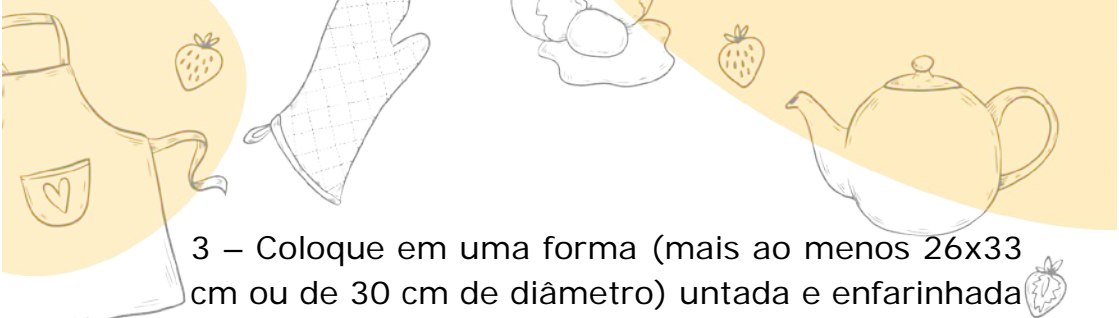
. coco ralado ou chocolate granulado ou nozes picadas

ou raspas de chocolate a

gosto para cobrir

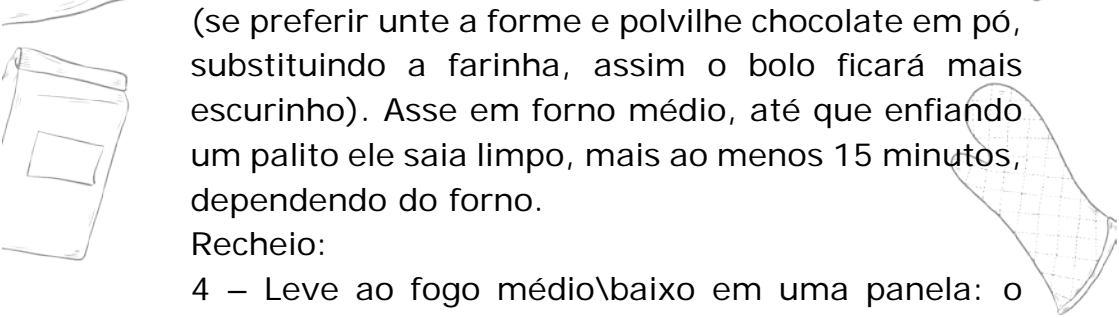






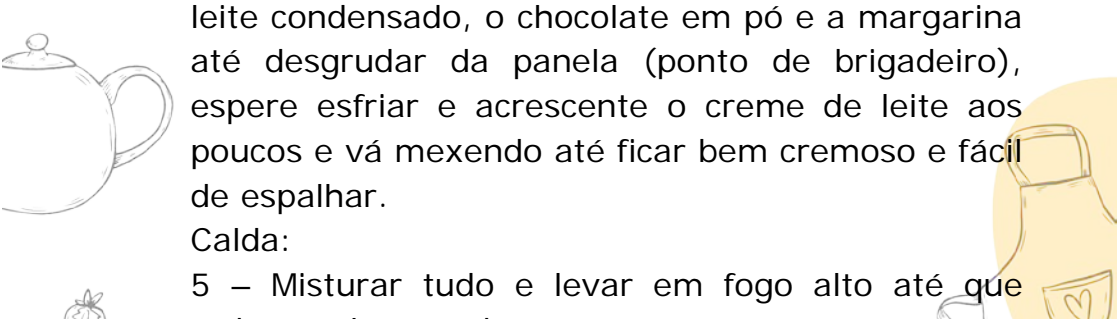
3 – Coloque em uma forma (mais ao menos 26x33 cm ou de 30 cm de diâmetro) untada e enfarinhada (se preferir unte a forme e polvilhe chocolate em pó, substituindo a farinha, assim o bolo ficará mais escurinho). Asse em forno médio, até que enfiando um palito ele saia limpo, mais ao menos 15 minutos, dependendo do forno.

Recheio:



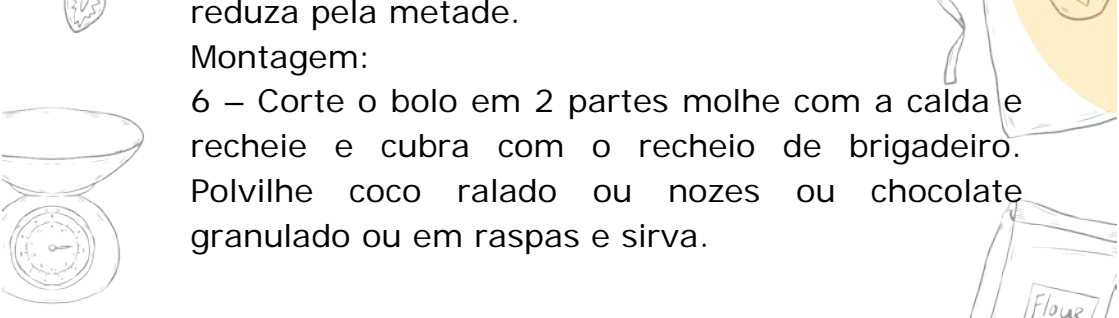
4 – Leve ao fogo médio\baixo em uma panela: o leite condensado, o chocolate em pó e a margarina até desgrudar da panela (ponto de brigadeiro), espere esfriar e acrescente o creme de leite aos poucos e vá mexendo até ficar bem cremoso e fácil de espalhar.

Calda:

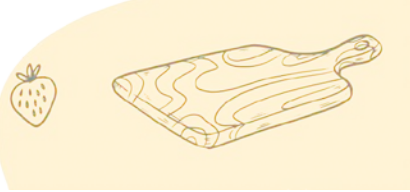
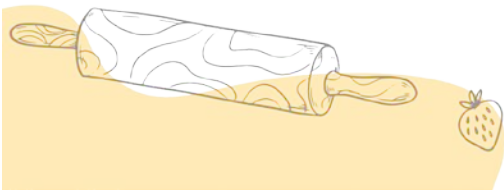


5 – Misturar tudo e levar em fogo alto até que reduza pela metade.

Montagem:



6 – Corte o bolo em 2 partes molhe com a calda e recheie e cubra com o recheio de brigadeiro. Polvilhe coco ralado ou nozes ou chocolate granulado ou em raspas e sirva.



MARIA LEONOR

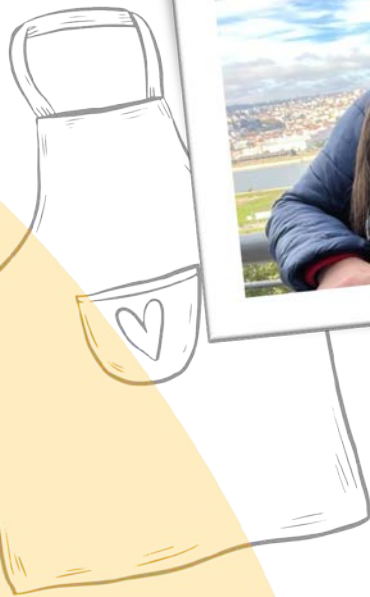
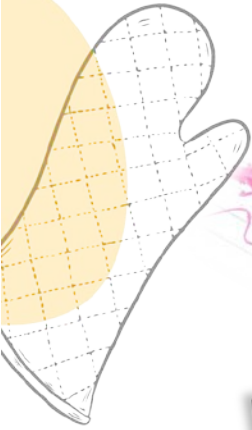


Bolo de cenoura

alguns
óleo
2 colheres de trigo
maizena
10g ou 3 colheres
de sobremesa de fermento

Multiplicar cada ovo, óleo, cenoura, leite e a água
cada por 5 minutos, depois colocar no liquidificador e colocar
nao se fermento, misture bem e amasse
nao se fermento e leite e amasse
ou 10 minutos.

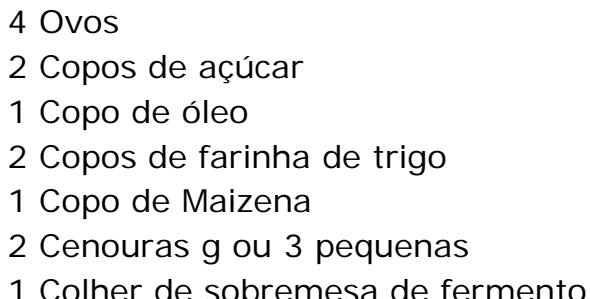
Maria Leonor Santos



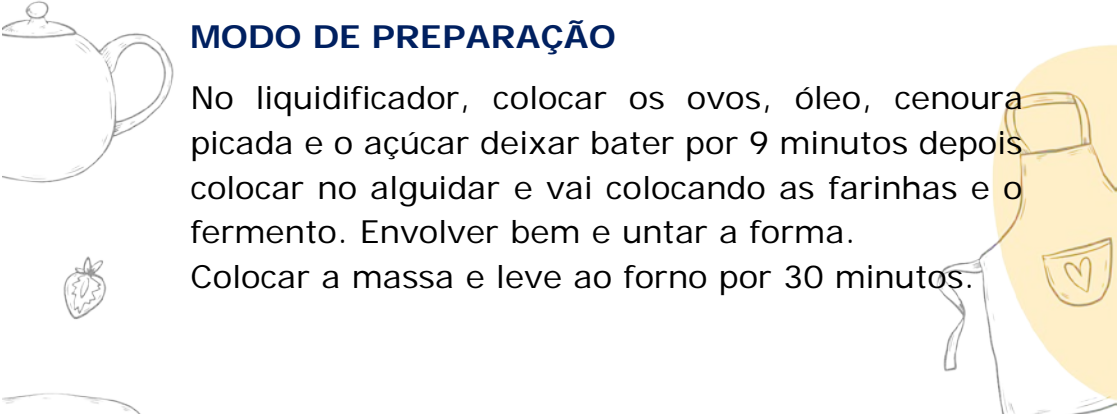


BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

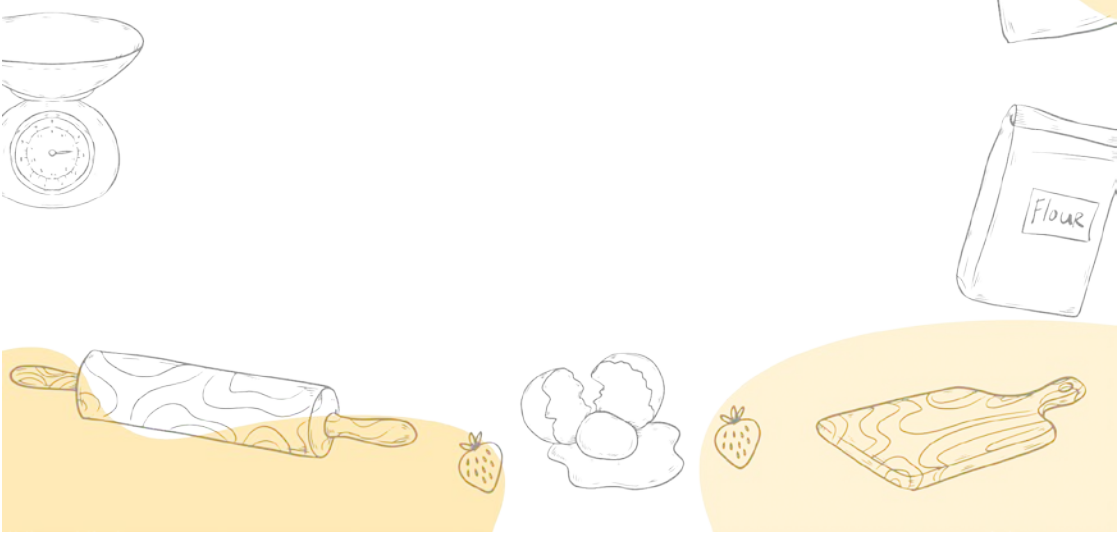
- 
- 4 Ovos
 - 2 Copos de açúcar
 - 1 Copo de óleo
 - 2 Copos de farinha de trigo
 - 1 Copo de Maizena
 - 2 Cenouras g ou 3 pequenas
 - 1 Colher de sobremesa de fermento

MODO DE PREPARAÇÃO



No liquidificador, colocar os ovos, óleo, cenoura picada e o açúcar deixar bater por 9 minutos depois colocar no alguidar e vai colocando as farinhas e o fermento. Envolver bem e untar a forma.

Colocar a massa e leve ao forno por 30 minutos.



CARLOS DOMINGOS

Bolo de chocolate

Ingredientes:

- 1 5 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha
- 1 colher de chá de fermento

Preparo: misturar o chocolate com o leite e o açúcar. Acrescentar os ovos e o fermento. Amassar bem.





BOLO DE CHOCOLATE FOFO

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 2 chávenas de chá de açúcar
- 1 chávena de leite
- 1 chávena de chocolate em pó
- 1 chávena de óleo
- 3 chávenas de farinha peneirada
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar os ovos com o açúcar.

Juntar o chocolate em pó, o leite e o óleo. Mexer muito bem. Depois, juntar a farinha com o fermento.

Colocar a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha, no forno a 180° durante cerca de 30 minutos.



