

Livro de receitas

Grupo de Convivência

CRAS Centro

Autores: Danego Fraga; Juan Clóvis; Maria
Olinda; Vera Lucia Dornelles

Danego Fraga

Receita: Salada fria

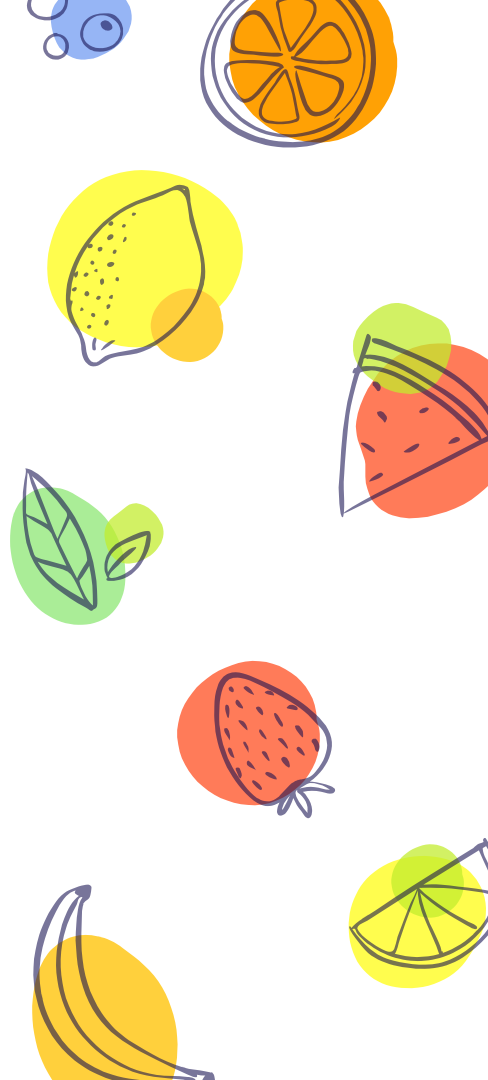
Ingredientes:

Massa penne

Presunto

5 colheres de sopa de maionese

5 colheres de sopa de creme de leite



Danego Fraga

Receita: Salada fria

Modo de fazer:

Cozinhe a massa e deixe al dente, corte o presunto em tiras, misture a maionese e o creme de leite e junte com a massa.



Juan Clóvis

Receita: Salada Colorida

Ingredientes:

Rúcula e Alface Americana

Tomates em rodela

Cebola roxa em rodela

Rodela de cenouras

Azeitonas verdes sem caroço
ou ou preta

Nozes

Ovos em rodela

Meio morango

Queijo branco em cubinhos

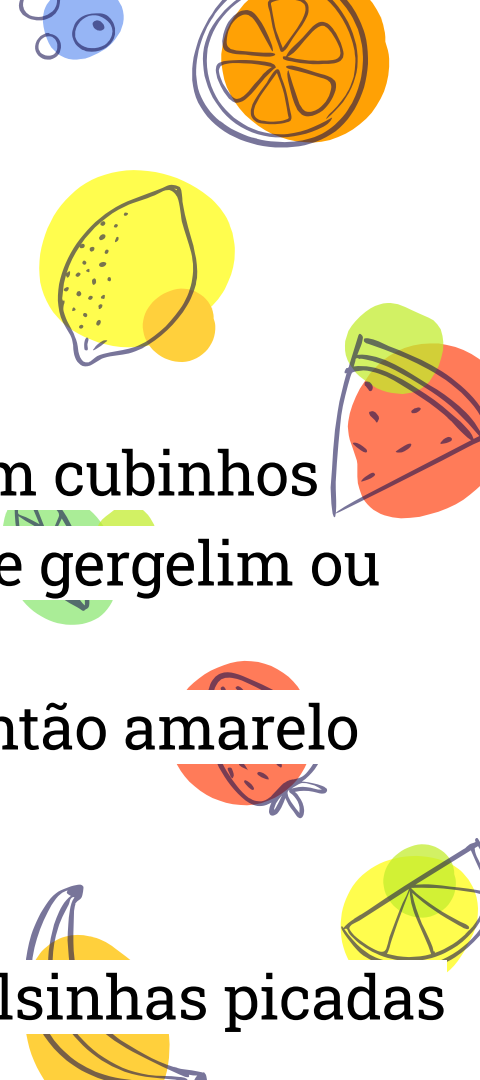
1 col. pequena de gergelim ou
aveia em flocos

Rodela de pimentão amarelo

Fios de mel

Gota de limão

Cebolinha ou salsinhas picadas



Juan Clóvis

Receita: Salada Colorida

Modo de fazer:

Monta a salada com todos os ingredientes.

