

EDIÇÃO COMEMORATIVA

# Livro de receitas

Concurso de Merendeiras



*A força do empreendedor brasileiro.*



©2022. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Alagoas – Sebrae/AL

Todos os direitos reservados.

É permitida a utilização desta obra desde que citada a fonte e sem finalidade comercial.

#### **Conselho Deliberativo do Sebrae/AL**

José da Silva Nogueira Filho (Fiea) – Presidente

José Gilton Pereira Lima (Fecomércio/AL) – Vice-presidente

#### **Diretoria Executiva**

Marcos Antonio da Rocha Vieira – Diretor-Superintendente

José Roberval Cabral da Silva Gomes – Diretor de Administração e Finanças

Vinicius Lages – Diretor-Técnico

#### **Unidade de Competitividade e Desenvolvimento - UCD**

Renata Fonseca de Gomes Pereira – Gerente

Marcio Barcellos Montes – Gerente-adjunto

Tatiana Eigler Lima – Analista

Beatriz Batinga - Trainee

#### **Unidade de Marketing e Comunicação – UMC**

Fabírcia Carneiro Fernandes – Gerente

Adalberto Lopes de Souza – Gerente-adjunto

#### **Diagramação**

Carlos Araújo – Designer gráfico

#### **Revisão Ortográfica**

Giuliano Porto

#### **Fotografia**

Kelvin Gomes – Fotógrafo

Jonathan Lins - Ascom Seduc/AL

# Sumário

## Abertura

Deputada Jό Pereira ----- 4

Conagreste ----- 5

Unicafes ----- 6

Abrasel ----- 7

Embrapa ----- 8

Sebrae ----- 9

**Receitas 2019 ----- 10**

**Receitas 2020 ----- 15**

**Receitas 2021 ----- 25**

**Receitas Chefes ----- 35**



## **MÃOS QUE ALIMENTAM O FUTURO, GARANTINDO O PRESENTE**

Alimentar vidas que estão sendo construídas, alimentar literalmente o futuro, garantindo o presente. É isso o que as mulheres merendeiras realizadoras das receitas reunidas neste livro fazem e, agora, partilham conosco. É isso o que está nas mãos delas: o poder de gerar e reinventar.

Com suas receitas oriundas de produtos da agricultura familiar, além de garantir renda para pequenos agricultores, as merendeiras levam alimento de qualidade para milhares de crianças e adolescentes alagoanos, conjugando verbos tão familiares a todas nós, mulheres: colaborar, resistir, empreender e lutar.

Fomentar a compra de alimentos da agricultura familiar, importante geradora de desenvolvimento e renda para regiões inteiras, e estimular a participação e o protagonismo feminino, em todos os espaços, com ações planejadas, conjuntas e multissetoriais, são pontos que sempre acreditei e defendi.

Este livro, do qual muito me orgulho em ter colaborado para seu nascimento, além de ser o resultado prático da importância desse fomento e desse estímulo, é o resultado prático também de tudo o que a multissetorialidade, a parceria e o diálogo produtivo podem gerar de positivo, pois a obra foi idealizada assim, a várias mãos, em uma parceria entre mim, o Sebrae, a Abrasel (Associação Brasileira de Bares e Restaurantes), a Unicafes (União Nacional das Cooperativas de Agricultura Familiar e Economia Solidária) e o Conagreste (Consórcio Intermunicipal do Agreste Alagoano).

Aqui, os leitores irão encontrar um compilado de deliciosas receitas finalistas nos concursos promovidos pelo Sebrae, em parceria com a Embrapa Alimentos e Territórios e o Senac Alagoas, produzidas com alimentos da agricultura familiar para a merenda escolar de escolas públicas de educação básica espalhadas em vários

municípios alagoanos.

Mas irão encontrar também a receita para construir e avançar em todas as áreas, principalmente na educação, na saúde, no fortalecimento da agricultura familiar, no desenvolvimento econômico em geral e no desenvolvimento sustentável do homem do campo. A receita é a soma do querer fazer com o planejamento para que esse fazer aconteça na vida das pessoas, modifique para melhor a vida das pessoas, e a junção de esforços.

Deliciem-se com o resultado da criatividade dessas mulheres, da valorização da agricultura familiar e do quanto o futuro pode ser melhor quando investimos no presente.

**Deputada Jó Pereira**

O Consórcio Intermunicipal do Agreste Alagoano (Conagreste) é um consórcio público, de competência multifinalitária, composto pelos municípios de Limoeiro de Anadia, Feira Grande, Arapiraca, Campo Grande, Craíbas, Minador do Negrão, Porto Real do Colégio, Belém, Taquarana, Girau do Ponciano, Quebrangulo, Igaci, Coite do Nóia, Traipu, São Sebastião, Maribondo, Lagoa da Canoa, Estrela de Alagoas, Olho d'Água Grande, Palmeira dos Índios e Tanque d'Arca.

Atualmente, é presidido pelo prefeito de Limoeiro de Anadia, James Marlan Ferreira Barbosa, e entre as ações desenvolvidas pelo consórcio destacam-se: a gestão de resíduos sólidos, a gestão do Centro de Exames de Imagem do Agreste, compras compartilhadas e o Serviço de Inspeção Municipal (SIM).

Através do Serviço de Inspeção Municipal (SIM/Conagreste), somos responsáveis por garantir a segurança

alimentar e a qualidade sanitária dos produtos alimentícios que são produzidos em nossos municípios e que chegam até a mesa do consumidor e de nossos alunos, no qual o consórcio certifica aqueles que foram elaborados com a devida qualidade higiênico-sanitária e incentiva a formalização dos produtores.

Para a agricultura familiar, a implantação do SIM representa um momento favorável na ocupação de espaço em mercados, especialmente com a venda para os órgãos públicos, através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) e do Programa Alimenta Brasil (PAB).

O fortalecimento da agricultura familiar reflete na qualidade dos alimentos que chegam à mesa de nossos alunos, e a edição deste livro de receitas, fruto da parceria Conagreste, Sebrae e Unicafes, reforça nosso compromisso em garantir uma alimentação nutritiva e

segura para nossas crianças.

Vale ressaltar que não só os alunos e agricultores serão beneficiados, mas também nossas merendeiras, guerreiras que trabalham, diariamente, no preparo desses alimentos. Este livro de receitas é o reconhecimento e a valorização do trabalho dessas mulheres e possibilita a elas a oportunidade de aprender a aproveitar, de diversas formas, os alimentos vindos da agricultura familiar, inovando no preparo da merenda escolar e também nas refeições de suas famílias.

É muito mais do que ensinar a pescar, é ensinar a ter orgulho do trabalho que desenvolve e a perceber que ele faz toda a diferença na vida das crianças e de suas famílias.

**James Marlan Ferreira Barbosa**  
Presidente do Conagreste

## **MERENDA LEGAL! UM PRATO CHEIO DE DIAS MELHORES**

Desde 2009, com o advento da Lei nº 11.947, que determinou que no mínimo 30% do valor repassado a estados, municípios e Distrito Federal pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) deve ser utilizado na compra de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar e do empreendedor familiar rural ou de suas organizações, como cooperativas, a Unicafes vem atuando para assegurar que essa grande conquista se efetive na vida e na dinâmica dos municípios e também do estado de Alagoas. Somos testemunhas dos inúmeros esforços de cada cooperativa buscando que a lei se converta em realidade e dessa forma promova esse extraordinário encontro da alimentação escolar com a agricultura familiar, dinamizando a economia das cidades. Entretanto, a realidade vem sendo vista de uma forma muito diferente, evidenciando um abismo entre a conquista legal e o que de fato acontece nos municípios e mesmo no estado.

Nesse sentido, o papel de denunciar, junto aos órgãos de controle, seria uma alternativa, mas em 2021, a Unicafes Alagoas optou por outro

caminho: construir uma rede colaborativa, envolvendo os mais diversos atores que, direta ou indiretamente, atuam na perspectiva de efetivar esse direito, fazendo com que todos pudessem se reunir, dialogar e construir juntos essa rede, cada um no seu papel, a fim de que esse sonho se torne realidade.

Criamos o projeto “Merenda Legal”, uma proposta para discutir com todos, compreendendo as dificuldades de cada um, propondo soluções inovadoras e construindo juntos uma alternativa que nos levasse para um futuro onde todos os municípios e o estado comprem – quem sabe até bem mais que o mínimo de 30% – e dessa forma nos transformássemos numa referência para o Brasil nesse quesito. Isso nos colocaria numa grandiosa oportunidade de fazer da merenda verdadeiramente um ato legal, seja pelo efetivo cumprimento dos dispositivos legais, seja pela oportunidade de entregar no prato das nossas crianças, um alimento legal – de qualidade e que tem o poder de promover uma importante transformação na sua alimentação. Alimentos saudáveis e com forte vinculação regional, produzidos diretamente pela agricultura familiar – muitas vezes pelas famílias de muitos desses estudantes, que passam a ser consumidos

diariamente pelos alunos de nossas escolas.