Bolo de Furore Do André Pinto

- Ingredientes:
- 250g açúcar
 - 250g farinha
 - 250g manteiga
 - 3 ovos
 - 2 dl Leite
 - 80g chocolate po'
 - 1 colher chá' fermento po'

- Preparação:
- 1- Zuxeta a manteiga baunho-uavia.
 - 2- Separe a bata



BOLO DE MÁRMORE

INGREDIENTES

250g açúcar

250 farinha

250g manteiga

3 ovos

2dl de leite

80g de pó

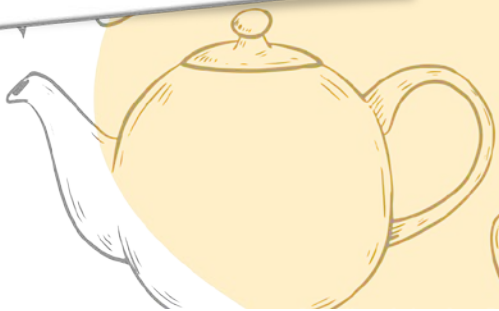
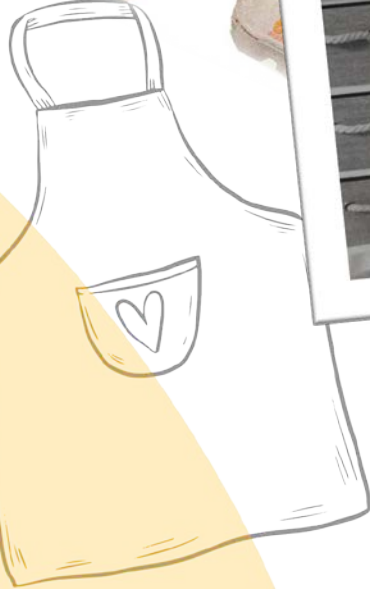
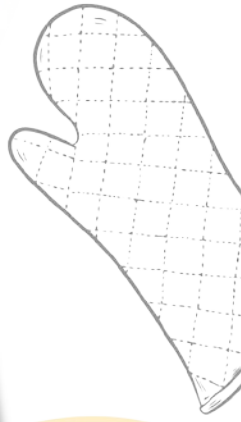
1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Derreta a manteiga em banho-maria.
2. Separe as gemas das claras, e bata estas em castelo
3. Bata muito bem as gemas com açúcar até obter uma mistura esbranquiçada e espumosa.
4. Junte a manteiga derretida e a seguir o leite.
5. Peneire a farinha c/fermento em pó e adicione pouco a pouco. À massa anterior sem deixar mexer.
6. Junte as claras em castelo, misturando bem mas com cuidado para não quebrarem
7. Quando estiver tudo bem ligado, divida a massa em duas, e numa das metades adicione chocolate em pó.
8. Unte uma forma com buraco com manteiga e polvilhada com farinha.
9. Deite as duas massas na forma em camadas alternadas.
10. Leve a cozer em forno médio
11. Quando espetar um palito e ele sair limpo o bolo está cozido.

LEA MELÂNIA


Holo de bogurel de sea
1 l. ouglie naturel (100g)
4 ouvas
3 cas. de iorale de alu. (100g)
1/4 cap. de bogurel de sea
2 calthre dechi de ferment
2 cap. de l'ouglie de ferminho-Coo
2 calthre de ouglie de ferminho-Coo
a pa de ouglie de ferminho-Coo
a pa de manchetes
fel de





BOLO DE IOGURTE

INGREDIENTES



1 iogurte natural (125g)

4 ovos

3 copos (de iogurte) de açúcar (375g)

¼ copo (de iogurte) de óleo (50g)

2 colheres de chá de fermento

2 copos (de iogurte) de farinha (300g)

2 colheres de sopa de açúcar em pó para polvilhar
o bolo após arrefecer

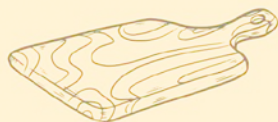
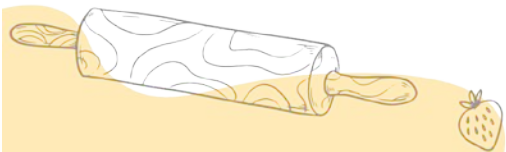


q.b. de manteiga para untar a forma pré-aquecida



MODO DE PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes e bater muito bem com a batedeira até obter uma massa homogênea.

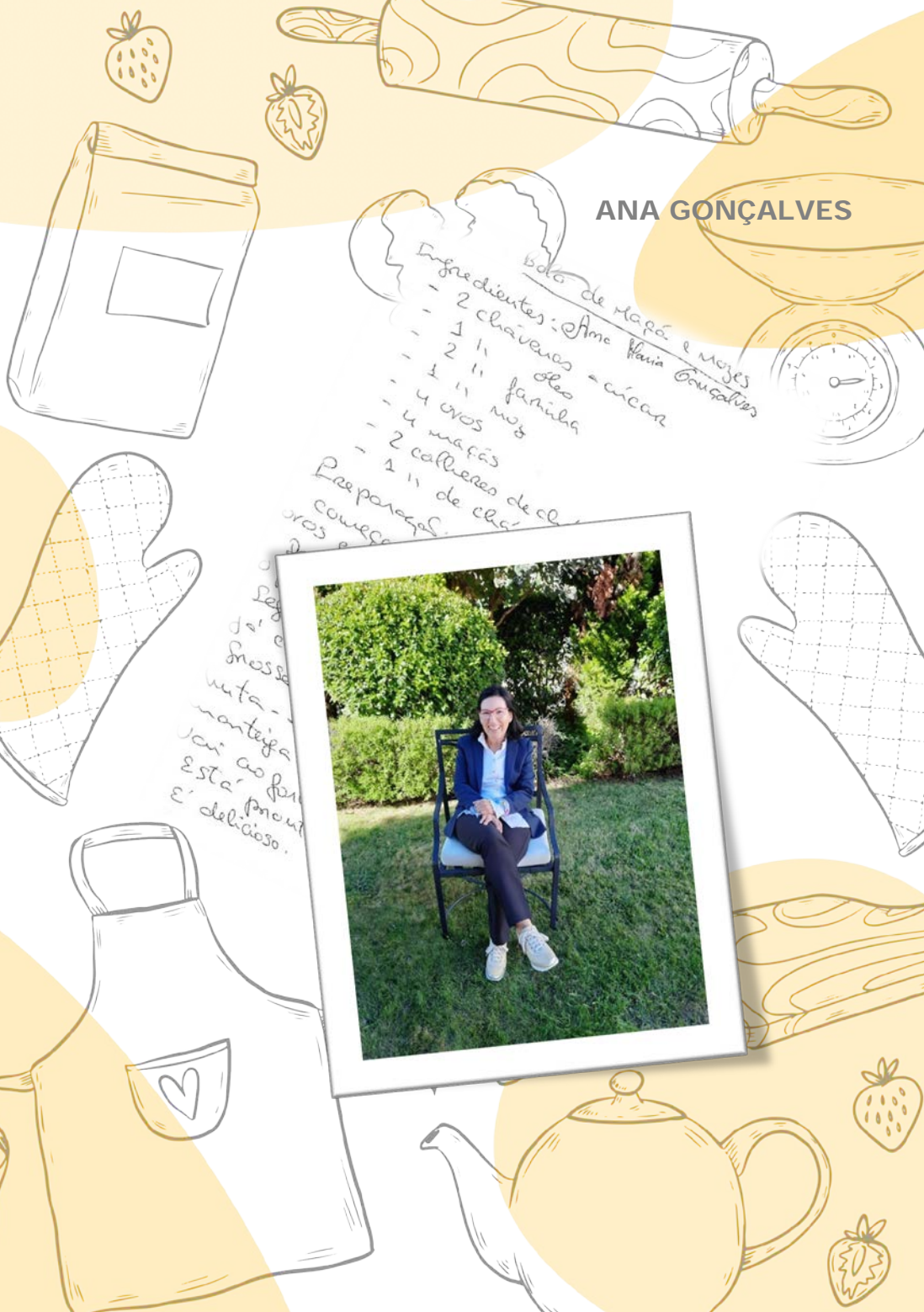
Verter na forma pré-aquecida e untado e levar ao forno previamente aquecido, 180° e 40 minutos.



ANA GONÇALVES

Bolo de maçã e nozes
Ingredientes: Ameiça - açúcar
- 2 colheres de açúcar
- 1 " de óleo
- 2 " de farinha
- 1 " de ovos
- 4 ovos
- 4 maçãs
- 2 colheres de chocolate
- 1 " de chocolate
Preparação:
coveca
ovos e




Se
de
e
Snoes
nuta-
manteiga
vai ao forno
Esta' pronto
E' delicioso.






BOLO DE MAÇÃ E NOZES


INGREDIENTES

- 
- 
- 
- 2 chávenas açúcar
 - 1 chávena óleo
 - 2 chávenas farinha
 - 1 chávena noz
 - 4 ovos
 - 4 maçãs
 - 2 colheres de chá de canela
 - 1 colher de chá fermento em pó


MODO DE PREPARAÇÃO




Começa-se por juntar o açúcar com os ovos e mexer muito bem.



De seguida adiciona-se o óleo, a farinha, o fermento e a canela.



Seguidamente incorpora-se as maçãs já cortadas em cubos e as nozes picadas grosseiramente.

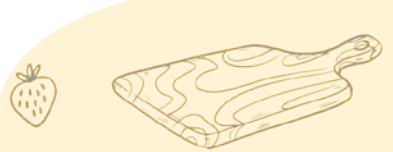
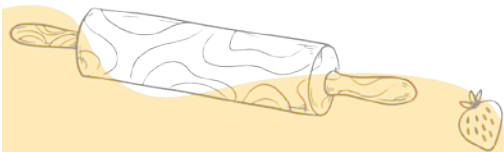


Unta-se um tabuleiro ou a forma com manteiga e farinha e deita-se o preparado.

Vai ao forno durante 1 hora.

Está pronto

É delicioso.



MARCELO REIS

Bolo de Maçã

de Marcelo

Ingredientes:

- ✓ 6 Ovos
- ✓ 2 Chávenas de chá de farinha
- ✓ 1 Chávena e meia de chá de açúcar
- ✓ Meia chávena de chá de óleo ou manteiga
- ✓ 1 Colher de chá de fermento
- ✓ Maçã q.b.
- ✓ Canela a gosto

Modo de preparação:

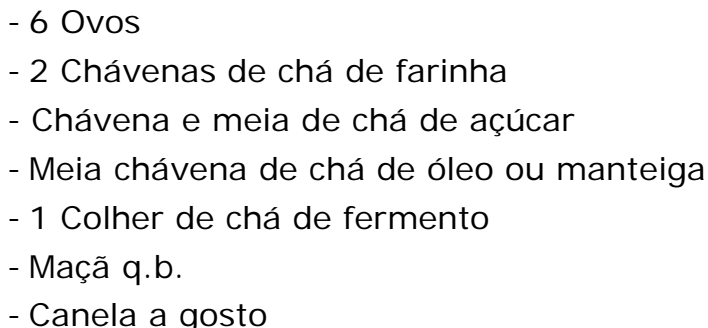
- ✓ Bater os ovos inteiros com o açúcar
- ✓ Juntar o óleo (ou a manteiga) mexendo sempre.
- ✓ Juntar a canela.
- ✓ Cortar as maçãs em fatias.
- ✓ Levar ao forno.





BOLO DE MAÇA

INGREDIENTES

- 
- 6 Ovos
 - 2 Chávenas de chá de farinha
 - Chávena e meia de chá de açúcar
 - Meia chávena de chá de óleo ou manteiga
 - 1 Colher de chá de fermento
 - Maça q.b.
 - Canela a gosto



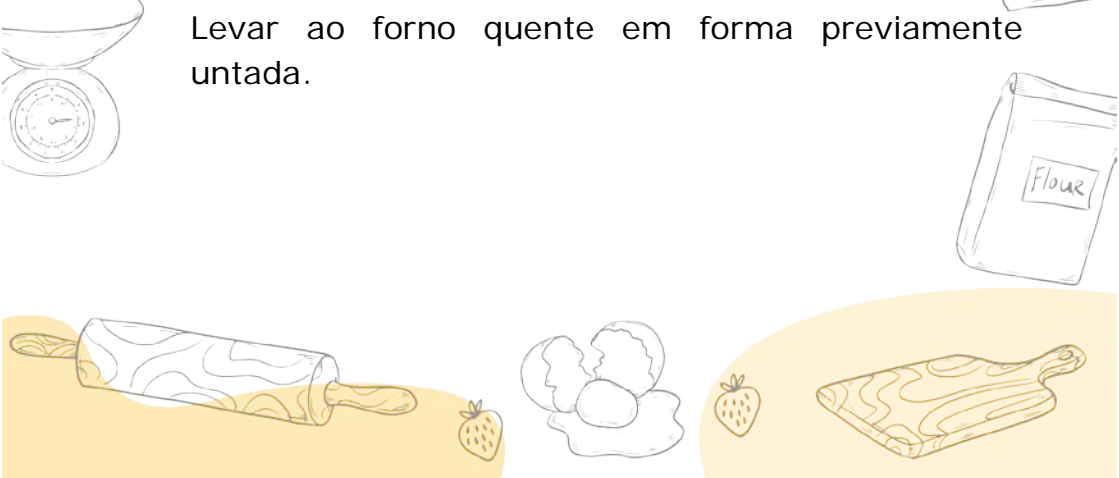
MODO DE PREPARAÇÃO:

Bater os ovos inteiros com o açúcar até obter um creme homogéneo.

Juntar o óleo (ou a manteiga derretida) e misturar a farinha e o fermento mexendo sempre.

