

LIVRO DE RECEITAS

mamães da Geo

2023



VOLUME 1



geoblue
SOLUÇÕES AMBIENTAIS

Pratos Salgados

Nhocão da Carmela

Wlamir 04

Carne assada da Eliana

Rodolfo 05

Lasanha de domingo

Isabella 06

Panqueca simples

Celia 07

Moqueca de cação da Eliana

Rodolfo 08

Carna ao molho madeira

Fernanda 09

Pão de queijo

Crsitina 10

Pratos Doces

Biscoitinho amanteigado

Neemias 12

Bolo de Banana

Cinthia 13

Mousse de cupuaçu

Thiago 14

Brigadeirão

Juliana 15

Bolo das 3 farinhas

Natasha 16



Pratos Salgados

Nhocão da Carmela

 40 min  Médio

Wlamir Marins e sua mãe
Concília A. Marins



Ingredientes

1kg Batata Asterix
4 Colheres (sopa) Farinha de Trigo
150g de Presunto Picado
150g de Queijo Muçarela Picado
50g Parmesão ralado grande
Sal a gosto

Molho Vermelho com Ossobuco (caseiro)

Modo de Preparo

1 - Cozinhe a batata no ponto de purê. Descasque e amasse a batata. Acrescente farinha de trigo (aos poucos para a massa ficar leve) e acrescente sal a gosto.

2 - Misture tudo com as mãos até chegar no ponto do Nhoque. Abra a massa em formato retangular encima de um pano Perfex (virgem) polvilhado de farinha de trigo que é para não grudar. Distribua fatias de presunto e queijo (não exagere) e enrole como um rocambole. Amarre as pontas do Perfex com um barbante.

3 - Em uma panela bem grande ferva água. Após, cozinhe o Nhocão por aproximadamente 5 minutos sem retirar o Perfex. Retire o rocambole da fervura, abra o Perfex e deposite o Nhocão num Pirex e coloque o molho de tomate (reservando o Ossobuco) sobre os rocambole.

4 - Polvilhe parmesão encima do molho e coloque o Pirex no forno por mais uns 10 minutos, até o molho ferver.

5 - Pronto, é só cortar e servir porções generosas, até porque esse prato não foi feito para regime, e coloque o Ossobuco reservado junto ao Nhocão. Se quiser deixar o prato ainda mais lindo sirva com salada de Erva Doce. Mais italiano impossível.

Carne Assada da Eliana

Rodolfo Mello e sua mãe
Eliana



 40 min  Médio



Ingredientes

2kg lagarto ou coxão duro em temperatura ambiente.

1 colher de chá de:

sal, alho, pimenta calabresa, chimichurri.

1 colher de sopa de: shoyu, molho inglês, vangre, azeite e alcaparras.

4 a 6 cebolas médias

1 kg de batatas pequenas

Modo de Preparo

- 1 - Faça uma marinada: fure a carne e coloque o sal, alho, pimenta calabresa, chimichurri, azeite, shoyu, molho inglês, vinagre e as alcaparras.
- 2 - Deixe marinar por 8 horas na geladeira.
- 3 - Posteriormente retire o excesso dos temperos, reserve a marinada (pois será utilizada quando for cozinhar a carne)
- 4 - Prepare a panela de pressão, sele a carne de todos os lados até ficar bem escura, após selar a carne junte a marinada e complete com água fervente até 2 dedos acima da carne e deixe cozinhar até chegar no ponto de 40 a 60 minutos.
- 5 - Retire a carne do molho e reserve.
- 6 - Coloque no molho as batatas e as cebolas descascadas em panela aberta até cozinhar a gosto.
- 7 - Salpique salsinha e fim.

Sirva da maneira que preferir.

Lasanha de domingo

🕒 1h30min 🍳 Fácil

Isabella e sua mãe
Maria Elena



Ingredientes

1 rolo de massa para pastel (500g)
2 latas e creme de leite
2 molho de tomate
500g de presunto fatiado
500g de mussarela fatiada

Modo de Preparo

- 1- Pegue uma assadeira média e cubra o fundo com um pouco de molho;
- 2- Corte a massa do tamanho da assadeira e coloque sobre o molho;
- 3- Cubra a massa com molho e depois coloque uma camada de presunto e outra de musasarela por toda a assadeira;
- 4- Cubra a camada de presunto e mussarela com molho e repita os passos 2, 3 e 4 até finalizar a massa;
- 5- Após a finalização, coloque papel alumínio sobre a assadeira e leve o forno, pré-aquecido a 200°, por 40min ou até a massa estiver bem cozida;
- 6- Após isso coloque queijo por cima e volte ao forno para gratinar;
- 7- Servir quente, e se preferir com batata palha.

Panqueca simples

 30 min  Fácil

Celia e sua filha
Larissa



Ingredientes

1 ovo
1 xícara de leite
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de farinha de trigo
1 pitada de sal.

Modo de Preparo

1 - Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2 - Unte a frigideira e despeje uma concha;
3 - Frite a massa de um lado e outro.
Recheio a gosto: frango desfiado, carne moída, frios ou se preferir banana com canela.