Desde então, percorremos os quatro cantos do estado, sempre com bons parceiros, reunindo prefeitos, secretários de educação, de agricultura, de desenvolvimento econômico, nutricionistas, procuradores, comissões de licitação, merendeiras, agricultores e cooperativas, diretores das escolas, além dos conselhos de alimentação escolar – todos num mesmo evento, construindo uma solução para um desafio comum de efetivar a lei e assim produzirmos esse contexto de uma merenda verdadeiramente legal.

Essa publicação é fruto de mais um desses esforços em reunir parceiros para reforçar essa agenda, promovendo sugestões de receitas para serem usadas no dia a dia das escolas, tendo como base os alimentos produzidos por nossos agricultores e comercializados através das cooperativas. Mais uma contribuição para mostrar, que quando cooperamos, cada um com seu papel, todos saem ganhando, cada um na sua agenda específica.

**Adalberon Sá Júnior**  
**Executivo de Políticas Públicas**  
**da Unicafes Alagoas**

A Abrasel enxerga essa parceria junto ao Sebrae e demais instituições como uma experiência rica e de suma relevância para o desenvolvimento socioeconômica do estado de Alagoas.

Entendemos o quão importante é estarmos juntos a parceiros que enxergam a força que a nossa gastronomia tem e a capacidade de transformar a vida de muitas pessoas direta ou indiretamente. Poder contribuir, por meio do envolvimento dos nossos chefes, na criação do **Livro de Receitas – Concurso de Merendeiras**, que também será utilizado nas escolas públicas de Alagoas, é de grande valia para nossa associação, ainda mais quando fazemos isso junto às cooperativas do estado, permitindo que todos os insumos usados na execução dessas receitas sejam oriundos de uma produção local, resgatando os sabores diversificados e inigualáveis da nossa terra.

A Abrasel abraça de forma carinhosa e responsável este projeto tão especial e retribuímos todo esse apoio e parceria através do que temos de melhor a oferecer: o amor pela gastronomia do nosso estado e a paixão dos nossos chefes pela arte de criar pratos e receitas com as cores e o gosto da culinária alagoana.

**Marcus Tullio Batalha**  
**Presidente da Abrasel/AL**

O concurso de merendeiras vai muito além de capacitar e premiar o trabalho dessas profissionais tão importantes para a garantia da qualidade da alimentação escolar. Ao capacitar merendeiras e nutricionistas de dezenas de municípios alagoanos, estimula-se um círculo virtuoso que inclui a dinamização da economia local por meio de compras públicas da agricultura familiar, inserção de mais alimentos típicos de cada região do estado na merenda escolar e impactos positivos na saúde de milhares de estudantes de escolas públicas.

Para a Embrapa Alimentos e Territórios, atuar em conjunto com o Sebrae Alagoas e o Senac nesta parceria é também uma forma de mostrar compromisso com o fortalecimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), que atende mais de 40 milhões de

estudantes de todo o país e tem grande importância para a garantia da segurança alimentar e nutricional de milhares de crianças e jovens em Alagoas. Conforme a Lei nº 11.947, de 16/6/2009, 30% do valor repassado pelo Pnae deve ser direcionado para a compra de alimentos da agricultura familiar. Por meio de iniciativas como o concurso de merendeiras, podemos contribuir para que as cidades estejam mais preparadas para inserir mais alimentos locais no cardápio das escolas.

Além das contribuições sociais e econômicas, as capacitações valorizam figuras humanas quase invisíveis responsáveis em garantir alimentos seguros para tantas crianças. Os treinamentos ofertados nesta parceria entre Senac, Sebrae e Embrapa também valorizam o aproveitamento integral

dos alimentos, técnicas para incrementar a segurança do alimento e novos usos culinários para a produção local.

A valorização do trabalho das merendeiras e nutricionistas é um passo importante para termos alimentos de qualidade nas escolas e deve fazer parte de uma estratégia mais ampla, com envolvimento das cidades e sociedade civil. Cada município pode ter o seu Conselho de Alimentação Escolar implementado e atuante. Boas práticas como o concurso das merendeiras também têm potencial de replicabilidade e podem servir de incentivo para que outros estados implementem ações similares.

**João Flavio Veloso**  
**Chefe-geral da Embrapa**  
**Alimentos e Territórios**

A alimentação dos estudantes da rede pública ainda é um dos grandes desafios no Brasil e, de modo mais específico, no estado de Alagoas. Dados do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) indicam que a merenda oferecida pelas escolas é, muitas vezes, a única refeição diária nutritiva que as crianças recebem. Sensíveis a isso, em 2019, o Sebrae e seus parceiros idealizaram o Concurso de Merendeiras com o objetivo de promover e valorizar a agricultura familiar. O desafio apresentado foi o de elaborar pratos que incorporassem os produtos da nossa terra ao cardápio das escolas, como uma forma de favorecer a saúde alimentar dos nossos estudantes e de estimular a aquisição de produtos regionais.

Ao longo desses anos, 25 merendeiras foram premiadas pela criatividade e qualidade dos pratos apresentados. E para reconhecer ainda mais o papel fundamental que essas profissionais têm nesse processo, o Sebrae Alagoas, em parceria com Abrasel, Conagreste, Embrapa, Senac, Unicafe e a deputada Jó

Pereira, promove esta edição comemorativa com as receitas finalistas dos Concursos de Merendeiras realizados em 2019, 2020 e 2021. O trabalho das merendeiras inspirou chefes renomados de Alagoas a criar pratos que valorizam ainda mais os produtos locais, também apresentados num capítulo especial desta publicação.

Todo este trabalho é resultado de uma parceria com gestores públicos, que, por meio das suas secretarias de educação, mobilizaram esforços para realizar o concurso em seus municípios. Por isso, nosso agradecimento às prefeitas e aos prefeitos que acreditaram e se engajaram nessa ação de valorização. Agradecemos também ao trabalho brilhante das (dos) nutricionistas que, com carinho e zelo, ajudaram nossas merendeiras a construir e entregar todas as receitas apresentadas no concurso; aos agricultores familiares, que têm o papel fundamental de fornecer os alimentos que são a base para todas as receitas descritas neste livro.

E, por fim, nosso agradecimento às merendeiras das escolas públicas de Alagoas, participantes ou não do concurso, mas que, diariamente, utilizam a criatividade e o amor para tornar a refeição das crianças ainda mais nutritiva.

**Marcos Antonio da Rocha Vieira**  
**Diretor-Superintendente do Sebrae**

**Vinicius Lages**  
**Diretor Técnico do Sebrae**

# Caldo de macaxeira com frango e abóbora

*Bruna Daniela dos Santos · São José da Tapera*



RENDIMENTO  
 10 porções



DURAÇÃO  
 1 hora e 30 minutos

## Ingredientes

- Peito de frango (0,5kg)
- Macaxeira (1kg)
- Abóbora picada sem casca (800g)
- 1 tomate médio (100g)
- 1 pimentão médio (55g)
- 2 cebolas médias (140g)
- 10 dentes de alho (50g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja (16ml)
- 2 colheres (sopa) de colorau (20g)
- 2 colheres (sopa) de cominho (20g)
- Coentro a gosto
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Em uma panela de pressão, cozinhar o peito de frango temperado com colorau, cominho, pimentão, tomate, cebola, alho e sal (esta receita está sendo feita numa base para 10 pessoas, por isso contém apenas meio quilo de peito de frango. No caso de preparar uma maior porção para a realidade da escola, pode-se cozinhar um frango inteiro, ou mais de um frango, para desfiar a carne). Depois que a panela pegar pressão, deixar cozinhar de 25 a 30 minutos. Em outra panela, cozinhar a macaxeira com água e uma colher (sopa) de sal. Deixar na pressão de 15 a 20 minutos. Enquanto aguarda o cozimento da carne e da macaxeira, cortar a abóbora em pequenos pedacinhos. Após a macaxeira cozida, retirar os talos e bater no liquidificador junto com a própria água do cozimento. Reservar. Após o cozimento da carne,

desfiar da maneira que achar mais prático (com auxílio de um liquidificador ou manualmente) e reservar o caldo da carne. Em uma panela, colocar o óleo de soja com alho e cebola para refogar a carne desfiada. Após refogar, acrescentar a macaxeira que foi processada no liquidificador, e acrescentar o caldo do cozimento da carne que ficou reservado. Acrescentar a abóbora picada para cozinhar. Se for necessário, colocar água para que o caldo não fique muito grosso e possa cozinhar a abóbora. Ao acrescentar água, pode-se também acrescentar sal, cominho ou colorau caso se julgue necessário para acentuar o tempero da comida. Mexer sempre (de 20 a 30 minutos), observando o ponto do sal e até que os pedacinhos de abóbora estejam cozidos.