Juntar a canela a gosto e mexer

Cortar as maçãs em fatias fininhas e incorporar na massa.



Levar ao forno quente em forma previamente untada.

MARIA FRANCISCA

Bolo * Iguais
 Ingredientes:
 - 1 pacote de mousse de chocolate
 - 4 ovos
 - 1 copo de óleo
 - 1 pacote de malas
 - 130g de açúcar
 - 200g de farinha
 - 1 colher de raspinha
 - Maigunina para untar
 - Vanilha para polvilhar
 Cobertura para polvilhar
 - 1 pacote de
 - 200 ml

Bolo de Flocos de Chocolate
 Maria Francisca



de farinha
 Colocar
 Bata de
 Sita e a
 pouca e a
 De pois
 faze a cobertura
 de leite.
 Bata toda
 chocolate.

© Dam



BOLO DE MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 pct de Mousse de chocolate
4 ovos; 1 copo óleo
1 pct de natas
130g de açúcar;
200g de farinha

1 cps de fermento;
Margarina para untar;
Farinha para polvilhar
Cobertura:
1 pct de Mousse de chocolate
200ml de leite fresco

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré aqueça o forno a 18°C unte a forma com margarina e polvilhe-a com farinha.

Bata os ovos com o açúcar na batedeira, até ficar cremoso. Acrescente as natas, o óleo e a mousse de chocolate e bata mais um pouco. Acrescente a farinha e o fermento e bata até ficar uma massa homogénea.

Coloque na forma e leve ao forno a cozer por cerca de 40 minutos. Faça o teste do palito para verificar se está cozido.

Retire da forma, deixe arrefecer um pouco e desenforme.

Depois do bolo completamente arrefecido, faça a cobertura seguindo as instruções da embalagem da mousse, mas só utilizando 200ml de leite.

Barre todo o bolo com a mousse de chocolate.

MARIA DO CÉU

Bolo de Noz - Maria do Céu
6 ovos
250 g de nozes médias
150 g de açúcar
300 g de farinha

Preparação
Bata as gemas com o
açúcar em LS brava
Bata a mistura com a
farinha e as nozes
em uma...





BOLO DE NOZ

INGREDIENTES

- 6 Ovos
- 250 g de nozes moídas
- 250 g de açúcar
- 300 g de farinha

MODO DE PREPARAÇÃO

Bata as gemas com o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Misture a farinha com as nozes moídas e acrescente esta mistura ao batido de gemas e açúcar. Envolve bem, bata as claras em castelo e com as varas arame, envolva-as também no preparado anterior. Leve ao forno durante 50 minutos, á temperatura de 160° c, em forma untada com manteiga e farinha.

MANUEL DINIS



Bolo de queijo

- 1 requeijão
- 4 ovos
- 1 copo (pequeno) de açúcar
- 1 copo (pequeno) de farinha

Modo de preparação:

Tem a batedeira, bater o requeijão com o açúcar, até ficar cremoso.

Yuntar os ovos e voltar a bater. Adicionar a farinha para finalizar a massa.

Verte o preparado para uma forma untada com manteiga e farinha. Deixar ao forno a 180°, cerca de 45 minutos.

MANUEL DINIS





BOLO DE REQUEIJÃO

INGREDIENTES

- 1 requeijão
- 4 ovos
- 1 copo (pequeno) de açúcar
- 1 copo (pequeno) de farinha

MODO DE PREPARAÇÃO

Com a batedeira, bater o requeijão com o açúcar, até ficar cremoso.

Juntar os ovos e voltar a bater.

Adicionar a farinha para finalizar a massa.

Verter o preparado para uma forma untada com manteiga e farinha.

Levar ao forno a 180°, cerca de 45 minutos.

BEATRIZ E GONÇALO BARROS

8 ovos, 250g Fevêla-batata, 250g açúcar, 2 colheres Fervimento, 2 colheres de sobremesa de U'ugle, Bata as gemas com o açúcar, junta as claras em castelo, por último a Fevêla de batata juntamente com o fermento e o U'ugle envolva tudo muito bem. Vai ao forno a 180º mais ou menos 40m.
Compo-Baixas





BOLO VINAGRE

INGREDIENTES



8 ovos

250gr Fécula batata


250gr açúcar

2 colheres fermento

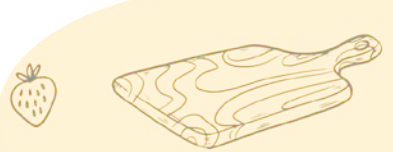
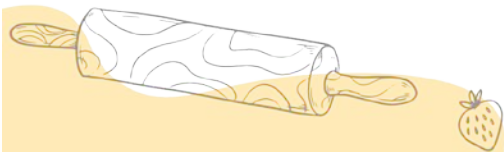




2 colheres de sobremesa de vinagre



MODO DE PREPARAÇÃO



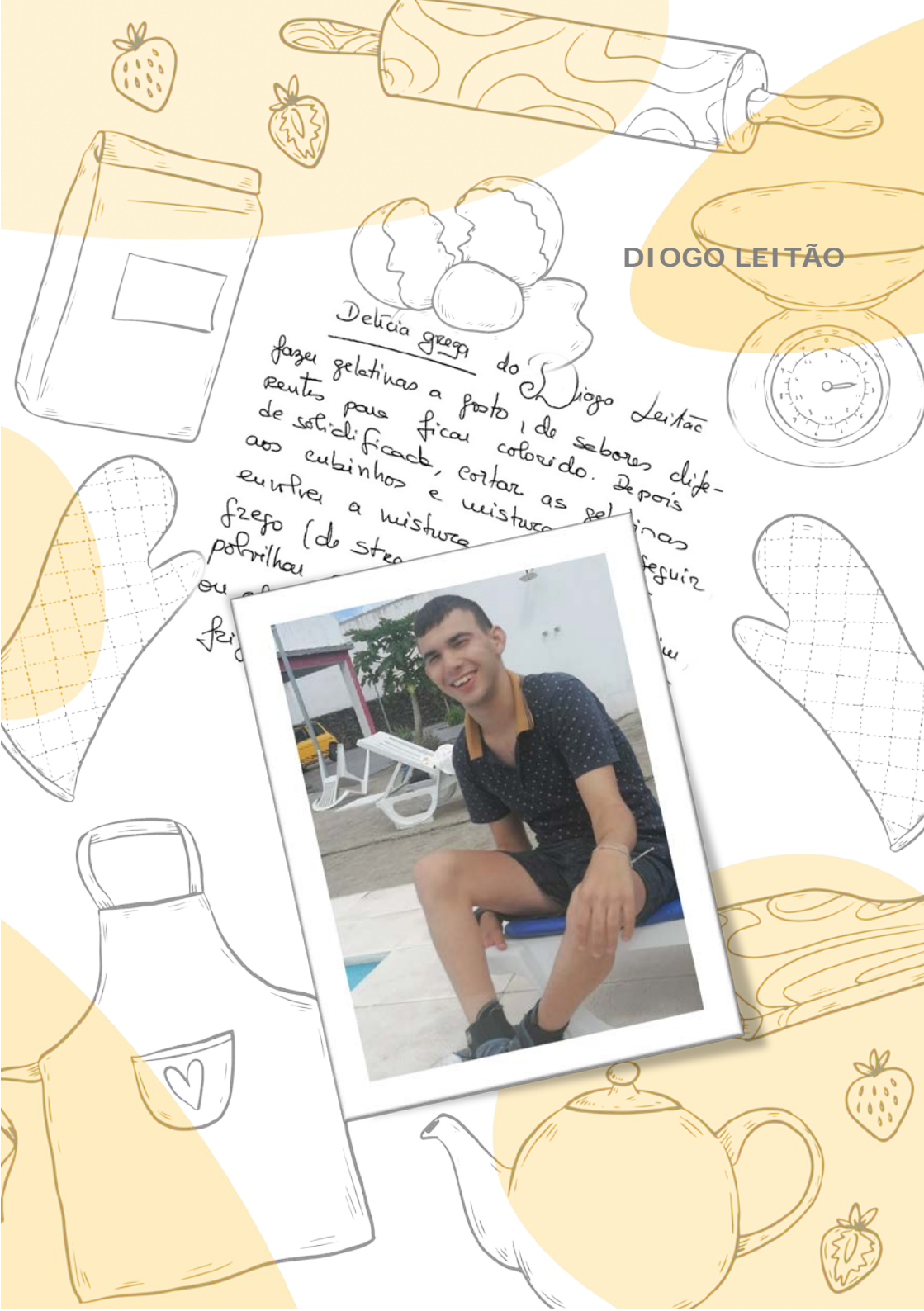
Bater as gemas com o açúcar, juntar as claras em castelo, por último a Fécula de batata juntamente com o fermento e o vinagre envolver tudo muito bem vai ao forno cozer a 180° mais o menos 40min.



DIOGO LEITÃO

Delícia grega


fazer gelatinas a foto, do Diogo Leitão
rentes pois ficou colorido. Depois
de solidificação, cortar as gelatinas
aos cubinhos e misturar gelatinas
empre a mistura
fresco (de stea seguir
polvilha





DELÍCIA GREGA

INGREDIENTES




Gelatinas (várias)
Iogurte grego Stracciatella
Pepitas de chocolate

MODO DE PREPARAÇÃO



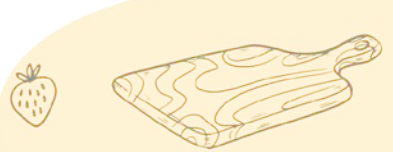
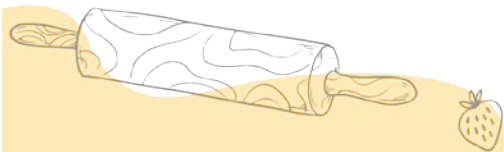




Fazer gelatinas a gosto, de sabores diferentes para ficar colorido.



Depois de solidificado, cortar as gelatinas aos cubinhos e misturar.

A seguir, envolver a mistura com iogurte grego (de Stracciatella) e, por fim, polvilhar com pepitas de chocolate ou chocolate ralado.

Deve ir ao frigorífico



TERESA PAIVA

gelado de café da
Teresinha
Uma pacote de Natas
três colheres de leite com
dois ovos de Nese
em castelo.
as claras mistu
e avai a





GELADO DE CAFÉ



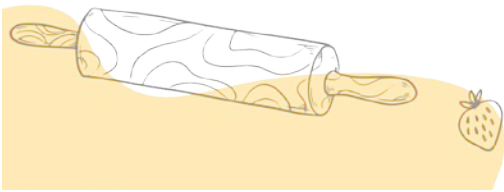
INGREDIENTES

- 2 Pacotes de natas
- 1 Lata de leite condensado
- 3 Colheres de Nescafé
- 2 Ovos as claras batendo-se em castelo.



MODO DE PREPARAÇÃO

Mistura-se tudo e junta-se as claras e torna-se a mexer e vai ao congelador.



DANIEL MARQUES

1/2 litro de leite
2 colheres a mais de "sopa" de opuntia austral
3 colheres de sopa de açúcar
casca de limão
30g de manteiga
pau de canela
um pouco de canela em pó

Preparação:
Dissolva as duas colheres a mais
em 3/4 de litro de leite e misture
os outros ingredientes





LEITE CREME CUSTARD

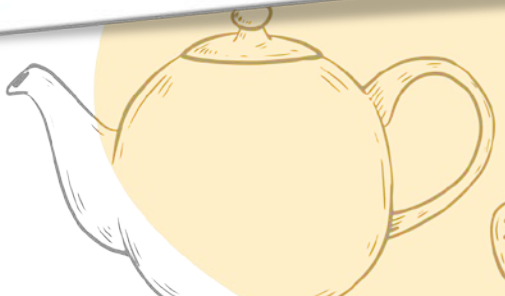
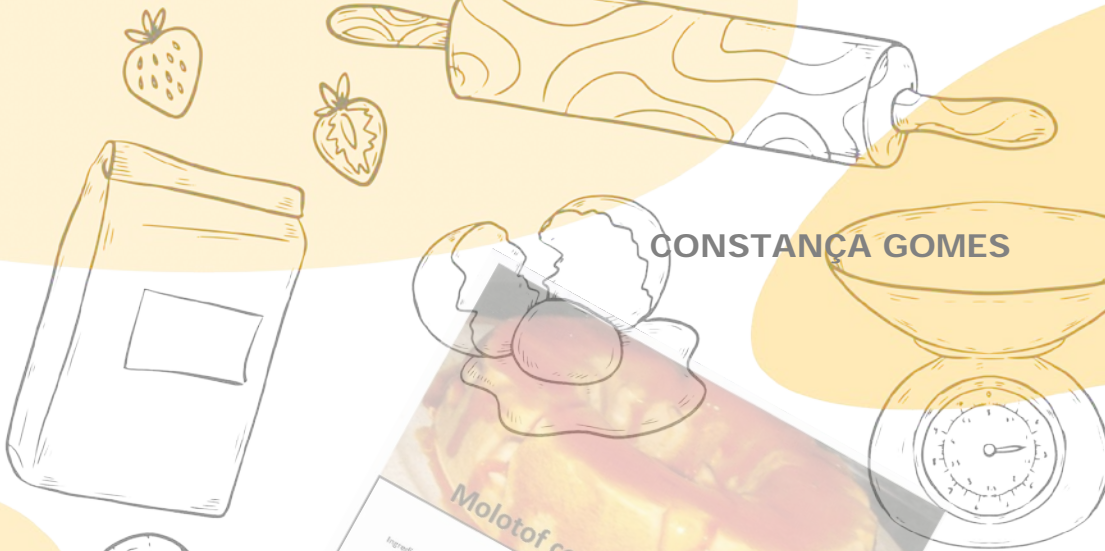
INGREDIENTES

- ½ dl de leite
- 2½ colh.sopa de farinha custard
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 casca de limão
- 50gr de manteiga
- 1 pau de canela
- Um pouco de canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

Dissolver as duas colheres e meia de farinha custard em ¼ de litro de leite e misturar bem. Adicionar os restantes ingredientes e levar a lume brando, mexendo sempre com uma colher de pau, até se obter um creme (ponto de estrada). Colocar em taças polvilhar com canela em pó e deixar arrefecer. Colocar no frigorifico de seguida.