Simples assim !

Moqueca de Cação da Eliana

Rodolfo Mello e sua mãe
Eliana



🕒 40 min

👨‍🍳 Médio



Ingredientes

2 kg de posta de cação sem pele
2 cebolas grandes
1 pimentão de cada verde, amarelo e vermelho
2 tomates grandes em rodela
1 vidro de leite de côco
4 colheres de sopa azeite de dendê
Sal a gosto e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

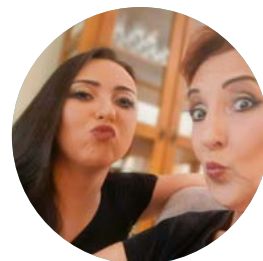
- 1 - Separe uma panela de barro de preferência grande, coloque o dendê e faça camadas de cebola picada em rodela larga acrescente as postas de peixe um ao lado do outro.
- 2 - Acrescente sal a gosto e pimenta do reino, tomates em rodela e os pimentões e repita as camadas até finalizar os ingredientes por fim acrescente o leite de côco.
- 3 - Depois que começar a ferver conte 10 minutos e verique o cozimento e desligue o fogo.

Pirão:

Separe uma panela e pegue 3 conchas do caldo que se formou na moqueca acrescente 3 colheres de sopa de farinha de mandioca e mexa até engrossar, Acrescente salsinha e tá pronto!

Carne ao molho madeira

Fernanda e sua sogra
Solange Miyamura



 40 min

 Fácil



Ingredientes

500g de carne picada em cubos
1 pct creme de cebola
1 cerveja preta
Alho, sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

- 1 - Deixe a carne temperada por algum tempo;
- 2 - Misture o restante dos ingredientes na panela de pressão com a carne;
- 3 - Deixe na pressão por 20min.

Pão de queijo

🕒 60 min

👨‍🍳 Médio

Cristina e sua sogra
Maria B. de Carvalho



Ingredientes

- 1 kg polvilho doce ou azedo
- 1 copo americano de água
- 2 copos americanos de leite
- 3/4 copo americano de óleo
- 400 gr de queijo (minas, muzzarella ou prato)
- 3 a 4 ovos - depende do tamanho
- 1 colher de sopa de sal, não muito cheia

Modo de Preparo

- 1 - Numa vasilha de bom tamanho, coloque o polvilho e a água. Sove até desmanchar todas as bolinhas e reserve;
- 2 - Numa panela média ou caneca, ferva o leite, o óleo e o sal;
- 3 - Escalde o polvilho com esse líquido ainda quente (tire do fogo e misture);
- 4 - Mexa a pré-massa até esfriar;
- 5 - Acrescente o queijo, e misture;
- 6 - Acrescente os ovos, um a um, mexendo bem até sumir cada um;
- 7 - Caso necessário acrescente água morna, aos poucos, até o ponto de enrolar na mão com o auxílio de colheres. Asse em forno pré-aquecido em temperatura média/alta, até que cresça. Neste ponto, diminua o fogo p o mínimo e espere dourar



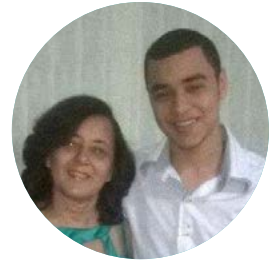
Pratos Doces

Biscoitinho amanteigado

 30min

 Médio

Neemias e sua mãe
Ana Lice



Ingredientes

9 colheres (sopa) de Maizena
9 colheres (sopa) de Farinha de Trigo
6 colheres (sopa) de Margarina
6 colheres (sopa) de Açúcar
1/2 colher (chá) baunilha
1 limão (Raspas)



**Receita
passada
de Geração**

Modo de Preparo

- 1 - Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma assadeira grande com manteiga e enfarinhe com um pouco de farinha de trigo.
- 2 - Em uma batedeira, junte o açúcar e a manteiga. Bata por aproximadamente 10 minutos ou até virar um creme branco e reserve.
- 3 - Em uma tigela, despeje o creme e acrescente a farinha e a maizena aos poucos enquanto mexe.
- 4 - Finalize acrescentando a baunilha e as raspas do limão. (Raspe o limão superficialmente, apenas a parte verde não deixando chegar na parte branca.)
- 5 - Divida a massa em 3 porções. Modele um rolinho com cada porção e corte em fatias de 1 cm de espessura. Tranfira para a assadeira, deixando cerca de 0,5 cm entre cada um. Com um garfo, aperte levemente cada biscoito pra marcar. (Se tiver formas de coração e estrelas fique a vontade para usar)
- 6 - Leve ao forno para assar por cerca de 25 minutos ou até os biscoitos ficarem levemente dourados. Retire do forno, deixe esfriar antes de servir ou armazenar.