# Fritada de frango com purê de batata e arroz branco

Mariana Rocha Neto · Barra de São Miguel



RENDIMENTO  
4 porções



DURAÇÃO  
1 hora e 30 minutos

## Ingredientes

- Peito de frango (990g)
- 4 tomates (345g)
- 2 cebolas (135g)
- 1 pimentão (130g)
- 5 ovos (250g)
- 5 batatas-inglesas médias: (610g)
- 1 copo de arroz (340g - 300ml)
- 1 copo de leite líquido (180ml)
- 1 colher (sopa) de margarina (45g)
- Sal (15g)
- Pimenta-de-cheiro (10g)
- Cheiro-verde picado (40g)

## Modo de preparo

Fritada de frango: refogue o frango em uma panela de pressão com os tomates, a cebola, pimentão, sal, pimenta-de-cheiro e cheiro-verde. Coloque para cozinhar por 15 minutos; depois de pronto, desfie o frango. Bata as claras dos ovos em neve, depois acrescente as gemas e misture. Em seguida, coloque o frango desfiado e vá misturando. Coloque a preparação em uma forma untada em forno médio por uns 20 minutos.

**Purê de batatas:** coloque as batatas-inglesas descascadas e cortadas para cozinhar numa panela com uma pitada de sal, cubra com água e leve ao fogo. Depois de cozinhadas, amasse as batatas e volte para a panela em fogo baixo, acrescente o leite líquido e a margarina, mexendo durante 20 minutos ou até ficar no ponto.

**Arroz branco:** coloque o arroz em uma panela com uma pitada de sal, cubra com água e leve fogo até ficar no ponto (tempo estimado - 25 minutos).

# Caldinho de sururu

Sebastiana Henrique de Aguiar · União dos Palmares



RENDIMENTO  
20 porções



DURAÇÃO  
45 minutos

## Ingredientes

- Sururu (800g)
- Coco fresco ralado (300g)
- Macaxeira (300g)
- Água (1l)
- 3 unidades de tomates (360g)
- 2 unidades de cebola (320g)
- ½ unidade de pimentão (65g)
- Coentro (60g)
- Cebolinha (30g)
- 2 pimentas de cheiro (65g)
- 6 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 2 unidades de iogurte natural (160g)
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Higienizar as verduras com hipoclorito de sódio. Lavar a macaxeira e cozinhar. Em seguida, passar no liquidificador e reservar. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho, adicionar o sururu e refogar por alguns minutos. Juntar o açafraão-da-terra, os tomates, o coentro, a cebolinha, o pimentão e a pimenta-de-cheiro e esperar refogar. Acrescentar água quente, o sal e o leite de coco. Após 10 minutos em fogo médio, acrescentar a macaxeira para engrossar o caldo. Passados 25 minutos, desligar o fogo e acrescentar o iogurte natural e o coentro picado para finalizar.

# Torta de tapioca com frango

Maria Girlene da Silva · Pilar



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
40 a 60 minutos

## Ingredientes

- 4 ovos mexidos (200g)
- 6 colheres (sopa) de goma de tapioca (300g)
- Sal a gosto
- ½ peito de frango desfiado
- 1 colher de sobremesa de fermento (10g)
- ½ cenoura ralada (100g)
- Salsa
- Coentro
- Cebolinha a gosto

## Modo de preparo

Bater os ovos e ir acrescentando aos poucos a goma de tapioca. Colocar o sal, o fermento em pó, a cenoura ralada, a salsa, o coentro e a cebolinha picada. Untar a forma com farinha de trigo e margarina. Colocar uma parte da massa, acrescentar o frango desfiado, o requeijão ou o queijo muçarela. Colocar a outra parte da massa e polvilhar com o queijo muçarela e o orégano. Leve ao forno por 20 a 30 minutos.

# Sopa de macaxeira

Monicleide Costa de Abreu · Atalaia



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
1 hora

## Ingredientes

- Peito de frango (1kg)
- 1 colher (sopa) de açafrão
- Macarrão (250g)
- 3 cebolas grandes
- 4 dentes de alho grande
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo,
- Macaxeira cozida (½ kg)
- 1 pé de coentro
- 1 maço de couve-flor
- 4 pimentas-de-cheiro
- Batatinha (½kg)
- Cenoura (½)
- Abóbora (300g)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Acompanhamento:

- 3 pães franceses
- Azeite a gosto
- Orégano a gosto

## Modo de preparo

Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino. Em seguida, cozinhe o frango na panela de pressão, desfie e reserve. Refogue a cebola no azeite e acrescente o alho. Coloque parte do caldo do cozimento do frango e reserve o restante; acrescente as batatinhas e cenouras cortadas em cubos. Em seguida, acrescente abóbora, couve-flor, coentro, pimenta-de-cheiro, sal e açafrão a gosto e, depois, o frango desfiado.

Bata a macaxeira no liquidificador com a outra parte do caldo de frango. Depois de batido, misture com os outros ingredientes e leve ao fogo para abrir fervura. Sirva de acompanhamento torradas regadas com azeite e orégano.

# Torta do Miguel

Yolanda Maria do Nascimento · Maceió



RENDIMENTO  
12 porções



DURAÇÃO  
1 hora

## Ingredientes

- 2 cebolas médias picadas
- 4 tomates picados
- 1 abobrinha verde pequena ralada
- 2 cenouras médias raladas
- 1 pimentão pequeno
- 1 peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 16 colheres de sopa de massa de tapioca
- 8 ovos
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de sopa de manteiga
- 15 ramos de coentro picado
- Sal a gosto

## Acompanhamento e apresentação:

- 2 batatas-doces brancas médias
- 1 banana-da-terra grande
- 8 tomates-cereja
- 1 alface-crespa
- 1 cebolinha

## Modo de preparo

Em um refratário grande, coloque os ovos inteiros, orégano, cenoura ralada, tomates picados, cebola picada, pimentão, coentro picado, abobrinha ralada grossa, frango desfiado e mexa com uma colher ou um batedor. Em seguida, acrescente o sal e o suco de limão. Depois, aos poucos, coloque a massa de tapioca. Transfira a mistura para um refratário untado com manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 40 minutos.

## Apresentação e acompanhamento:

Em uma panela à parte, cozinhe a batata e a banana, amasse ou passe no multiprocessador para fazer um purê. Sirva o prato com o purê, decorado com tomate-cereja, alface-crespa, manjeriço e cebolinha.

# Polenta de panela de pressão com peito de frango caipira ao molho



RENDIMENTO  
15 porções



DURAÇÃO  
30 minutos

*Rosineide Ferreira da Silva · Palmeira dos Índios*

## Ingredientes

- Água (2l)
- 2 copos de fubá
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher (sopa) de sal
- Peito de frango caipira (1kg)
- 1 pimentão
- 2 cebolas secas
- 3 dentes grandes de alho
- 4 ou 5 tomates
- 2 pés de cebolinha verde
- 1 maço grande de coentro verde
- 1 colher (sopa) de cúrcuma
- 3 colheres (sopa) de vinagre

## Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o peito de frango caipira, cortado em cubos, imerso em 1 litro e meio de água. Tempere com sal, cebolinha, coentro, alho, tomate e a cebola seca. Após a panela pegar pressão, cozinhe por 15 minutos. Retire o frango sem o caldo e reserve. Em um recipiente à parte, dissolva o fubá em meio litro de água mexendo bem para não empelotar. Misture o fubá com a água na qual

o frango foi cozido, mexa bem e tampe a panela. Após pegar pressão, cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Regue de azeite o frango reservado, acrescente as verduras, o pimentão, a cúrcuma e o vinagre e refogue por alguns minutos. Sirva o frango por cima da polenta cozida, acompanhado de coentro a gosto.

# Escondidinho de abóbora e farofa de banana

Ana Cristina da Silva · Penedo



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
1 hora

## Ingredientes

- 1 abóbora média com casca
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de (sopa) de cebolinha
- 1 colher de (sopa) de óleo
- 2 colheres de (sopa) de manteiga
- 5 ramos de coentro
- 1 colher (café) de orégano
- 1 colher (café) de colorau
- 1 colher (café) de sal
- Charque (500g)
- ½ xícara de sementes de abóbora
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

Dessalgue a carne de charque por 24 horas, trocando a água de tempos em tempos. Cozinhe a carne, desfie e reserve. Em uma frigideira, acrescente óleo, manteiga, cebola, alho, coentro e a cebolinha. Refogue por dois minutos antes de adicionar a carne. Mexa a carne constantemente e acrescente orégano, pimenta-do-reino e colorau, misturando até que fique bem refogado. Para o purê de abóbora, cozinhe os pedaços de abóbora com casca e sal até ficar bem mole. Retire a água e amasse. Transfira novamente para uma panela com manteiga e pimenta-do-reino moída. Mexa tudo até ficar homogêneo, acertando o sal a gosto. Apague o fogo e reserve. Em um

## Farofa de banana:

- 1 e ½ xícara de farinha de mandioca
- 2 bananas médias
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

refratário, coloque um pouco de óleo e espalhe a carne refogada, cubra com o purê de abóbora e leve ao forno para gratinar. Para acompanhamento, corte as bananas em rodellas, pique a cebola e o alho em cubos pequenos. Refogue a cebola com sal em manteiga, no fogo médio, até que murche. Adicione o alho e deixe refogar por cerca de um minuto. Adicione a banana, tempere com sal e pimenta a gosto e misture delicadamente. Coloque a farinha de mandioca aos poucos, mexendo de vez em quando por cinco minutos até que fique crocante. Sirva o escondidinho com a farofa e sementes de abóbora douradas na frigideira.