CONSTANÇA GOMES






MOLOTOF COM CREME DE OVOS

INGREDIENTES



Molotof
Caramelo;
12 claras de ovo;
12 colh.sopa de
açúcar;
Gemas q.b. para o
creme.




Creme de ovos
250dl de água;
250g de açúcar;
5 gemas;
Caramelo.




MODO DE PREPARAÇÃO

Molotof

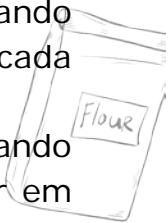
Comece por bater as claras em castelo, com umas areias de sal, (os ovos devem estar à temperatura ambiente).



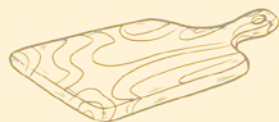
Quando começarem a ficar firmes, vá adicionando colheradas de açúcar, uma a uma; adicione também um pouco de caramelo a gosto e vá batendo as claras até ficarem muito firmes.

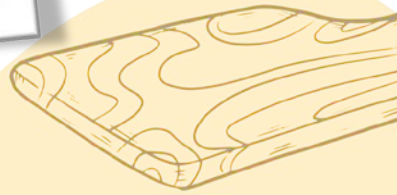
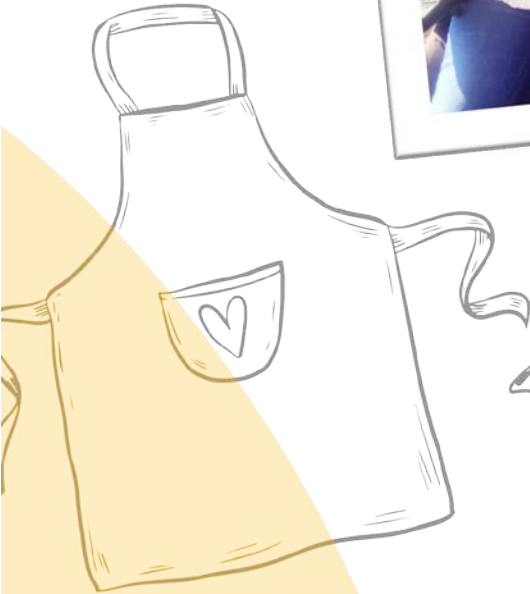
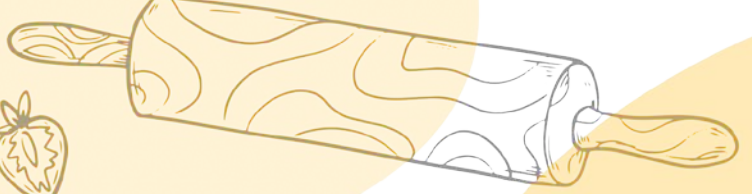


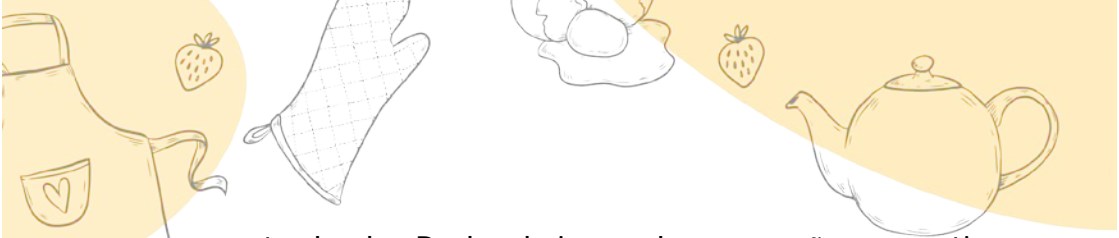
Barre muito bem uma forma grande de buraco com o caramelo e coloque cuidadosamente as claras dentro da mesma com uma espátula pressionando ligeiramente. Dê umas pancadinhas numa bancada para que não fiquem muitas bolhas de ar.




Coloque no forno pré aquecido a 250°C. Vá ficando atento, porque, consoante o forno, deve cozer em cerca de cinco minutos. A melhor forma de verificar é se vir uma crosta








acastanhada. Pode abrir e colocar a mão, se estiver dura pode tirar do forno.




Espera que arrefeça um pouco e pode desenformar (convém que passe a faca nos contornos para facilitar).

Crema de ovos

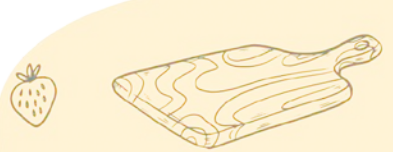
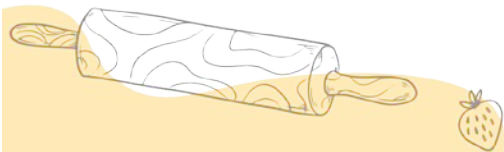


Coloque num recipiente, dl de água com g de açúcar. Deixe ferver durante cinco minutos. Retire quando a calda estiver arrefecida.

Passa as gemas batidas por um coador e adicione, leve novamente a lume brando mexendo sempre até engrossar sem deixar ferver.



Retire e leve ao frio. Na hora de servir, regue o molotof.



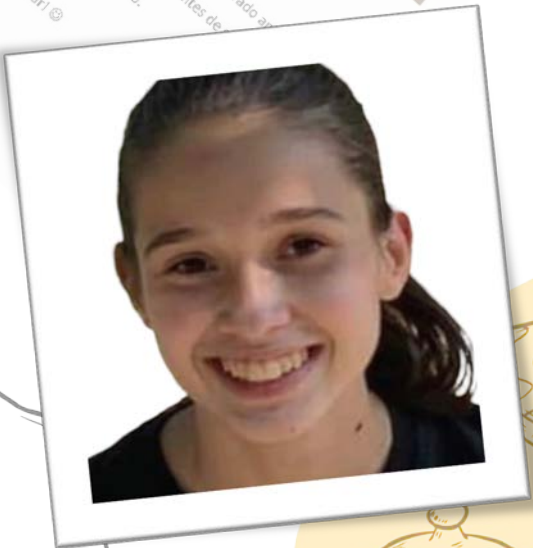
CONSTANÇA SANTOS

Mousse de Oreo

- Ingredientes:**
- 1 pacote de bolachas Oreo
 - 1 lata de leite condensado
 - 2 pacotes de natas frescas

Preparação:

- Bater as natas até estarem bem firmes.
 - Juntar o leite condensado.
 - Triturar o pacote de bolachas e misturar ao preparado anterior.
 - Colocar no pacote de natas e servir como gelado.
- Experimenta que vais gostar! ©





MOUSSE DE OREO

INGREDIENTES

- 1 pacote de bolachas oreo
- 1 lata de leite condensado
- 2 pacotes de natas frescas

MODO DE PREPARAÇÃO

Bater as natas até estarem bem firmas.

Juntar o leite condensado.

Triturar o pacote de bolachas e misturar ao preparado anterior.

Colocar no frigorífico pelo menos 2 horas antes de servir. Pode se congelar e servir como gelado.

Experimenta que vais gostar!



PASTEIS DE ACONCHEGO

INGREDIENTES

6 ovos

250g de açúcar

350g de castanha cozida

200g de amêndoa c/cascas

1colh.sopa de canela em pó

120g de manteiga

Pau de canela

Cascas de limão400g de massa folhada

Açúcar em pó e canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

Ponha o açúcar numa panela, junte água, o pau de canela e casca de limão, mexa e leve ao lume durante 3 minutos. Retire do fogo e junte as castanhas cozidas, junte 3 gemas, a canela em pó, a manteiga aos pedaços e 130g de amêndoa. Triture tudo com a varinha mágica. Ligue o forno a 180°. Estenda a massa folhada e polvilhe com amêndoa triturada; formar um rolo, cortar a massa em pedaços e forrar as forminhas.

Coloque as forminhas numa assadeira rasa e divida o recheio igualmente entre as forminhas. Asse por uns 25 minutos, aos 20 minutos faça o teste do palito. Retire do forno, deixe arrefecer e polvilhar com açúcar e canela.

Bom apetite.

MARCELO FIGUEIRAL

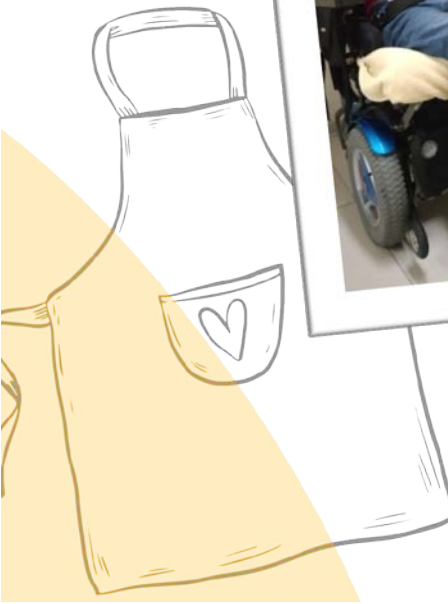
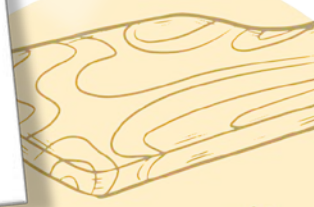


Ingredientes:
→ 9 ovos
→ 18 colheres de sopa de açúcar
→ 9 colheres de sopa de farinha

Modo de preparação:
→ Partir os ovos e
bata-se a bater
volta-se a bater
a farinha



→ açúcar e
→ farinha, e
→ misturar com





PÃO DE LÓ

INGREDIENTES




9 ovos

18 colh.sopa de açúcar

9 colh.sopa de farinha com fermento

MODO DE PREPARAÇÃO

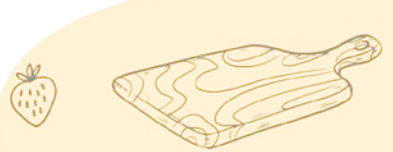
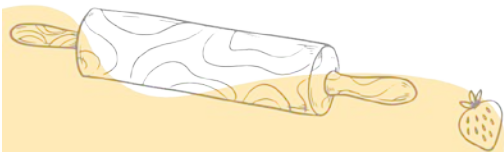
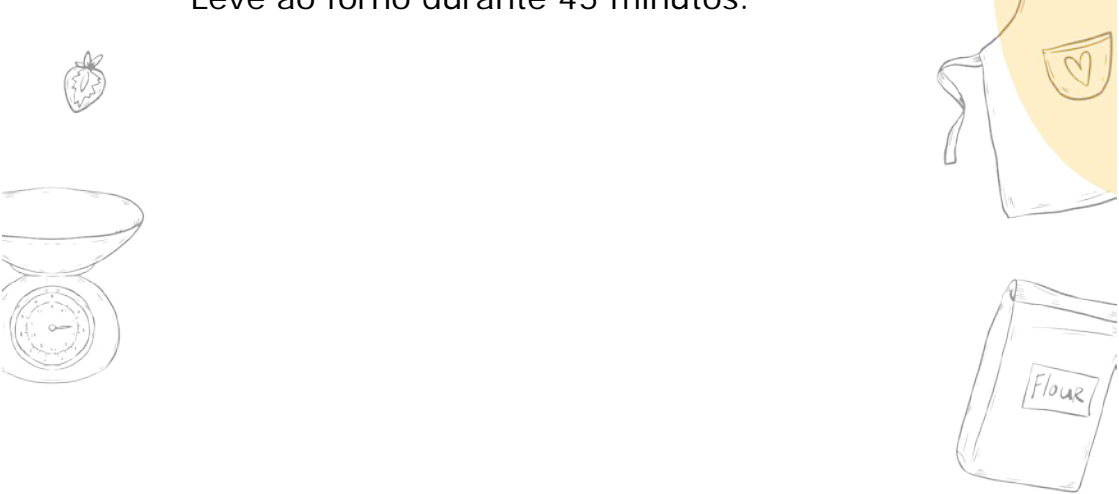


Partir os ovos e bate-se durante 5 minutos.

Junta-se o açúcar e volta-se a bater.

Quando estiver bem batido junta-se a farinha e bate-se tudo outra vez.

Untar a forma com manteiga e polvilhar com farinha
Leve ao forno durante 45 minutos.



