

LIVRO DE RECEITAS

# mamães da Geo

2023



VOLUME 1

## 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

Wlamir Marins e sua mãe  
**Concília A. Marins**



 40 min  Médio



## 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, viangre, 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 molhos 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

Celia e sua filha  
Larissa



 30 min  Fácil



## 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 acrescentando 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

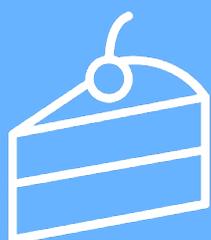


## Ingredientes

- 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

Neemias e sua mãe  
Ana Lice



 30min

 Médio



## 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

Cinthia e sua mãe  
Deni



30 min Fácil

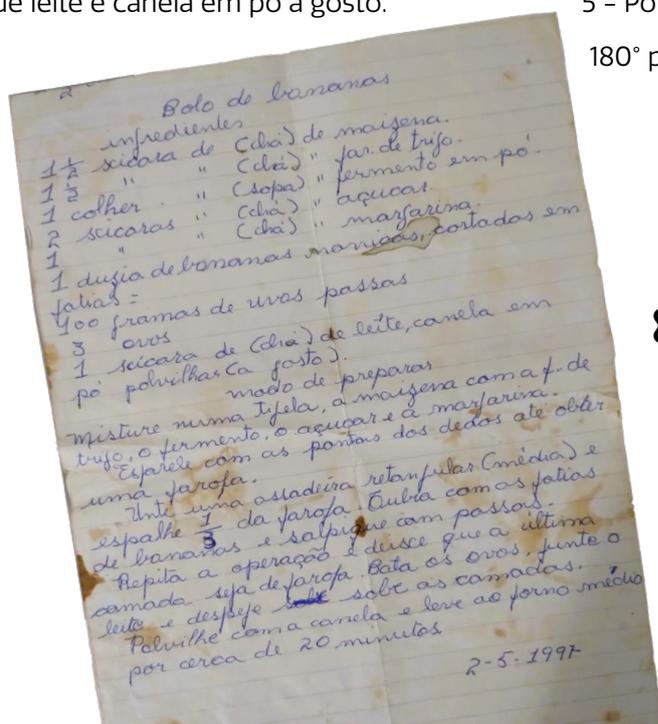


## Ingredientes

- 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 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.