# Surpresa de batata-doce

Cristina Maria de Matos da Silva · Campo Alegre



RENDIMENTO  
5 porções



DURAÇÃO  
1 hora e 30 minutos

## Ingredientes

- ½ peito de frango desfiado e temperado
- Molho de tomate caseiro (500ml)
- 5 batatas-doces médias
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Leite (500ml)

- 2 dentes de alho
- 1 cebola média
- ½ maço de coentro
- ½ maço de cebolinha
- 2 colheres de óleo de soja
- Água (500ml)
- Sal a gosto

## Para o molho de tomate caseiro

- Tomate maduro (1kg)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de cominho
- Manjericão a gosto
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Para o molho de tomate caseiro, coloque os tomates maduros picados em uma panela até que amoleça. Em outra panela, refogue a cebola picada e os dentes de alho amassados em óleo, depois junte os tomates picados e acrescente uma pitada de cominho. Cozinhe por cerca de 20 minutos em fogo baixo até formar o molho. Acerte o sal e finalize com manjericão a gosto. Tempere o frango com sal e alho picado. Pique a cebola, um pouco de coentro e cebolinha. Em uma panela, aqueça o

óleo, doure a cebola e o alho e coloque o peito de frango. Adicione água para cozinhar. Após cozido, retire o frango, desfie e reserve. Cozinhe a batata no vapor. Após retirar a casca, amasse adicionando a manteiga e o leite, misturando até ficar um purê. Em seguida, coloque em um refratário uma camada do purê de batata-doce e a camada do frango desfiado com parte do molho caseiro; em seguida, o restante do purê e o molho para finalizar. Leve ao forno até gratinar e sirva ainda quente.

# Xerém com frango

*Euda Correia de Souza · Delmiro Gouveia*



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
40 minutos

## Ingredientes

---

- Milho para xerém (500g)
- Água (1l)
- Leite (1l)
- Frango cortado em pedaços (2kg)
- 1 pimentão grande picado
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates picados sem pele e sem semente
- 1 colher (sopa) de alho amassado
- 3 colheres (sopa) de óleo

## Modo de preparo

---

Acrescente o milho, um litro de água e uma colher de sal em uma panela e cozinhe por 10 minutos. Refogue metade dos temperos e reserve. Após o cozimento do milho, acrescente o leite, metade dos temperos refogados e uma colher de óleo. Mexa até que misture bem. Cozinhe o frango em outra panela com o restante dos temperos por cerca de 35 minutos. Sirva o xerém com o frango e um pouco do caldo do cozimento.

- Coentro a gosto
- Colorau a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto

# Torta de macaxeira com banana

Zenilda Alves dos Santos · Coruripe



RENDIMENTO  
16 porções



DURAÇÃO  
30 a 40 minutos

## Ingredientes

### Para a massa:

- 1 colher (*chá*) de sal
- 1 xícara de leite
- 1 garrafa de leite de coco
- 6 ovos médios

- Macaxeira cortada em pedaços pequenos (*1kg*)
- Manteiga (*200g*)
- 6 bananas médias (*prata*)

### Para o caramelo:

- 2 xícaras de açúcar

## Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos, manteiga, leite, açúcar e leite de coco até que misture bem. Acrescente aos poucos a macaxeira cozida e bata por cerca de 3 minutos até que vire um creme sem grumos. Reserve a massa. Em fogo médio-baixo, adicione o açúcar em uma panela, deixando que derreta até virar uma calda. Desligue e coloque em uma forma retangular ou assadeira untada com manteiga. Tenha

cuidado para que o caramelo não fique muito tempo no fogo, a fim de evitar amargor. Cubra o caramelo com as bananas cortadas em fatias finas e despeje a massa da torta de macaxeira por cima. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos. Faça o teste do palito para conferir o ponto da massa.

# Bolo de banana com aveia

Maria Madalena de Oliveira Cavalcante · Arapiraca



RENDIMENTO  
15 porções



DURAÇÃO  
50 minutos

## Ingredientes

---

- 4 bananas maduras
- 4 ovos
- 2 xícaras de aveia
- 8 colheres de sopa de óleo
- 10 colheres (*sopa*) rasas de coco-ralado
- 4 colheres (*sopa*) de leite em pó
- 1 colher de canela em pó (*opcional*)
- 1 colher (*café*) de fermento

## Modo de preparo

---

Comece batendo os ingredientes líquidos no liquidificador (ovos e óleo), depois acrescente a canela e a banana. Por fim, acrescente aos poucos a aveia e o fermento. Caso o liquidificador utilizado não tenha boa potência, é recomendado bater a aveia e o fermento em uma tigela separada, dada a densidade da massa. Leve ao forno preaquecido por cerca de 50 minutos até que passe no teste do palito.

# Farofita

Betânia Maria José dos Santos · Maragogi



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
35 minutos

## Ingredientes

### Para o cuscuz:

- 4 xícaras de flocão
- 2 xícaras de água
- 1 colher (*chá*) de sal

### Para o recheio:

- 4 ovos cozidos
- Charque, já assado (500g)
- 2 tomates picados
- 1 cebola média picada
- ½ unidade de um pimentão
- Coentro e cebolinha a gosto

## Modo de preparo

Em um recipiente, misture a farinha de flocos de milho com sal e umedeça com a água. Deixe descansar por 20 minutos. Depois, coloque em uma cuscuzeira e leve ao fogo para cozinhar. Com o cuscuz pronto, desenforme e mexa para que fique soltinho. Cozinhe os ovos, corte a carne de charque em cubos, junto com os tomates, pimentões e a cebola. Adicione todos os ingredientes ao cuscuz mexendo com delicadeza. Finalize com coentro e cebolinha a gosto.

# Cuscuz temperado

Andressa Maria da Silva Cabral · Santana do Ipanema



RENDIMENTO  
08 porções



DURAÇÃO  
45 minutos

## Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de milho
- Carne moída (300g)
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de óleo
- 2 tomates picados
- 2 cenouras raladas
- 1 pimentão picado,
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras de água
- 4 ovos cozidos
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto

## Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho em óleo até que fiquem dourados. Misture a carne moída e acrescente um pouco de sal, tempero e água até cozinhar por completo. Reserve a carne. Molhe a massa do cuscuz em um recipiente e deixe descansar por 5 minutos. Depois, disponha em um cuscuzeiro e deixe cozinhar. Refogue o restante dos ingredientes em uma frigideira com a carne. Em seguida, junte a massa do cuscuz. Misture e sirva ainda quente.

# Vaca atolada

Maria José Candido da Silva · São Miguel dos Campos



RENDIMENTO  
6 porções



DURAÇÃO  
40 minutos

## Ingredientes

- Charque (½ kg)
- Costela bovina (½ kg)
- Macaxeira cozida,  
sem o fio de dentro (1kg)
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- 1 tomate
- 1 pimentão
- 2 colheres (sopa) de tempero
- 2 colheres (sopa) de colorau
- Coentro a gosto
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Corte o charque em pedaços e coloque dentro de uma panela para escaldar em água quente. Escorra a charque e lave bem. Em seguida, descasque a macaxeira, corte em pedaços pequenos e coloque na panela de pressão junto com a carne escaldada em água fria. Em outra panela de pressão, junte tomate, cebola, pimentão, alho, cheiro-verde, colorau e tempero e cozinhe com a costela cortada em pedaços. Em uma panela maior, acrescente a macaxeira com o charque cozido e a carne bovina de costela cozida. Finalize com coentro e sal a gosto cozinhando por alguns minutos até que misture bem. Sirva com coentro a gosto.

# Bobó de peixe

Maria Silveira Soares · Santana do Ipanema



RENDIMENTO  
8 porções



DURAÇÃO  
1 hora

## Ingredientes

- Filé de peixe (390g)
- 1 limão
- Sal
- 6 xícaras (chá) de macaxeira picada
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 ½ xícaras (chá) de tomates picados
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de coentro picado

## Modo de preparo

Corte o filé de peixe em pedaços grandes e tempere com limão e sal. Reserve na geladeira. Lave bem a macaxeira, descasque, corte em cubinhos e cozinhe. Coe e reserve. Em outra panela, doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o tomate picado e refogue. Junte o peixe e o leite e deixe cozinhar. Verifique o sal. Acrescente a macaxeira cozida e o coentro e mexa levemente. Sirva quente.