BEATRIZ OLIVEIRA

Pão do foliar

Ingredientes

- 2,5 kg de farinha sem fermento - tipo 65
- 25 ovos
- 250 ml de azeite
- 75 gramas de vacuairo
- Canela a gosto
- 250 mg de fermento de padeiro
- sal
- 750 mg de açúcar

Receita

pads. Coi





PÃO DO FOLAR

INGREDIENTES



2,5 Kg de farinha sem fermento-tipo 65

25 ovos

250 ml de azeite

75 gramas de vaqueiro

Canela a gosto

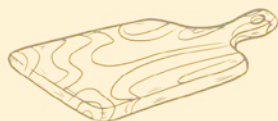

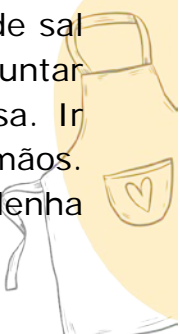


Sal

750 mg de açúcar



MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar a farinha num recipiente, junta-se o fermento de padeiro já desfeito, uma pitada de sal e a canela. De seguida, derreter o vaqueiro e juntar o azeite até ficar morno, juntar tudo à massa. Ir amassando até a massa se desprender das mãos. Deixar repousar três horas. Colocar no forno a lenha e guardar.



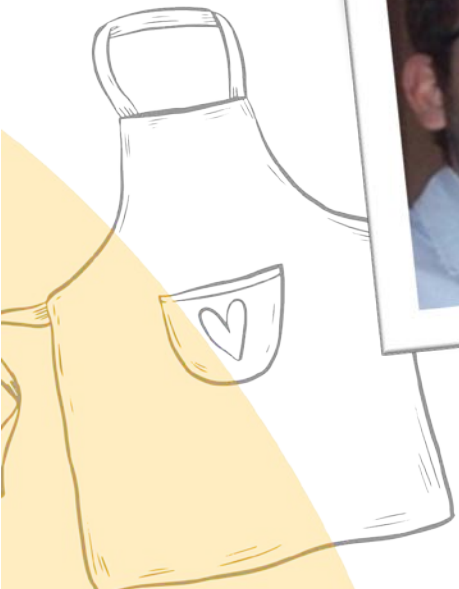
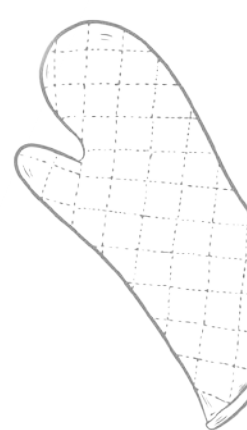
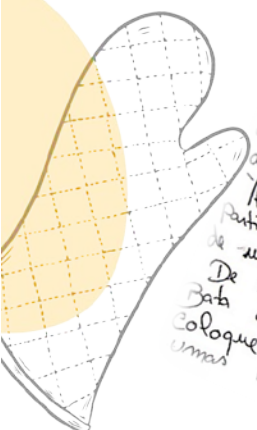
LUIS SILVA



- Ingredientes
- 3 pu dius
 - 1,5 litro de leite
 - 6 ovos
 - 3 Pães secos
 - Açúcar a gosto
 - Caramelo líquido

Preparação

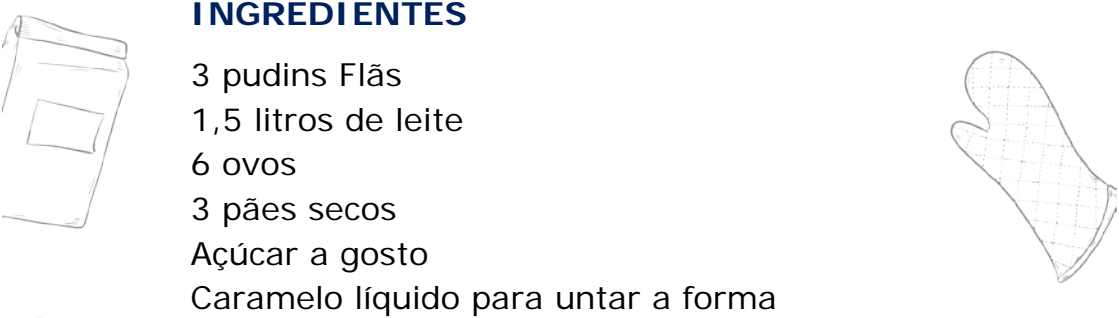
Unte uma forma grande com caramelo líquido. Misture os pu dius, o açúcar e as gemas de leite misture ao lume até ferver. A parte cozida e leve ao lume. De seguida bata as claras em neve e coloque na forma. Coloque na forno a 180°C por umas horas e a



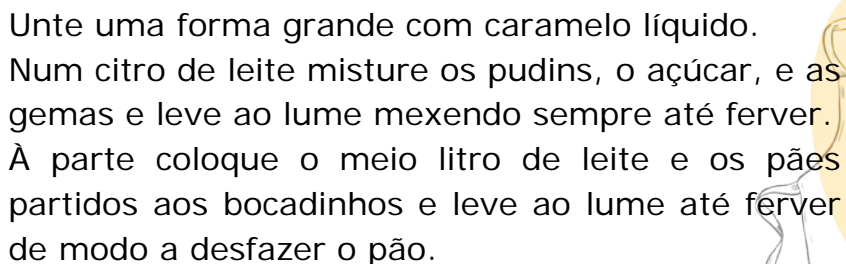


PUDIM À MODA DA DONA MAGNIFICA

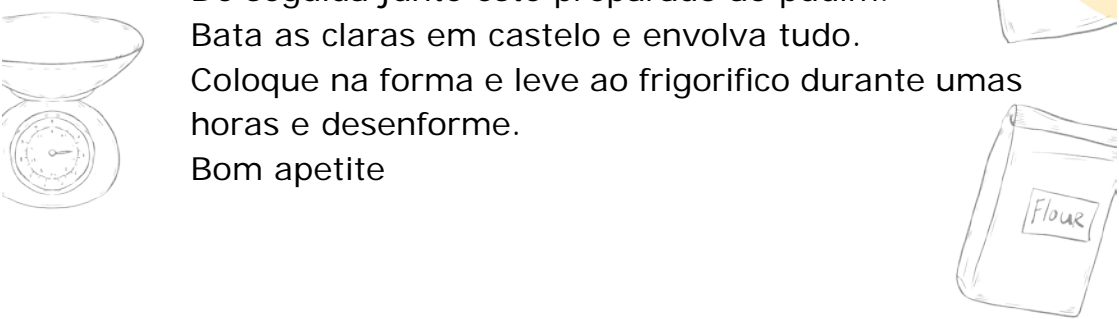
INGREDIENTES

- 
- 3 pudins Flãs
 - 1,5 litros de leite
 - 6 ovos
 - 3 pães secos
 - Açúcar a gosto
 - Caramelo líquido para untar a forma

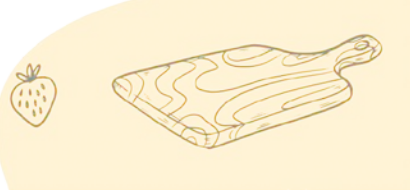
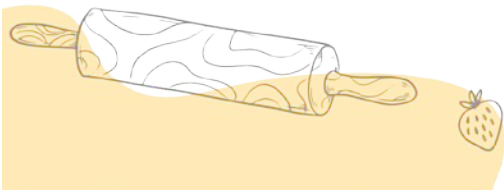
MODO DE PREPARAÇÃO



Unte uma forma grande com caramelo líquido. Num citro de leite misture os pudins, o açúcar, e as gemas e leve ao lume mexendo sempre até ferver. À parte coloque o meio litro de leite e os pães partidos aos bocadinhos e leve ao lume até ferver de modo a desfazer o pão.



De seguida junte este preparado ao pudim. Bata as claras em castelo e envolva tudo. Coloque na forma e leve ao frigorifico durante umas horas e desenforme. Bom apetite



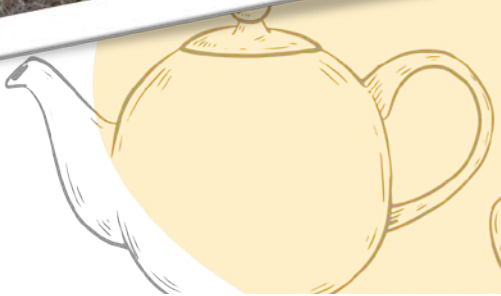
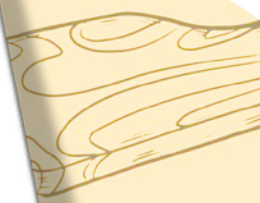
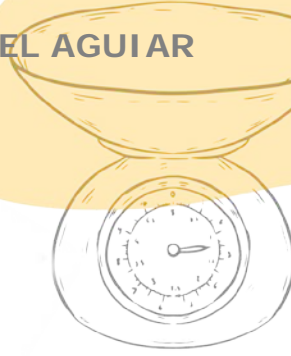
ISABEL AGUIAR

PODİM DE ANANÁS

Ingredientes:

- 1 pudim instantâneo
- 1/2 litro de leite
- 2 pacotes de nata
- 1 maça batida de
- 1 pacote de



Repa
soma
varta
proiso.
vale an dool
disponla an no
lende as pignat
batida rabada.






PUDIM DE ANANAS

INGREDIENTES

- 
- 1 pudim instantâneo de ananas
 - ½ litro de leite
 - 2 pacotes de natas
 - Uma lata de ananas
 - 1 pacote de bolacha Maria
- 

MODO DE PREPARAÇÃO

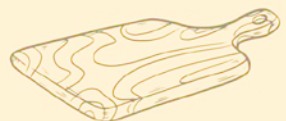
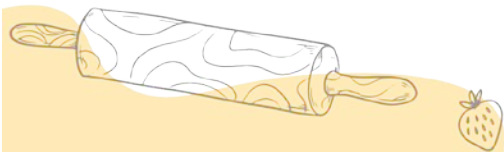






Comece por fazer o pudim. Verta para um recipiente e deixe arrefecer um pouco.

Rale as bolachas sobre o pudim.

Parta a ananas em cubras e coloque por cima.

Disponha as natas já batidas com 2 colheres de açúcar leve ao frigorífico e depois de frio decore a gosto com bolachas ralada.



CLÁUDIA RIBEIRO

Podem de banana

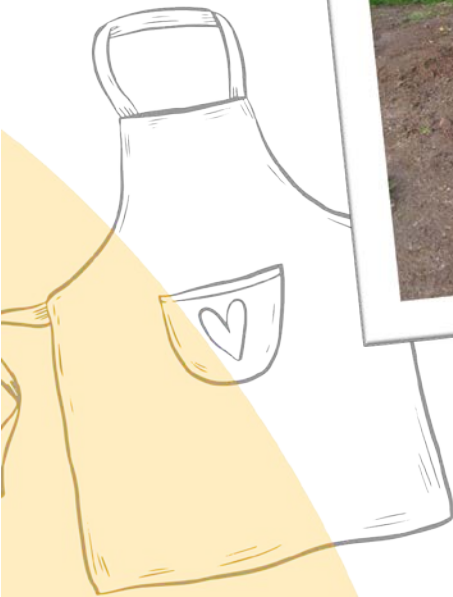
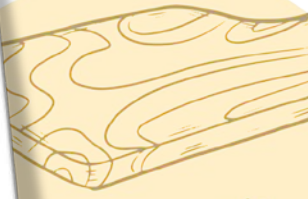
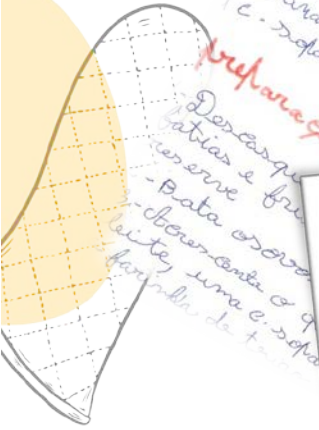
Ingredientes

- 5 ovos
- 1 c. sopa de adoçante/açúcar
- 1 c. sopa de leite desnatado
- 1 c. sopa de farinha de trigo
- 1 c. sopa de amido
- 1 c. sopa de manteiga

Continuar mas
Costas

Preparação

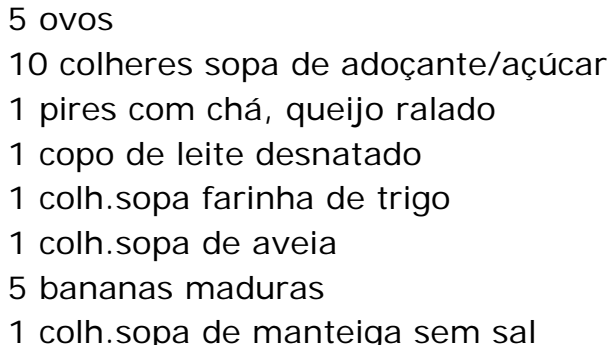
- Desenqu...
- batatas e fru...
- reserve
- Bata o ovo...
- bora com o q...
- leite, uma c. sopa...
- farinha de trigo...