Em outro prato para acompanhar rodela fina de batata doce com com uma colherinha de mel em cima e alguns cubinhos de pimentão amarelo



Maria Olinda

Receita: Carne de Panela

Ingredientes:

3 cebolas médias

3 tomates médios

2 linguiças calabresa

sal e tempero a gosto

2kg de carne de costela



Maria Olinda

Receita: Carne de Panela

Modo de fazer:

Em uma panela de pressão fazer uma camada de cebola e tomate no fundo, depois uma camada de costela picada em pedaços junto com a linguiça picada. Depois coloca outra camada de cebola e tomate por cima. Colocar 1 copo de água. Ligar o fogo e quando ferver, deixar 40 minutos.



Vera Lucia Dornelles

Receita: Strogonoff de carne

Ingredientes:

1kg ½ de alcatra em tiras

1 dose de conhaque

sal a gosto

2 col. de sopa de margarina

2 col. de sopa de óleo

500g de cebola (à parte)

600g de tomate sem pele picado

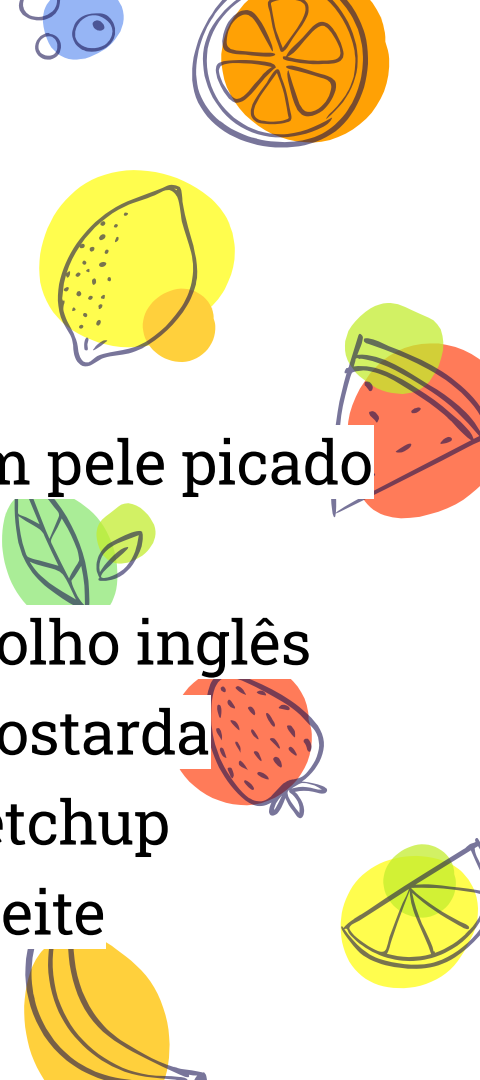
2 xícaras de água

2 col. de sopa de molho inglês

2 col. de sopa de mostarda

2 col. de sopa de ketchup

1 lata de creme de leite



Vera Lucia Dornelles

Receita: Pastelão

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de leite gelado