# Escondidinho de charque e batata-doce ao creme de macaxeira

Mônica Lisboa Santos · Penedo



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
1 hora

## Ingredientes

- Macaxeira cozida e amassada (500g)
- Batata-doce (200g)
- Leite (200ml)
- 1 colher de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- Charque cozido e desfiado (500g)
- 1 dente de alho
- ½ cebola picada
- Coentro a gosto

## Modo de preparo

Lave a macaxeira, descasque e coloque para cozinhar com água e sal. Coloque também a batata-doce para cozinhar, depois corte em fatias. Lave o charque, corte em pedaços e coloque para desaguar no fogo. Depois de cozida, amasse a macaxeira com garfo, adicione manteiga e leite até ficar em forma de creme. Cozinhe o charque na panela de pressão com água por 5 minutos, desfie e depois refogue com óleo, alho e cebola.

Em um refratário, coloque uma camada de batata-doce em fatias, um pouco do creme da macaxeira, depois o charque desfiado e por cima finalize com creme de macaxeira. Adicione coentro cortado por cima. Leve ao forno por 40 minutos em fogo baixo.

# Risoto de frango com purê de batata-baroa

Lucivânia dos Santos de Araújo · Delmiro Gouveia



RENDIMENTO  
8 porções



DURAÇÃO  
1 hora

## Ingredientes

- Coxa de galinha (1kg)
- 2 xícaras (chá) de arroz branco (480g)
- 8 xícaras (chá) de água (92ml)
- 1 colher (sopa) de sal (50g)
- 1 colher (sopa) rasa de colorau (20g)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 1 pimentão
- Coentro a gosto
- 2 cenouras cortadas em cubo
- 4 batatas-baroas cortadas em cubos pequenos

## Modo de preparo

Cozinhar o peito de frango com os temperos, cebola, tomate, alho, desfiar e reservar. Em seguida, refogar o arroz, o alho e a cebola com uma colher de óleo, cozinhar com a água do cozimento do frango, em fogo médio, adicionando os legumes aos poucos.

**Purê:** cozinhar a batata-baroa, e, em seguida, amassar. Em outra panela, refogar a cebola com uma colher de óleo. Misturar a batata amassada acrescentando um copo de leite, um pouco de queijo branco ralado mexendo até dar o ponto cremoso.

# Escondidinho de batata com frango desfiado

Angela Maria Barbosa dos Santos · Coruripe



RENDIMENTO  
3 porções



DURAÇÃO  
30 minutos

## Ingredientes

- Filé de peito de frango (300g)
- 4 batatinhas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 dente grande de alho
- 1 cebola média
- 2 pimentas-de-cheiro
- 4 colheres (chá) de manteiga
- Tempero a gosto
- Colorau a gosto
- 1 fatia de queijo
- 1 colher (café) de coentro picado
- 2 tomates maduros
- 2 colheres de leite em pó
- Água (100ml)
- 2 copos americanos de água

## Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque quatro copos americanos de água e em seguida as quatro batatinhas com uma colher de chá de sal, deixando ao fogo durante 15 minutos após a panela começar a apitar. Machuque as batatas e junte as duas colheres de leite em pó em 100ml de água. Leve para o fogo e mexa durante cinco minutos e em seguida desligue para não queimar.

**Modo de preparo para o frango:** em uma panela de pressão, coloque 300g de filé de peito de frango com dois copos americanos de água e sal a gosto, deixando no fogo durante quinze minutos após a panela começar a apitar. Desfie o frango com o garfo ou em um processador.

Refogue o frango com uma cebola média, um dente de alho grande, duas pimentas de cheiro, quatro colheres de chá de 5ml de manteiga, tempero a gosto, colorau a gosto, uma colher de café de coentro picado e um tomate maduro médio.

**Decoração:** em um refratário, coloque uma camada de purê. Em cima, coloque o recheio de frango e o restante do purê por cima do frango. Em seguida, coloque uma fatia de queijo muçarela por cima do purê. Decore com tomate e leve ao forno por cinco minutos. O escondidinho estará pronto para servir.

# Torta primavera com cenoura e coco

Alessandra Macário da Silva Herculano · Viçosa



RENDIMENTO  
6 porções



DURAÇÃO  
30 minutos

## Ingredientes

- 2 cenouras raladas
- 1 pimentão verde picado
- 1 cebola branca picada
- 1 tomate maduro picado
- ½ molho de coentro verde picado
- ½ cebolinha verde picada
- 1 coco seco natural
- Água (400ml)
- 4 ovos de galinha
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo com fermento

## Modo de preparo

Rale o coco e coloque no liquidificador com 400ml de água, bata bem e depois coe. Leve ao fogo e vá acrescentando os demais ingredientes até incorporar bem (reserve). Bata as claras em neve, depois acrescente as gemas, bata mais um pouco e em seguida coloque as duas colheres de farinha de trigo e misture mais um pouco (reserve).

- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres (sopa) de massa puba
- 3 tomates-cerejas maduros
- Alecrim fresco

## Para o arroz:

- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 1 colher (sobremesa) de sal

Unte um refratário e coloque os ingredientes que estão na panela, em seguida coloque os ovos batidos e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos. Com 17 minutos de forno, coloque sobre os ingredientes três tomates-cerejas cortados ao meio.

# Minialmôndegas de frango supresa, purê e macarrão diferente

Yolanda Maria do Nascimento · Maceió



RENDIMENTO  
8 porções



DURAÇÃO  
1 hora e 10  
minutos

## Ingredientes

- Macaxeira cozida (250g)
- 5 bananas cozidas (600g)
- 1 limão
- Sal a gosto
- Manjeriçã fresco (50g)
- Peito de frango (350g)
- Aveia em flocos (40g)
- Tomates maduros e vermelhos (1kg)
- 3 dentes de alho (15g)
- 1 cebola (150g)
- Coentro (15g)
- Pimentão (10g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (20g)
- ½ colher (sopa) de manteiga (5g)
- Casca de banana (250g)
- 1 xícara de fundo de caldo de galinha (carcaça de frango)

## Modo de preparo

Passe o purê de banana-comprida com a macaxeira já cozida no multiprocessador; em seguida, leve para uma panela, acrescente sal e suco de limão e manjeriçã a gosto. Deixe ferver e reserve. Separe o frango cru num recipiente com sal, limão e cebola, acrescente aveia e as cascas de banana cortadas em quadrinhos pequenos. Depois, faça as minibolinhas e reserve-as. Coloque água para ferver e retire as peles do tomate; depois passe o tomate no processador. Coloque numa panela com azeite, água, cebola e alho; refogue estes ingredientes, acrescente o

tomate, ajuste o sal e deixe cozinhar por 10 minutos. Separe a metade do molho e coloque as almôndegas; deixe-as cozinhar por 20 minutos. Em seguida, corte as cascas de banana em tiras já cozidas; coloque-as na água com limão. Lave as tiras da casca da banana e refogue com alho, cebola e acrescente o fundo do caldo de galinha. Na panela de pressão, insira a mistura por 10 minutos, depois acrescente o molho de tomate; deixe no fogo por mais 5 minutos.

# Arroz caipira com pirão

Rosiana Rosa da Silva · Palmeira dos Índios



RENDIMENTO  
5 porções



DURAÇÃO  
90 minutos

## Ingredientes

- 1 galinha caipira
- 1/4 xícara (*chá*) de suco de limão
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 2 tomates
- 1 cenoura
- 4 dentes de alho
- 2 xícaras (*chá*) de arroz branco
- 2 colheres (*sopa*) de azeite de oliva
- Farinha de mandioca (500g)
- Coentro e cebolinha verde a gosto
- Sal, cominho em pó e açafrão-da-terra a gosto
- Água

## Modo de preparo

Corte a galinha em pedaços menores, lave bem, coloque em uma tigela, distribua o suco do limão e deixe descansar por 5 minutos. Pique a cebola, o pimentão, o alho, o tomate, o coentro, a cebolinha verde e reserve. Rale a cenoura e reserve. Em uma panela, coloque metade do azeite, um dente de alho picado e refogue o arroz, acrescente o sal a gosto, água e deixe cozinhar até secar. Escorra os pedaços da galinha, tempere com sal, dois dentes de alho picados, metade do pimentão, cominho e açafrão a gosto. Depois, sele esses pedaços, em uma panela de pressão, com a outra metade do azeite. Acrescente a metade dos tomates e ponha água até cobrir os pedaços e tampe a panela. Após pegar pressão, deixe cozinhando

de 15 a 20 minutos e desligue. Retire os pedaços da galinha e reserve o caldo do cozimento. Desfie alguns pedaços e, com duas colheres de sopa do caldo do cozimento, refogue esses pedaços com o restante do alho, da cebola, do tomate, do pimentão e a cenoura. Depois, acrescente o arroz já cozido, cebolinha e coentro a gosto, desligue e reserve. Em outra panela, leve ao fogo o caldo reservado (peneire o caldo, se preferir), juntando a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre até engrossar; por último, acrescente o cominho e desligue o fogo. Sirva o prato, finalizando como desejar.