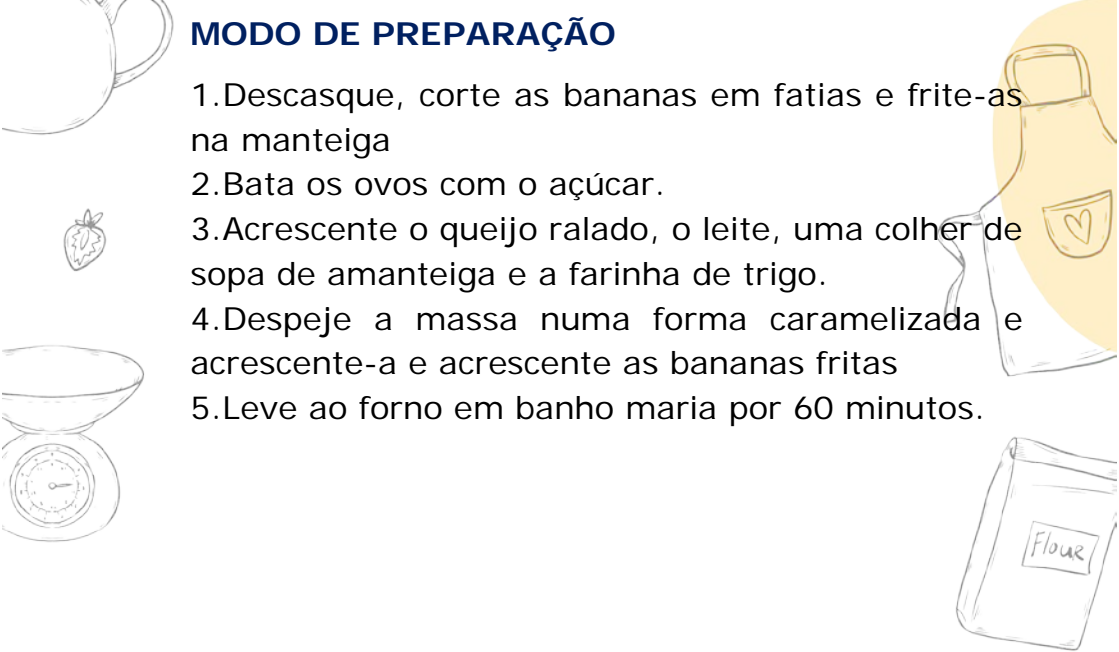


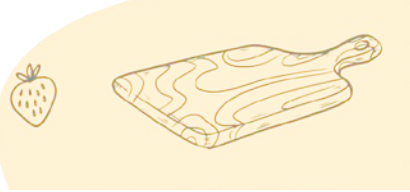
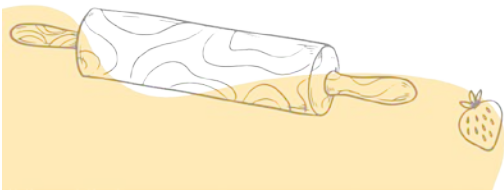
PUDIM DE BANANA

INGREDIENTES

- 
- 5 ovos
 - 10 colheres sopa de adoçante/açúcar
 - 1 pires com chá, queijo ralado
 - 1 copo de leite desnatado
 - 1 colh.sopa farinha de trigo
 - 1 colh.sopa de aveia
 - 5 bananas maduras
 - 1 colh.sopa de manteiga sem sal

MODO DE PREPARAÇÃO


- 
- 1.Descasque, corte as bananas em fatias e frite-as na manteiga
 - 2.Bata os ovos com o açúcar.
 - 3.Acrescente o queijo ralado, o leite, uma colher de sopa de amanteiga e a farinha de trigo.
 - 4.Despeje a massa numa forma caramelizada e acrescente-a e acrescente as bananas fritas
 - 5.Leve ao forno em banho maria por 60 minutos.




An illustration at the top of the page shows a white teapot, a teacup with a heart on it, a strawberry, and a white oven mitt with a diamond pattern. The background is a light yellow circle.

PUDIM DE CHÁ DE LIMÃO

INGREDIENTES


- 
- An illustration of a white tea bag with a rectangular label on the front, located on the left side of the ingredients list.
- 2 - Latas de leite condensado
 - 12 - Ovos
 - 2 - Latas médias de chá de limão
 - 2 Dl de caramelo
 - Limão e amoras para decorar

MODO DE PREPARAÇÃO


An illustration of a white teapot with a lid and a handle, located on the left side of the preparation instructions.

Numa tigela, misture o leite condensado com os ovos e mexa bem com uma vara de arames.

Junte depois o chá e continue a misturar.


An illustration of a white apron with a heart on the pocket, located on the right side of the preparation instructions.

Unte com caramelo uma forma com 25 cm de diâmetro e verta dentro o preparado anterior.

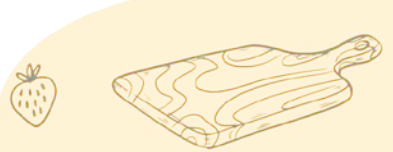
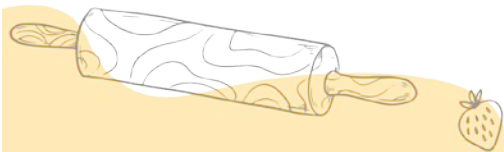
A small illustration of a strawberry, located on the left side of the preparation instructions.

Leve a cozer em banho-maria a 190°C, durante cerca de 45 minutos.

Retire o pudim do quente depois de cozido e deixe-o arrefecer bem.

An illustration of a kitchen scale with a circular dial and a weighing pan, located on the left side of the preparation instructions.

Já frio, desenforme-o para um prato de servir e decore a gosto com rodellas de limão e amoras.



SOFIA SILVA

Amêijoas de natas, chocolate e bolacha

- Ingredientes:
- 2 pacotes de natas
 - 2 pacotes de mousse de chocolate
 - Bolacha Maria
 - Café

Preparação:
Bate-se as natas até ficarem em castelo depois
guardam-se no frigorífico, de seguida faz-se
mousse e guarda-se no frigorífico um
instante com as natas mais ao menos
passado esse tempo começamos a montar
na grande começamos por colocar a
seguida as natas e por último o
café, continuamos sempre
acabar os preparados sempre
de bolacha Maria e chocolate e
decoramos e está pronto para servir
com ananás






SEMIFRIO DE NATAS, CHOCOLATE E BOLACHA




INGREDIENTES:

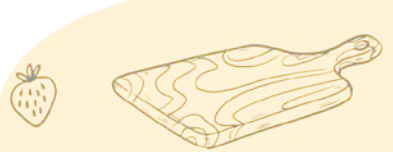
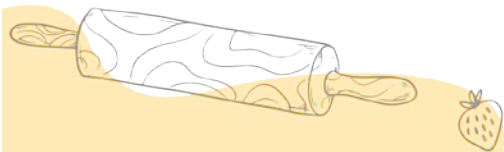
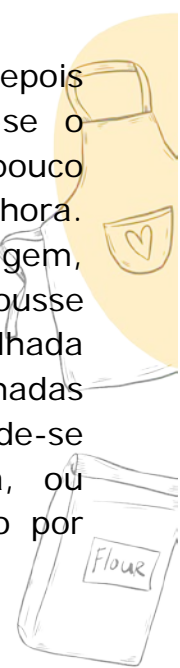

- 2 pacotes de natas
 - 2 pacotes de mousse de chocolate
 - Bolacha Maria
 - Café
- 



MODO PREPARAÇÃO:



Bate-se as natas até ficarem em castelo depois guardam-se no frigorífico, de seguida faz-se o mousse e guarda-se no frigorífico um pouco juntamente com as natas mais ao menos meia hora. Passado esse tempo começamos a montagem, numa taça grande começamos por colocar o mousse de seguida as natas e por último a bolacha molhada em café, continuamos sempre a fazer em camadas até acabar os preparados. Por cima pode-se espalhar um pouco de bolacha esmagada, ou topping de chocolate e leva-se ao frigorífico por umas 3 a 4 horas e está pronto a comer. Bom apetite.



GATARINA COSTA

Recepta
Tudim
Ingredientes
6 ovos
1 lata de leite condensado
2 latas de leite normal (medida
lata de leite condensado)
caramelo líquido.





PUDIM DE LEITE CONDENSADO

INGREDIENTES



6 Ovos


1 Lata de leite condensado

2 Latas de leite normal (medida da lata de leite condensado)

Caramelo líquido



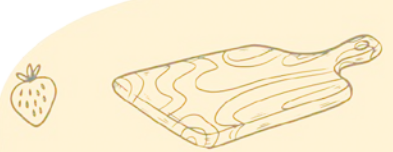
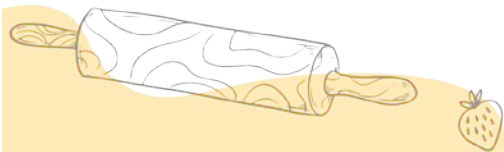




MODO DE PREPARAÇÃO



Numa taça misturam-se os ovos, o leite condensado e por fim as duas latas de leite.

Misturar bem.



Untar uma forma de pudim com caramelo líquido, durante o preparado e vai a cozer em banho-maria 30 a 45 minutos. Ao fim de cozido e frio, meter o frigorífico.






PUDIM DE PÃO


INGREDIENTES

- 
- 3 carcaças
 - 6 ovos
 - 1 Boca-doce
 - 6 colheres de açúcar
 - 1,5 litro de leite
 - Caramelo líquido q.b.
- 


MODO DE PREPARAÇÃO




Desfazer o pão no leite, em seguida juntar os ovos, o boca doce e açúcar.



Com ajuda da varinha mágica ou de um liquidificador triture o preparado e ponha num tacho e lume para cozer mexendo seu perdurante 10 minutos para engrossar.

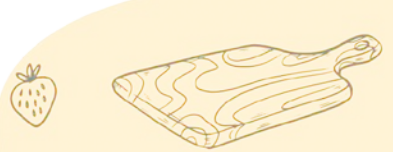
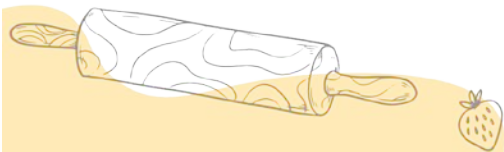


Unte uma forma c/ caramelo líquido e verta o preparado.



Leve ao frigorífico para arrefecer e desenforme.

Bom apetite





CARLOS DOMINGOS

Padrinho eugenia visitas

Carlos Domingos
nas Kaza ou biscoitos
leves de acaçar
leite de leite

-se os ovos o acaçar no liquidificador
textura-se, depois coloca-se as
s com o leite textura-se.
m m ta-se a doçura com açúcar





PUDIM ENGANA VISTAS

INGREDIENTES

4 ovos

12 bolachas Maria ou biscoitos

12 colheres de açúcar

1/5 litro de leite

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloca-se os ovos o açúcar no liquidificador e tritura-se, depois coloca-se as bolachas com o leite e tritura-se.

Por fim unta-se a forma com caramelo e coloca-se o preparado na forma.

Vai a cozer no forno em banho-maria + ou – 1 hora.
Bom apetite.

PAULA PINTO

Receita da Ana Paula

- Ingredientes:**
- leite (1 litro)
 - açúcar (3 colheres/sopa)
 - maizena (2 + 1/2 colheres/sopa)
 - ovos (3 gemas)
 - bolachas maisena (4 pacotes)
 - maço (pacotes)

Num prato fundo ou tabuleiro distribua por camadas a bolacha maisena e a maço depois de cozido e fechado, comece a assando numa camada de bolacha (5 camadas).

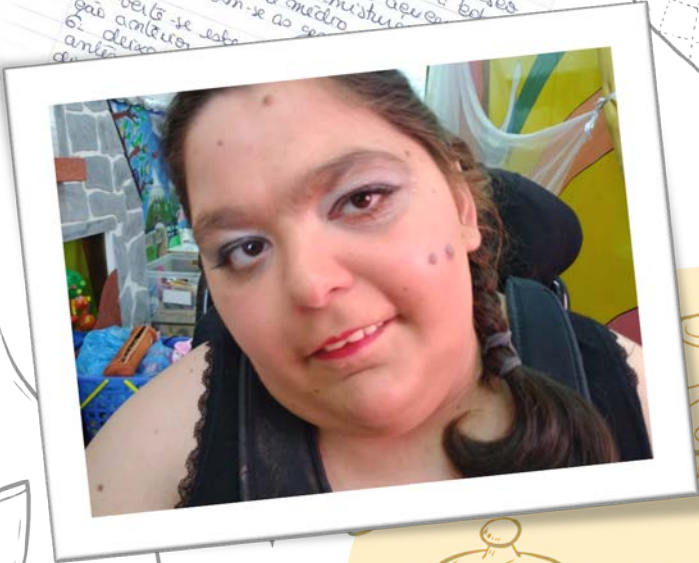
1º construa camadas: bolacha, maço triturado, bolacha, maço.

2º: Com a água de cozimento e a maço sobre as camadas de bolacha e maço.

3º: Assar.

4º: A Paula se este "construção" no forno e em, deixando com o leite ferver e a bolacha, deixa-se ferver misturando sempre juntos e a água de cozimento.

5º: Verta-se esta massa quente em um recipiente e deixe amornar.