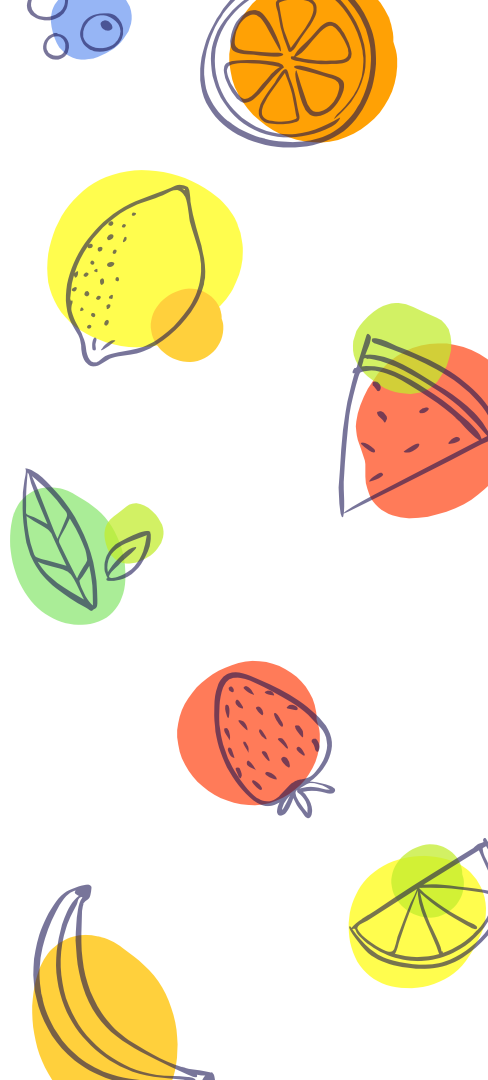
1 xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento royal

1 colher de chá de sal

queijo ralado

3 ovos inteiros

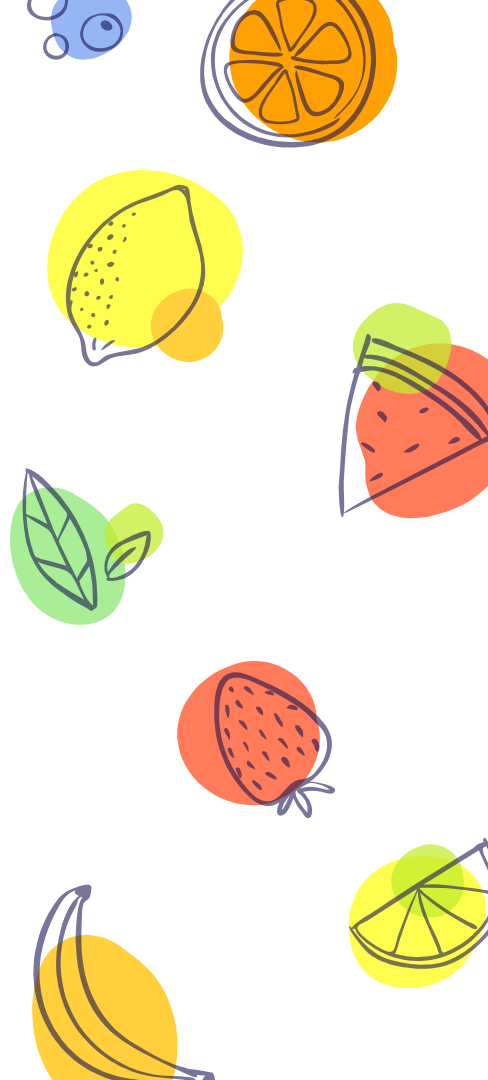


Vera Lucia Dornelles

Receita: Pastelão

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador, dividir a massa em duas partes e ir colocando o recheio no meio. Se o recheio for de guisado ou de frango, tem que ser sequinho.



Vera Lucia Dornelles
Receita: Torta de Atum

Ingredientes massa:

200g de massa folhada pronta

Ingredientes recheio:

2 ovos

100ml de creme de leite fresco

1 pitada de sal

Noz moscada a gosto

Pimenta a gosto

Mostarda

1 lata de atum

Tomate (se quiser)

Queijo ralado



Vera Lucia Dornelles

Receita: Torta de Atum

Modo de fazer:

Massa: em uma forma redonda, untada e polvilhada de fundo falso 22cm, furar com o garfo. Colocar papel manteiga e feijão em cima para pesar, deixar no forno por 10 min.

Recheio: em uma tigela, misturar os ovos, o creme de leite, o sal, a noz moscada e a pimenta.

Na massa espalhe mostarda, queijo ralado, o atum, o tomate em seguida o recheio e cubra com queijo ralado.