# Macarronada nutritiva

Joseane Santos Almeida · Arapiraca



RENDIMENTO  
4 porções



DURAÇÃO  
40 minutos

## Ingredientes

- Carne magra moída (500g)
  - 4 dentes de alho
  - 1 cebola pequena ralada
  - Coentro a gosto
  - 1 fio de óleo de soja ou azeite e sal a gosto
- Molho:**
- 4 tomates grandes e bem maduros
  - 1 cebola média
  - 4 dentes de alho grandes
  - ½ beterraba pequena
  - ½ cenoura pequena
- Água
  - Sal e manjeriço a gosto
  - 1 fio de azeite

## Modo de preparo

**Modo de preparo da carne:** temperar, com quatro dentes de alho, uma cebola pequena ralada, coentro a gosto, um fio de óleo de soja ou azeite e sal a gosto.

**Modo de preparo do molho:** colocar em uma panela os tomates, a cebola, o alho, a beterraba e a cenoura. Cozinhar tudo junto com pouca água. Quando estiver tudo bem cozido e quase nada de água na panela, colocar tudo no liquidificador. Depois de processado, devolver tudo para a panela e temperar com sal e manjeriço a gosto e um fio de azeite. Depois, misturar o molho à carne e servir com espaguete.

# Fricassê de frango com creme de legumes, acompanhado com purê de batata-doce e arroz

Sharlenne Roberta Buarque Gomes · Maragogi



RENDIMENTO  
10 porções



DURAÇÃO  
40 minutos

## Ingredientes

### Para o fricassê de frango:

- Água (500ml)
- 5 copos americanos de peito de frango em cubos
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 xícaras (chá) de batata-inglesa em cubos
- 2 xícaras (chá) de chuchu em cubos
- 1 xícara (chá) cenoura em cubos
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 1 colher (café) de alho amassado
- 1 xícara (café) de pimentão picado
- 1 xícara (chá) de abóbora picada
- 1 colher (chá) óleo
- 1 colher (café) de sal
- Coentro a gosto

### Para o purê de batata-doce:

- Água (1l)
- 2 xícaras (chá) de batata-doce picada
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 xícara (chá) de leite líquido
- Sal a gosto

### Para o arroz:

- 2 xícaras (chá) de arroz
- Água (1l)
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Tempere o peito de frango com alho e sal. Cozinhe todos os legumes junto com as verduras. Depois de cozido, bata todos os legumes e verduras no liquidificador para formar um creme. Refogue o frango, depois de refogado, misture o creme e deixe cozinhar junto com o frango.

**Modo de preparo do purê de batata-doce:** cozinhe a batata-doce por sete minutos. Depois de cozida, misture o leite pré-fervido e a manteiga e misture bem. Sirva o fricassê de frango junto com o purê de batata-doce e o arroz.

# Escondidinho de batata-doce com filé de tilápia e arroz branco

Claudinete Correia Carvalho · Pilar

## Ingredientes

- Filé de tilápia (1kg)
  - Batata-doce (1kg)
  - 1 colher (sopa) de manteiga (15g)
  - 1 xícara de leite líquido (200ml)
  - 2 cebolas pequenas inteiras (140g)
  - 1 tomate (90g)
  - Coentro e orégano a gosto
  - 1 dente de alho (5g)
  - 3 colheres (sopa) de azeite (30g)
- Acompanhamento:**
- Arroz branco e fatias de tomate



**RENDIMENTO**  
10 a 15 porções



**DURAÇÃO**  
60 a 90 minutos

## Modo de preparo

Inicialmente, prepare o purê cozinhando as batatas-doces por aproximadamente 20 a 30 minutos em pouca água. Coloque a mistura no liquidificador, acrescentando leite aos poucos até chegar numa consistência de um purê não muito mole. Depois, leve ao fogo com o restante do leite e da manteiga.

Depois, frite o filé de tilápia temperado com sal no azeite com cebola e alho. Para a montagem, inicie com uma camada do purê de batata, seguida de uma camada de file de tilápia e finalizar com outra camada de purê de batata-doce. Decore com coentro e orégano a gosto. Servir com arroz e tomate em fatias.

**Os produtos da  
nossa terra e o  
talento dos nossos  
chefes dão mais  
sabor à merenda  
escolar.**





# Arroz de frutos do mato

*Receita do chefe André Generoso • Divina Gula*



## Arroz de frutos do mato

chefe **André Generoso**

### Ingredientes

---

- Arroz cozido com caldo de legumes
- 2 xícaras de ervas, folhas (*couve, rúcula, cebolinha, salsa, manjericão, alho, espinafre, folhas de cenoura, beterraba, brócolis, ora-pro-nóbis, ou seja, o que tiver de folhas disponíveis*)
- 1 xícara (*chá*) de milho verde
- 1 xícara (*chá*) de frango cozido e desfiado
- ½ xícara (*chá*) de azeite
- ½ xícara (*chá*) de talos de cebolinha picados inclusive as raízes
- 2 pimentas-de-cheiro picadas
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

### Modo de preparo

---

Coloque em uma frigideira grande o azeite e deixe esquentar para colocar o alho e, logo em seguida, os talos e raízes da cebolinha. Quando começar a dourar, colocar as pimentas para depois colocar o frango. Misture para colocar as xícaras de ervas. Refogue por dois minutos ou até todas estarem murchas. Misture o arroz e acerte o sal.



# Baião de Dois do Picuí

*Receita do chefe Wanderson Medeiros · Restaurante Picuí*



## Baião de dois do Picuí

# Wanderson chefe Medeiros

### Ingredientes

---

- Arroz cozido (500g)
- Manteiga de garrafa (50ml)
- 4 dentes de alho picados
- 2 cebolas picadas
- Feijão-fradinho cozido na água, sal e louro (500g)
- Carne de sol em cubos (200g)
- Bacon em cubos pequenos (100g)
- Linguiça defumada em cubos (200g)
- Queijo de coalho cortado em cubos (200g)
- Pimenta-biquinho pra decorar
- Sal
- Coentro picado

### Modo de preparo

---

Em uma panela, deixe refogar bem o *bacon* em fogo médio até dourar e soltar bastante gordura. Descarte o excesso de gordura e na mesma panela acrescente o restante da manteiga de garrafa e em seguida acrescente a carne de sol, a linguiça e refogue bem. Depois de todos os ingredientes bem refogados, acrescente o arroz e o feijão incorporando bem. Por fim, coloque o queijo coalho, o coentro picado e acerte o sal. Sirva ainda quente.



# Rubacão da Bodega

*Receita da chefe Herlly Dias • Bodega do Sertão*



## Rubacão da Bodega

Herlly  
chefe Dias

### Ingredientes

---

- Charque em cubinhos (375g)
- Arroz parabolizado (*cru*); cozinhe e reserve (1.125g)
- Feijão-verde (1.125g)
- Nata (1l)
- Queijo coalho em cubinhos pequenos (750g)
- Leite de gado (500ml)
- Leite em pó (200g)
- 2 pés de coentro
- Colorau (50g)
- Óleo de soja (50ml)
- Sal (5g)
- Cebola (100g)

### Modo de preparo

---

Depois de ter cozido e separado os alimentos, pegue uma panela grande, de preferência larga. Coloque o óleo e a cebola e deixe até dourar. Em seguida, coloque o charque. Agora, adicione o colorau e mexa bem. Acrescente o feijão-verde e o arroz. Lembre-se: já cozido! Deixe ferver. Adicione o leite líquido, o leite em pó, o sal, o queijo coalho e a nata e mexer bem. Depois que der a cor amarelinha, acrescente o coentro. Agora, é só servir!

# Creme de abóbora com carne de sol

*Receita do chefe • Mariah Comedoria*





# Creme de abóbora com carne de sol

Wilson  
chefe Soares

## Ingredientes

---

- Abóbora pré-cozida (1kg)
- Carne de sol desfiada (300g)
- Nata fresca (350g)
- Molho branco (250ml)
- Margarina (150g)
- Sal a gosto

## Molho branco

- Leite (100ml)
- Margarina (100g)
- Farinha de trigo (50g)

## Modo de preparo

---

**Modo de preparo do molho:** em uma panela, derreta a margarina; em seguida, adicione a farinha de trigo e logo após adicione o leite; espere ferver e reserve.