BOLO DE BOLACHA E MAÇA

INGREDIENTES

Leite (1 litro)

Açúcar (3 colheres/
sopa)

Maisena

(2 + 1/2 colheres
/sopa)

Ovos (3 gemas)

Bolachas maria (1 pacote)

Maça (ou outra fruta a
gosto)

(4 cozidas com água)

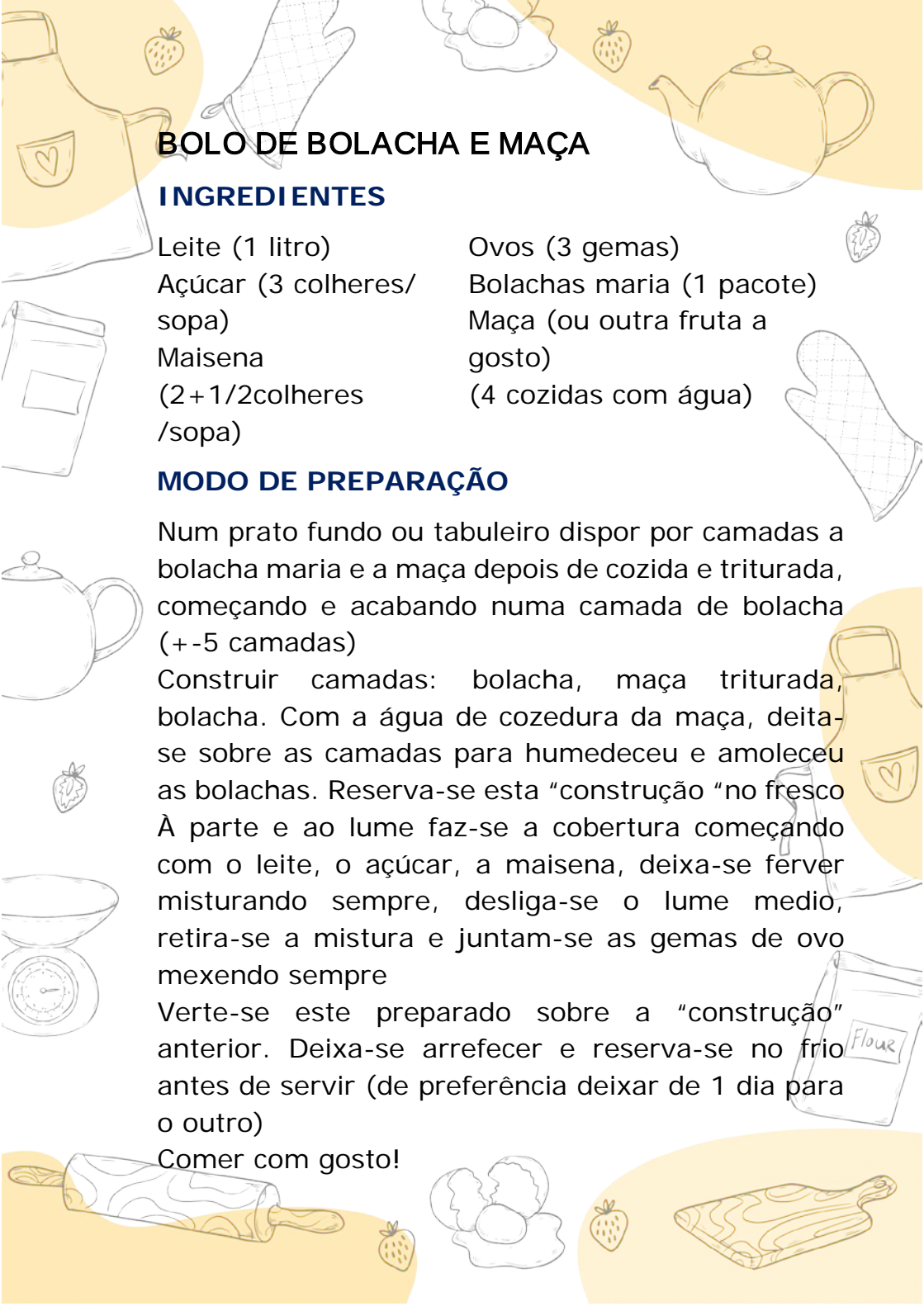
MODO DE PREPARAÇÃO

Num prato fundo ou tabuleiro dispor por camadas a bolacha maria e a maça depois de cozida e triturada, começando e acabando numa camada de bolacha (+ -5 camadas)

Construir camadas: bolacha, maça triturada, bolacha. Com a água de cozedura da maça, deita-se sobre as camadas para humedeceu e amoleceu as bolachas. Reserva-se esta "construção" no fresco À parte e ao lume faz-se a cobertura começando com o leite, o açúcar, a maisena, deixa-se ferver misturando sempre, desliga-se o lume medio, retira-se a mistura e juntam-se as gemas de ovo mexendo sempre

Verte-se este preparado sobre a "construção" anterior. Deixa-se arrefecer e reserva-se no frio antes de servir (de preferência deixar de 1 dia para o outro)

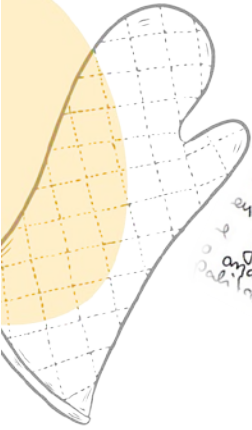
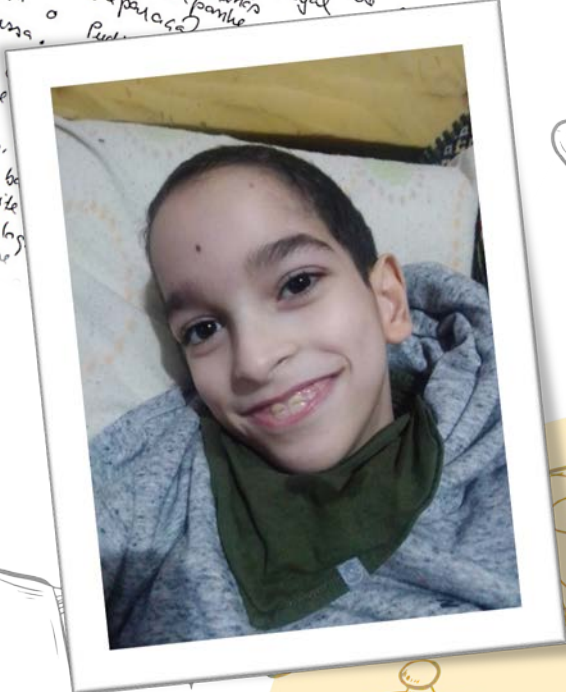
Comer com gosto!



JOÃO MIGUEL



- Ingredientes da base*
- 1 litro de leite
 - 2 Pacotes de leite condensado
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado
- Ingredientes para a cobertura*
- 2 Pacotes de leite condensado
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado
- Ingredientes para a base do bolo*
- 1 lata de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado
- Ingredientes para a cobertura*
- 2 Pacotes de leite condensado
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado
- Ingredientes para a cobertura*
- 2 Pacotes de leite condensado
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 pacote de leite condensado





SOBREMESA DE ANANÁS

INGREDIENTES

para a base:

1 litro de leite

2 pacotes de Pudim Boca Doce de ananás

(nota: reduza de preferência o açúcar quando fizer o pudim)

Ingredientes para a cobertura:

2 pacotes de natas

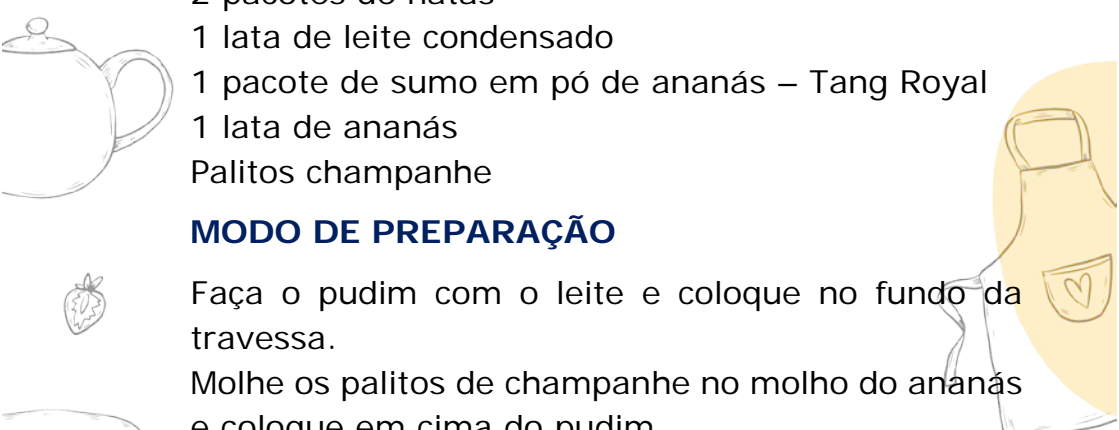
1 lata de leite condensado

1 pacote de sumo em pó de ananás – Tang Royal

1 lata de ananás

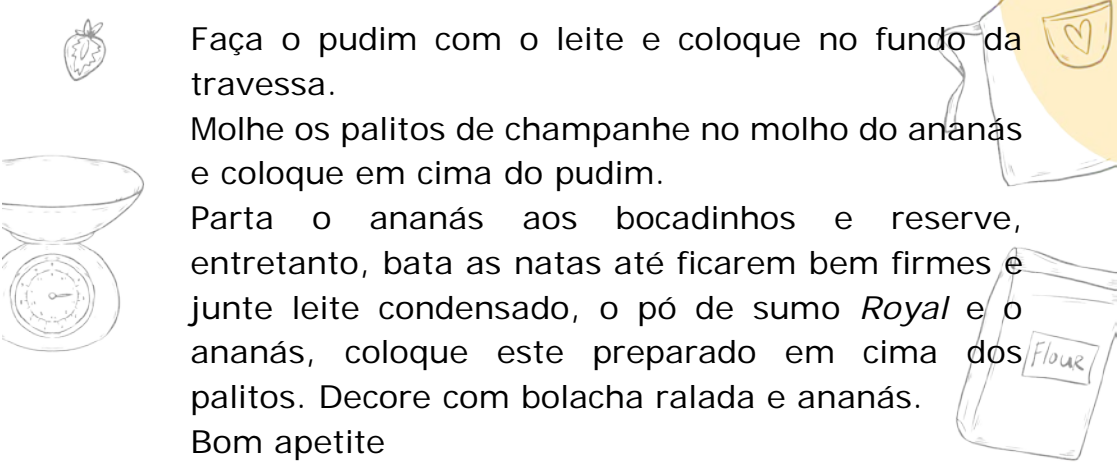
Palitos champanhe

MODO DE PREPARAÇÃO



Faça o pudim com o leite e coloque no fundo da travessa.

Molhe os palitos de champanhe no molho do ananás e coloque em cima do pudim.



Parta o ananás aos bocadinhos e reserve, entretanto, bata as natas até ficarem bem firmes e junte leite condensado, o pó de sumo *Royal* e o ananás, coloque este preparado em cima dos palitos. Decore com bolacha ralada e ananás.

Bom apetite



ANTÔNIO VAZ



Tarte de amêndoas palliada
Para a massa:
100 g ovos,
100 g açúcar,
100 g manteiga,
100 g farinha,
1 colher de café de fermento.
Para a cobertura:
100 g amêndoa palliada,
100 g colheres de sopa de leite,
100 g açúcar.

Preparação:

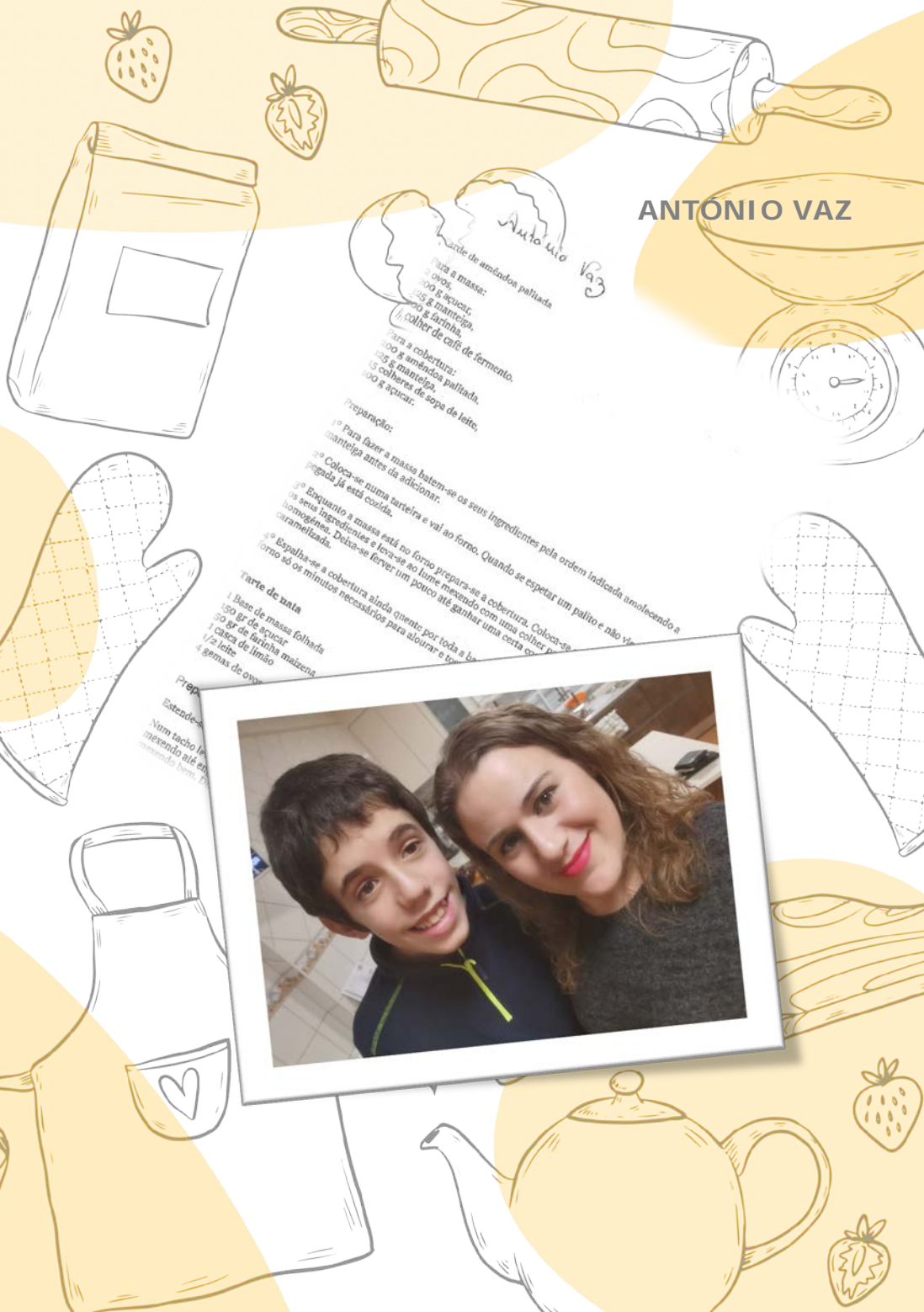
- 1º Para fazer a massa batem-se os seus ingredientes pela ordem indicada amolecendo a manteiga antes de adicionar.
- 2º Coloca-se numa tarteira e vai ao forno. Quando se esperar um palito e não vier pegado já está cozida.
- 3º Enquanto a massa está no forno prepara-se a cobertura. Coloca-se os seus ingredientes e leva-se ao lume mexendo com uma colher por 5 minutos até caramelizada.
- 4º Espalha-se a cobertura alinda quente por toda a base da tarteira e deixa-se no forno se os minutos necessários para alourar e dourar.