Bolo de Banana

🕒 30 min

👨‍🍳 Fácil

Cinthia e sua mãe
Deni

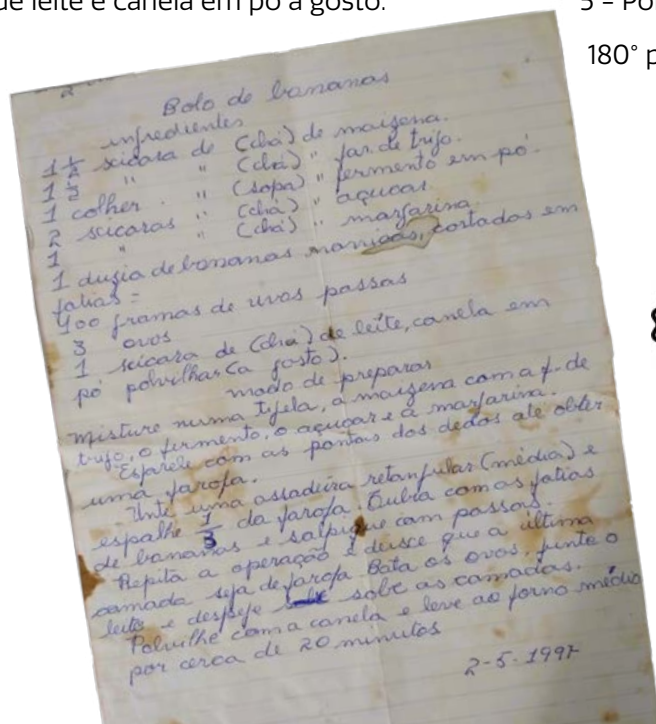


Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de chá de maisena
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de margarina
- 1 dúzia de bananas nanica cortadas em fatias
- 100g de uva passa
- 3 ovos
- 1 xícara de leite e canela em pó a gosto.

Modo de Preparo

- 1 - Misture em uma tigela a maisena, farinha de trigo, fermento, açúcar e margarina. Esfarelar com as pontas dos dedos até virar uma farofa.
- 2 - Unte uma assadeira média e e espalhe 1/3 da farofa.
- 3 - Cubra a farofa com as fatias de banana e uva passa. Repita o processo e deixe que a última camada seja de farofa.
- 4 - Bata os ovos com o leite e despeje sob a mistura na assadeira
- 5 - Polvilhe canela e leve ao forno médio pré aquecido a 180° por 20 minutos.



Receita
passada
de Geração

Mousse de Cupuaçu

 10 min  Fácil

Thiago Rodrigues e sua mãe
Maria R. Sousa Alves



Ingredientes

1kg de cupuaçu
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 pacote de bolacha maizena
300 ml de leite.

Modo de Preparo

1- Bata o cupuaçu, leite condensado e creme de leite em um liquidificador. Até ficar homogêneo.
2- Em uma travessa realize a montagem. Intercalando, a bolacha no leite e o preparado do liquidificador. Não esqueça de mergulhar a bolacha no leite antes de colocar na travessa.
3- leve a geladeira por pelo menos 4h ou até criar consistência de mousse.

Brigadeirão

🕒 20 min

👩 FÁCIL

Juliana e sua mãe
Cidinha



Ingredientes

Para Brigadeirão:

- 1/2 xícara de chocolate em pó
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de manteiga
- 1 vidro de leite de coco

Para calda:

- 6 colheres de chocolate
- 6 colheres de açúcar
- 6 colheres de leite
- 1 colher de manteiga

Modo de Preparo

- 1 - Bata tudo do brigadeirão no liquidificador;
- 2 - Assar no micro-ondas 15 min;
- 3 - Prepare a calda, coloque os ingredientes em uma caneca e misture no fogo até ficar com uma consistência pastosa;
- 4 - Retire da forma o brigadeirão, coloque a calda por cima e finalize com granulados.

Bolo das 3 Farinhas

 50 min  Fácil

Natasha e sua mãe
Célia



Ingredientes

3 xícaras de farinha sendo obrigatório:

1 xícara de farinha de trigo + outras 2 xícaras de outra farinha podendo escolher entre as opções: *aveia em flocos, farelo de aveia, quinoa em flocos, farinha de arroz, gérmen de trigo*.

Dica: minha mãe sempre usa 1 xic de farinha de trigo + 1 xic de farelo de aveia + 1 xic de gérmen de trigo!

2 xícaras de açúcar mascavo

2 ovos inteiros

1/2 xícara de óleo

1 xícara de água

1 xícara da mistura de: *uvas passas pretas e brancas, castanhas, nozes, frutas cristalizadas e gotas de chocolate*. Se preferir pode usar apenas de gotas de chocolate.

1 colher sopa de fermento químico em pó.

Modo de Preparo

1 - Em uma tigela misture as 3 xícaras de farinha, o açúcar, os ovos, o óleo e a água até ficar uma mistura homogênea.

2 - Junte 1 xícara da mistura de passas, castanhas, nozes, etc.

3 - Acrescente o fermento e misture.

4 - Unte uma forma com óleo e enfarinhe (usamos em casa a de bolo inglês, aquela forma retangular compridinha). Despeje a massa.

5 - Leve ao forno 180°C por 30 minutos ou até que espetando um palito ou garfo na massa ele saia limpo.