**Modo de preparo da carne de sol:** em uma panela, refogue a carne de sol e em seguida adicione a nata e o molho branco; cozinhe até ficar bem homogênea; reserve. No liquidificador, bata a abóbora já cozida com 250ml de água até obter o ponto de um creme; logo em seguida, leve o creme ao fogo e adicione o sal. Para finalizar, adicione mais um pouco de nata.



# Bolo de leite talhado

*Receita da chefe Simone Muniz · Delícias Alagoanas*



## Bolo de leite talhado

Simone  
chefe Muniz

### Ingredientes

---

- Leite (200ml)
- ½ limão
- Manteiga (200g)
- Açúcar refinado (190g)
- 4 gemas
- Farinha de trigo (250g)
- Leite talhado
- Fermento (14g)
- 4 claras

### Modo de preparo

---

**1º passo:** coloque o leite para ferver. Ao desligar, esprema ½ limão. Visualize o leite talhando e então reserve para esfriar até a temperatura ambiente.

**2º passo:** bata em velocidade alta a manteiga com o açúcar até formar um creme claro. Adicione as gemas uma a uma e bata em velocidade média por cerca de 3 minutos. Sobreponha a farinha de trigo e o leite talhado e reduza a velocidade para mínima, apenas envolvendo a farinha por cerca de 2 minutos. Reserve a massa batida.

**3º passo:** bata as claras em neve dispendo na batedeira as claras limpas, sem manchas de gema; bata na velocidade máxima até o ponto

ideal. Para o ponto ideal, certifique-se que a batedeira, batedor e bowl não tenham resíduos ou umidade. Então, misture o fermento na massa batida e adicione as claras em neve, apenas envolvendo, sem batidas. Unte e polvilhe uma forma de capacidade de 1kg e leve a massa para assar em forno preaquecido a 170°C por cerca de 40 minutos. Estará pronto quando observar que está soltando o contorno. Retire do forno e disponha sobre a grade do fogão; após uns 10 minutos já pode desenformar.

**ATENÇÃO:** não fure o bolo, pois esse ato irá danificar a textura dele, promovendo a perda do gás carbônico, deixando-o solado.

# Bobó de abóboras com frango caipira, couve e quiabo crocante

*Receita do chefe Rafael Gendiroba • Casa do Chef*





## Bobó de abóboras com frango caipira, couve e quiabo crocante

chefe **Rafael**  
**Gendiroba**

### Ingredientes

---

- 2 xícaras de abóbora em cubos cozidos
- Leite de coco (100ml)
- 1 cebola picadinha
- 1 tomate picadinho
- ½ xícara de coentro
- 1 xícara de frango desfiado
- 6 quiabos em rodela
- 3 folhas couve cortadas em *chiffonade* (em tiras finas)
- 2 dentes de alho
- 1 pimenta-de-cheiro picadinha
- 1 fio de azeite
- 1 xícara de óleo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

---

Em uma panela, coloque o azeite e deixe aquecer; acrescente a cebola, o alho e a pimenta-de-cheiro e deixe dourar. Amasse a abóbora cozida e processe com um pouco da água do cozimento até formar um purê homogêneo. Acrescente o frango desfiado na panela e refogue um pouco. Junte o purê de abóbora e o leite de coco e deixe por uns 10 minutos no fogo e finalize com a couve e o coentro. Coloque em uma frigideira o óleo e deixe esquentar. Acrescente o quiabo cortado em rodela e frite até que fique dourado e crocante. Sirva colocando o bobó e finalize com o crocante de quiabo por cima.



# Rubacão de frutos do mar

*Receita do chefe Fernando Costa · Restaurante Fusion*



## Rubacão de frutos do mar

# Fernando chefe Costa

### Ingredientes

---

- Feijão-de-corda, cozido na água e sal (1kg)
- 2 xícaras de arroz branco, cozido na água e sal
- Filé de camarão (250g)
- Maçunim (250g)
- Tentáculos de polvo (250g)
- Filé de peixe-branco (250g)
- 2 tomates
- 1 cebola grande
- 1/4 do maço de coentro
- 2 colheres de molho de tomate
- 2 caixas de creme de leite
- Leite de coco (400ml)
- 4 colheres de manteiga de garrafa
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

---

Cozinhe o feijão e o arroz na água e sal separados. Depois de cozidos, misture o feijão e o arroz com o leite de coco para apurar. Refogue os frutos do mar separados, com azeite sal e pimenta. Depois, junte os ingredientes ao feijão com arroz; coloque o creme de leite, coentro, queijo coalho e a manteiga de garrafa. Quando for servir, polvilhe queijo coalho ralado.

**Dica:** também pode ser rubacão sertanejo. Troque os frutos do mar por carne de sol, charque, *bacon* e linguiça defumada e o leite de coco por leite e nata.

# Bolo de cuscuz com frango

*Receita da chefe · Restaurante Anamá*





## Bolo de cuscuz com frango

# Zeni de Moura chefe Cavalcante

### Ingredientes

- Alho cru (1g)
- Frango caipira (*peito*) (100g)
- Cebola (25g)
- Cebolinha (1g)
- Cenoura (120g)
- Coentro (1g)
- Farinha de milho (50g)
- Manteiga com sal (10g)
- Pimentão verde cru (5g)
- 1 pitada de tempero com sal
- Tomate (50g)
- Extrato de tomate (5g)
- Queijo muçarela (15g)
- Ervilha e milho-verde (30g *cada*)
- Caldo de galinha (3ml)
- Óleo de soja (5ml)
- 1 ovo de galinha
- Água (200ml)

### Modo de preparo

Leve para cozinhar os peitos de frango com água e caldo de galinha. Deixe de 20 a 30 minutos ou até ficar pronto. Depois, reserve o caldo e desfie o frango.

**Dica:** para desfilar o frango rapidamente, use a batedeira: após 2-3 minutos batendo ele fica em fiapos bem fininhos.

Prepare o refogado levando ao fogo uma panela com o óleo de soja, cebola, tomate, pimentão, alho e cenoura picados. Deixe por 2-3 minutos, mexendo de vez em quando para evitar queimar. Coloque o caldo de frango (do cozimento), tampe e espere ferver. Baixe o fogo e coloque a farinha de milho

enquanto mexe para evitar os grumos. Coloque o restante dos ingredientes do cuscuz de frango paulista: frango desfiado, milho-verde, ervilha e ovo de galinha cozido e picado. Acerte os temperos a gosto e fique mexendo até conseguir uma massa de cuscuz cremosa e consistente. Desligue o fogo e prepare uma forma de bolo: unte com manteiga e disponha, no fundo, ovo de galinha cozido e cortado em rodela, tomate cortado em rodela e um pouco de ervilhas. Coloque na forma a massa do cuscuz ainda quente e pressione levemente com uma colher para ficar bem compacta.

# Peito de frango refogado com ora-pro-nóbis e pirão de galinha de parida

*Receita do chefe Vitor Generoso • Divina Gula*





# Peito de frango refogado com ora-pro-nóbis e pirão de galinha de parida

chefe **Vitor**  
**Generoso**

## Ingredientes

### Caldo de galinha caipira\*:

- Frango caipira (10kg)
- Cebola (1kg)
- Cenoura (1kg)
- Pimentão (½kg)
- Tomate (1kg)
- 4 cabeças de alho
- 1 maço de salsinha
- 1 maço de cebolinha
- 4 alhos-porós
- 1 garrafa de vinho branco
- 1 lata de extrato de tomate
- Colorau (100g)
- 10 folhas de louro
- Tomilho, alecrim, nirá, orégano frescos a gosto

\*Rende aproximadamente 10 litros.

### Pirão:

- Farinha de mandioca (300g)
- Caldo (2l)
- Frango desfiado do caldo (30g de frango desfiado por porção)
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates
- ½ pimentão
- 5 dentes de alho
- Salsinha, cebolinha e coentro a gosto.
- Óleo de soja (50ml)

### Peito de frango com ora-pro-nóbis:

- Peito de frango em cubos (1,5kg)
- Folhas de ora-pro-nóbis à vontade
- Caldo de galinha caipira (300ml)

### Marinada de frango:

- 1 colher de (sopa) de colorau
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de pimenta do reino em grãos
- 1 colher (sopa) de mostarda em grãos
- 1 colher (sopa) de semente de coentro
- ½ maço de salsinha
- ½ maço de cebolinha

\*Rende, aproximadamente,

10l" abaixo dos ingredientes do caldo

## Peito de frango refogado com ora-pro-nóbis e pirão de galinha de parida

### Modo de preparo

---

**Caldo de galinha caipira:** cortar as galinhas em pedaços médios (6 a 8 pedaços por carcaça). Lavar e cortar os legumes em cubos médios. Lavar as ervas. Em uma panela grande, refogar, aos poucos, os pedaços da galinha até dourar bem. Retirar e reservar. Na mesma panela, dourar os legumes bem, deixando formar uma crosta no fundo. Juntar os pedaços de galinha já dourados e o extrato de tomate e refogar mais um pouco. Deglaçar com o vinho branco e deixar o vinho evaporar o álcool. Cobrir com água e deixar ferver. Quando começar a ferver, retirar a espuma da superfície e adicionar as ervas e os temperos secos; baixar o fogo e deixar cozinhar por pelo menos 2-3 horas (até o frango ficar fácil de desfiar). Com o caldo já pronto, coar e reservar. Levar o caldo já coado para geladeira e deixar esfriar para retirar a gordura. Separar o frango dos legumes do caldo e desfiar grosseiramente todo o frango das carcaças (reserve na geladeira). Descartar as carcaças do frango e o resto dos legumes.