Tarte de leite

1 Base de massa folhada
150 gr de açúcar
1 caixa de farinha maizena
1/2 leite
1 gemas de ovos

Prep

Estende-se a massa
Num tacho le
mexendo até en
mexendo bem. P





TARTE DE AMÊNDOA PALITADA

INGREDIENTES

Para a massa:

2 ovos

200g açúcar

125g manteiga

200g farinha

1 colher de café de
fermento

Para a cobertura:

200g amêndoa palitada

125g manteiga

15 colheres de sopa de
leite

100g açúcar

MODO DE PREPARAÇÃO

Para fazer a massa batem-se os seus ingredientes pela ordem indicada amolecendo a manteiga antes de adicionar.

Coloca-se numa tarteira e vai ao forno. Quando se espetar um palito e não vier massa pagada já está cozida.

Enquanto a massa está no forno prepara-se a cobertura. Coloca-se num tachinho todos os seus ingredientes e leva-se ao lume mexendo com uma colher para ficar uma massa homogénea. Deixa-se ferver um pouco até ganhar uma certa consistência e uma cor caramelizada.

Espalha-se a cobertura ainda quente por toda a base da tarte e leva-se novamente ao forno só os minutos necessários para alourar e tostar um bocadinho.

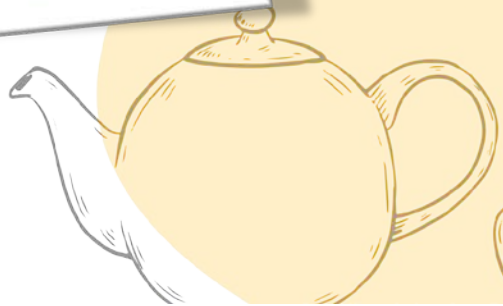
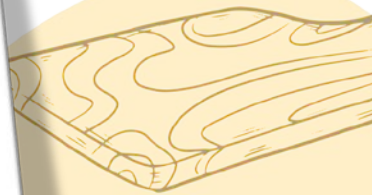
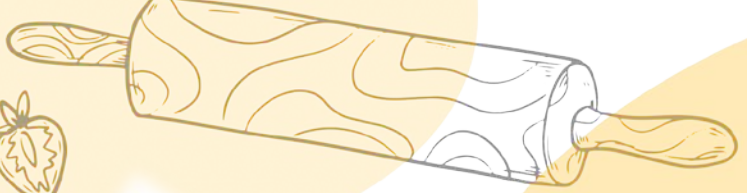
GUILHERME PINTO

- Ingredientes
- 46 colheres de açúcar
- 8 ovos
- 2 colheres de farinha moinhada
- 1 colher de sobremesa de maizena
- 1 colher de sumo de laranja
- 1 colher de sumo de limão

Preparação

Misturar

como de





TORTA DE LARANJA

INGREDIENTES




16 colheres de açúcar

8 ovos


2 colheres de farinha Maizena

1 colher de fermento de sobremesa

Raspas e sumo de 2 laranjas




MODO DE PREPARAÇÃO




Misturar os ovos c/ o açúcar, a raspa de laranja, o sumo, o fermento e a farinha.

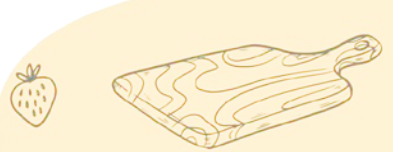
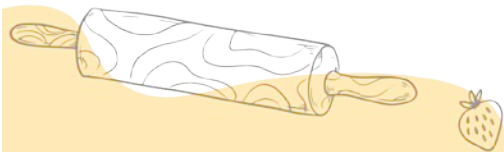
Mexa tudo.



Unta um tabuleiro, de mais ou menos 20/40cm. Coloca papel vegetal, verta o preparado no tabuleiro e leva ao forno a cozer a 180° durante +- 30 minutos.



Bom apetite!



SARA RESENDE

Doça de laranja de Staudt 2

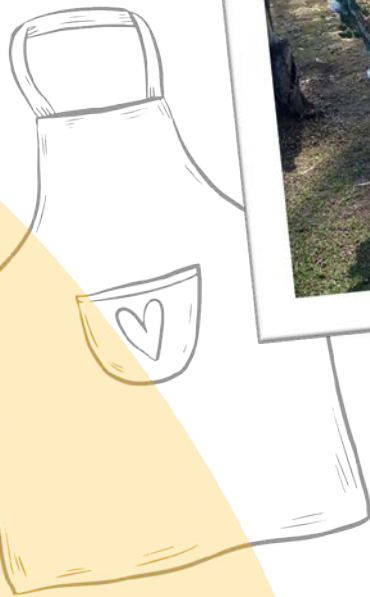
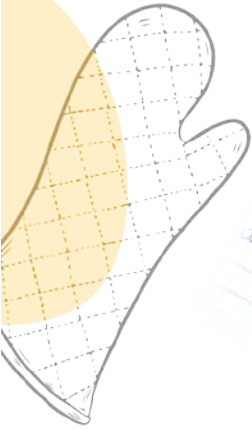


- 500 g de açúcar
- 50 g de farinha
- 10 g de fermento
- raspa de duas laranças
- 9 ovos de duas laranças
- manteiga
- papel vegetal.

- 1) Numma tigela junta: 500 g de açúcar + 10 g de fermento + raspa de 2 laranças + 9 ovos misturar a massa.
- 2) Untar uma...
- 3)...







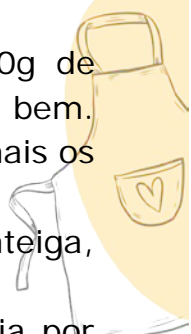
... + 50g
... muito be
... de duas
... bom.
... o papel
... far a



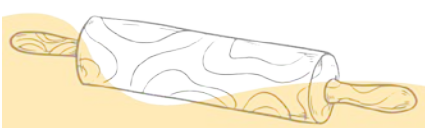






TORTA DE LARANJA

INGREDIENTES

- 
- 
- 
- 
- 
- 500g de açúcar
50g de farinha
10g de fermento em pó
Raspa de duas laranjas
Sumo de duas laranjas
9 ovos inteiros
Manteiga
Papel vegetal

MODO DE PREPARAÇÃO

- 
- 
- 
- 
- 
1. Numa tigela junta: 500g de açúcar + 50g de farinha + 10 g de fermento e mexer muito bem. Depois junta a raspa e o sumo de laranja mais os ovos e mexa muito bem.
 2. Untar uma forma retangular com manteiga, colocar o papel e juntar a massa.
 3. Levar ao forno a cozer em banho de maria por 30 minutos a 200°
 4. Colocar sob um pano polvilhado com açúcar e enrolar até ficar uma torta.
- Ps. Pode colocar recheio de nutela.

LÍDIA FERNANDES

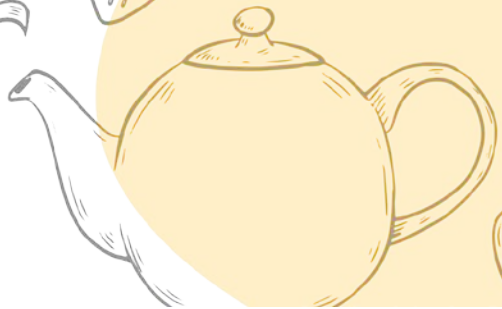
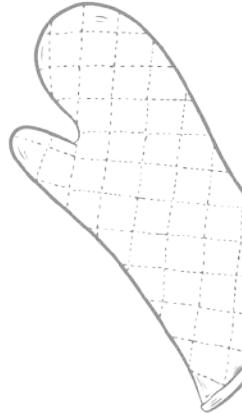
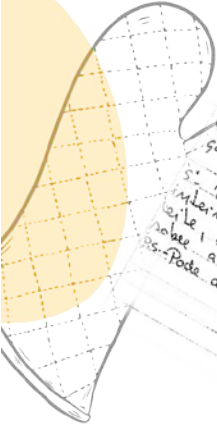
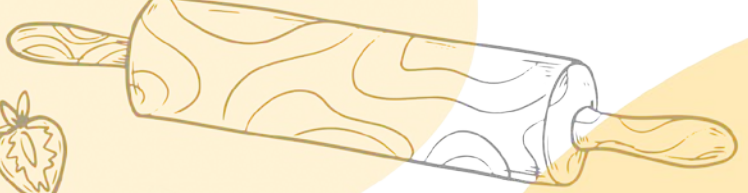
Tarte de maçã da família da Lídia

Ingredientes:

- 1 Embalagem de massa folhada para tarte
- 3 ou 4 maçãs médias
- 5 ovos
- 5 l. de leite
- 5 colheres de açúcar ralado
- Amêndoas

Preparação



- 1º Passo - Fazer uma torta com papel vegetal e amêndoas
- 2º Passo - Pico as maçãs e coloca no leite
- 3º Passo - Pica o açúcar e coloca no leite
- 4º Passo - Pica as amêndoas e coloca no leite
- 5º Passo - Pica o leite e coloca no leite
- 6º Passo - Pica o açúcar e coloca no leite
- 7º Passo - Pica as amêndoas e coloca no leite









TARTE DE MAÇA

INGREDIENTES

- 
- 
- 1 emb. Massa folhada para tartes
 - 3 ou 4 Maças médias
 - 5 ovos
 - 1/2l de leite
 - 5 colher sopa de açúcar bem cheias
 - Amêndoa ralada



MODO DE PREPARAÇÃO

- 
- 
- 
- 
1. Forrar uma forma de tarte c/papel vegetal e massa folhada
 2. Picar a massa folhada c/um garfo e polvilhar com a amêndoa ralada
 3. Descasque as maçãs e parte-as aos gomos, distribua a maçã sobre a massa folhada
 4. Leve ao forno para alourar a maçã
 5. Num recipiente junte aos ovos, previamente batidos, o açúcar e o leite e bata muito bem.
 6. Verta o preparado sobre a maçã e leve ao forno a cozer.

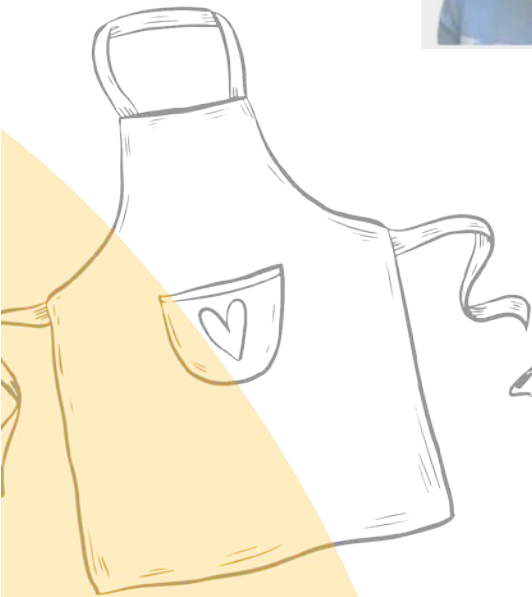
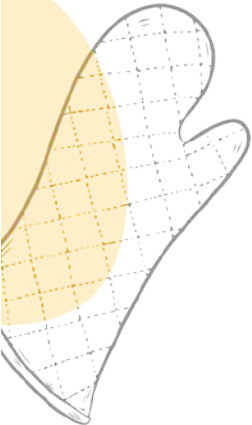
Ps. Pode acompanhar com gelado

Bom apetite!





BEATRIZ SANTOS



Sangria sem álcool para crianças

Ingredientes:

Hortelã pimenta q.b.
1 laranja
2 paus de canela
Açúcar q.b.
Cerejas q.b.
2,5 dL de 7UP
3 limões

Preparação:

Esprema os limões
Fatie a laranja
Coloque a hortelã num jarro
Junte o açúcar... a laranja... a canela... e as cerejas
Adicione o sumo dos limões... e a 7UP
Finalize com gelo
Está pronta!!!!



Beatriz Santos

Este livro de receitas foi elaborado com o contributo de pessoas com deficiência e incapacidade de diversas idades e tipologias de deficiência e suas famílias, dando visibilidade ao trabalho desenvolvido por PCDI.



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamentos a Projetos pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.