**Peito de frango com ora-pro-nóbis:** lavar e picar todos os ingredientes frescos (exceto a ora-pro-nóbis), misturar tudo e colocar o peito de frango na marinada e deixar marinando por pelo menos 2 horas. Retirar o peito de frango da marinada e cortar em cubos. Reserve. Em uma frigideira, refogar o peito de frango no azeite até dourar bem; no final, colocar as folhas de ora-pro-nóbis espalhadas sobre o frango, regar com o caldo de galinha e tampar por 3 minutos para cozinhar as folhas. Retirar a tampa, dar uma misturada e deixar ferver por mais uns 3 minutos. Reserve.

## Modo de preparo

---

**Pirão de galinha de parida:** picar todos os legumes e ervas. Com o caldo já sem gordura, colocar em uma panela e levar ao fogo até ferver. Em outra panela fora do fogo, peneirar a farinha de mandioca e depois colocar um pouco de água e misturar bem para não empelotar a farinha quando for misturar no caldo quente. Em uma frigideira, refogar no óleo a cebola, alho, tomate e pimentão; deixar dourar bem. Quando estiver bem dourado, juntar o frango desfiado e refogar mais um pouco; baixar o fogo. Juntar a mistura de farinha e água que fizemos antes no fogo baixo, sempre mexendo com um batedor de arame. Adicionar aos poucos o caldo de galinha no refogado sempre mexendo para cozinhar a farinha, dar ponto e sabor no pirão. Colocar mais caldo sempre que começar a engrossar muito. Cozinhar até obter o ponto desejado (não deixar o pirão muito grosso. Não economize no caldo porque ele é quem vai dar o gosto no pirão). Finalizar misturando as ervas frescas picadas; misturar bem. Retirar do fogo e reservar.

**Montagem:** servir em um prato fundo o pirão por baixo e o peito de frango com ora-pro-nóbis no centro junto com o caldo do fundo da panela. Decorar com folhas frescas de coentro e servir.



# Bom-bocado

*Receita da chefe Sandy Farias · Le Brulé*



# Sandy chefe Farias

## Bom-bocado

### Ingredientes

---

- Açúcar refinado (500g)
- Manteiga (70g)
- Água (250ml)
- Farinha de trigo sem fermento (60g)
- Coco fresco (300g)
- 6 ovos (360g)
- Queijo ralado (50g)

### Obs:

- Forminha de *cupcake* nº 0 ou de bom-bocado
- Temperatura do forno: 200°C (forno a gás) 180°C (forno elétrico)

### Modo de preparo

---

Ferva o açúcar com a água. Junte o coco e o queijo e volte ao fogo até obter o ponto de fio grosso. Fora do fogo, acrescente a manteiga aos poucos; em seguida, a farinha devagar para não empelotar. Depois de morno, acrescente os ovos bem batidos. Distribua nas forminhas untadas e asse no forno preaquecido até dourar; aproximadamente 40 minutos de forno.

# Cuscuz doce de coco, banana e amendoim

*Receita do chefe Serginho Jucá · Restaurante Sur*





## Cuscuz doce de coco, banana e amendoim

Serginho  
chefe Jucá

### Ingredientes

---

- Flocão de milho para cuscuz (250g)
- Açúcar (50g)
- Pitada de sal
- Coco fresco (100g)
- Banana-comprida madura (100g)
- Amendoim (50g)
- Leite de coco (200ml)
- Açúcar (100g)

### Modo de preparo

---

Em um recipiente, coloque o flocão, o açúcar, o coco fresco, o amendoim e a banana-comprida picada e adicione água aos poucos até que fique uma farofa úmida. Deixe descansar por mais ou menos 10 minutos. Após descansar, coloque em uma forma de cuscuzeira e leve para cozinhar em fogo médio até ficar fofinho.

# Moqueca de tilápia

*Receita do chefe Jonatas Moreira · Restaurante Akuaba*





## Moqueca de tilápia

chefe **Jonatas  
Moreira**

### Ingredientes

---

- Tilápia (300g)
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- Coentro a gosto
- 1 xícara de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

---

Triture o tomate, a cebola e o coentro com o leite de coco. Leve para ferver por 10 minutos junto com o azeite de dendê. Acrescente o fruto do mar, ajuste o sal e o suco de limão e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Finalize com azeite de oliva e um pouco de cheiro-verde picado. Sirva imediatamente com arroz branco e farofa de dendê.

# Pizza de macaxeira com queijo coalho

*Receita do chefe Thiago Falcão · Mestre Cuca*





## Pizza de macaxeira com queijo coalho

Thiago  
chefe Falção

### Ingredientes

---

- Macaxeira cozida e amassada (1kg)
- Farinha de trigo (240g)
- Sal a gosto
- Óleo de canola (100ml)
- Leite (100ml)
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 2 tomates
- 1 pimentão
- 2 cebolas
- Queijo coalho ralado (600g)
- Orégano a gosto
- Molho de tomate

### Modo de preparo

---

Lave e corte a macaxeira em pedaços. Em uma panela, esquite água em quantidade suficiente para cobrir os pedaços que serão colocados na água após a fervura. Cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até estar bem macia, ideal para reduzir em purê. Retire e escorra para eliminar toda a água. Em seguida, amasse toda a macaxeira e reserve. Junte o fermento, os ovos, o leite, o óleo e misture bem. Acrescente o purê da macaxeira e em seguida a farinha de trigo aos poucos. Misture até que forme uma massa homogênea que desgrude levemente das mãos. Cubra com plástico-filme e deixe crescer

por cerca de 30 minutos. Abra os discos com uma espessura média de 2 cm com o auxílio de um rolo sobre uma superfície polvilhada com farinha, fazendo uma dobrinha nas extremidades para fazer a borda. Coloque em uma assadeira (35 cm de diâmetro), untada com óleo, e leve para pré-assar em forno médio (180°C), preaquecido, por 8 minutos. Ao retirar do forno, adicione o molho de tomate, as rodela de tomate, pimentão, cebola, o queijo coalho ralado e, depois, retorne ao forno para aquecer. Finalize com orégano a gosto.

A close-up photograph of a dark blue ceramic plate filled with a meal. The main component is a large, golden-brown roasted chicken thigh with a slightly charred skin. To the right of the chicken is a portion of bright orange rice, likely saffron or turmeric-infused. In the center, there is a cooked artichoke heart. To the left of the chicken, a mushroom cap is visible. The plate is set on a light-colored wooden table. In the background, a white napkin and a silver fork are partially visible.

# Coxa e sobrecoxa de frango com xerém de milho e milho de laranja

*Receita do chefe Antonio Mendes · Nalva Cozinha Artesanal*



## Coxa e sobrecoxa de frango com xerém de milho e milho de laranja

Antonio  
chefe Mendes

### Ingredientes

- Coxa e sobrecoxa de frango (4,5kg)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Coentro picado (50g)
- Cebolinha picada (50g)
- Alecrim fresco (50g)
- Colorau (20g)
- Alho picado (30g)
- Cebola roxa picada (80g)
- Xerém de milho (3,5kg)
- Cenoura (600g)
- Caldo de legumes (2l)
- Manteiga (80g)
- Suco de laranja (1l)
- Amido de milho (40g)
- 2 und. canela em pau
- 3 und. cravo-da-índia
- Açúcar cristal (200g)

### Modo de preparo

**Sobrecoxa de frango:** temperar a coxa e a sobrecoxa com sal, pimenta-do-reino, coentro, cebolinha, alecrim, colorau, alho picado e cebola roxa e levar ao forno com papel-alumínio por 2 horas e 30 minutos; depois retirar o papel alumínio e assar até dourar.

**Xerém:** refogar cebola e alho na manteiga e acrescentar o xerém de milho. Refogar um

pouco mais e acrescentar o caldo de legumes e deixar cozinhar. Quando os grãos estiverem cozidos, finalizar com a manteiga.

**Molho de laranja:** fazer o suco com as laranjas e peneirar. Levar ao fogo com o açúcar, o cravo e a canela e deixar reduzir por 10 minutos em fogo médio. Acrescentar o amido com um pouco do suco para não empelotar e mexer bem. Esperar engrossar e está pronto.

