

The background is white and decorated with various colorful, hand-drawn fruit illustrations. At the top, there is a blue cluster of grapes, a sliced orange, a green kiwi, and a slice of watermelon. On the left side, there is a whole yellow lemon and a green leaf. On the right side, there is a whole green lime and a sliced yellow lemon. At the bottom, there is a whole strawberry, a yellow banana, a green kiwi, a whole orange, and a red cherry with a green leaf.

# Livro de receitas

## Grupo de Convivência

### CRAS Centro

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

# Danego Fraga

## Receita: Salada fria

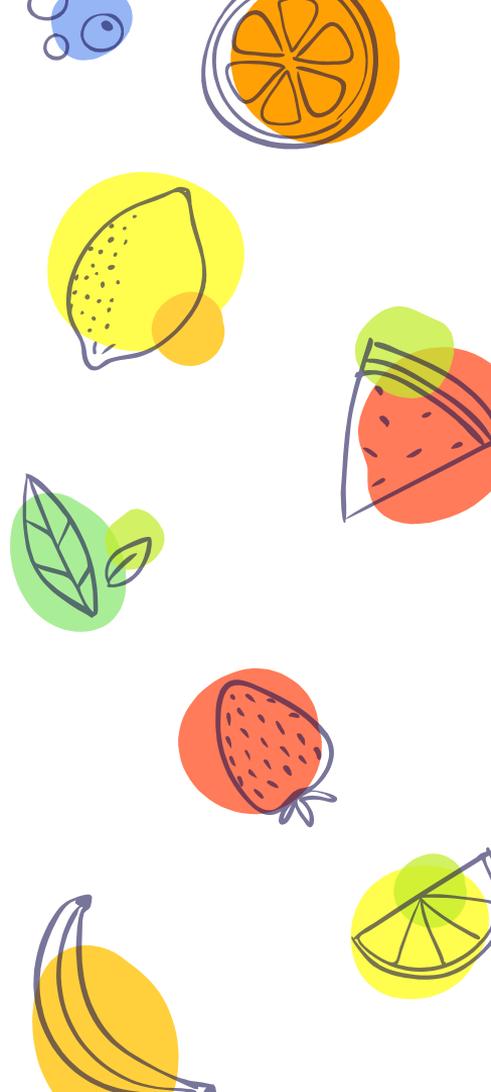
### Ingredientes:

Massa penne

Presunto

5 colheres de sopa de maionese

5 colheres de sopa de creme de leite

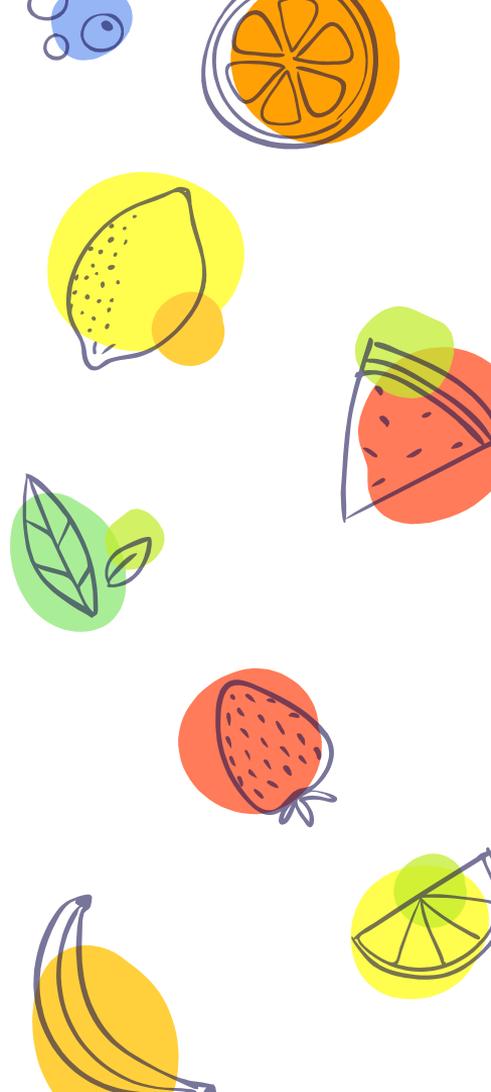


# Danego Fraga

## 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

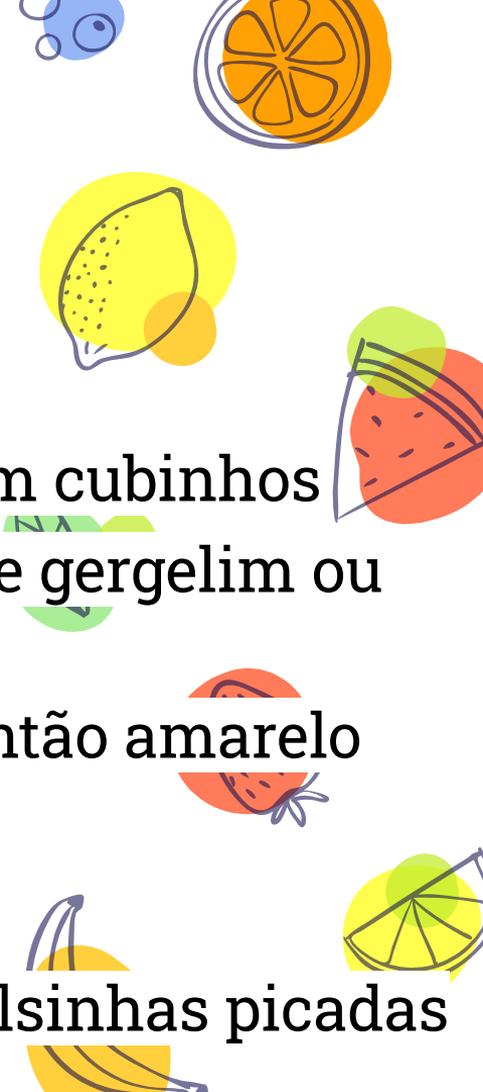
1 col. pequena de gergelim ou  
aveia em flocos

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:

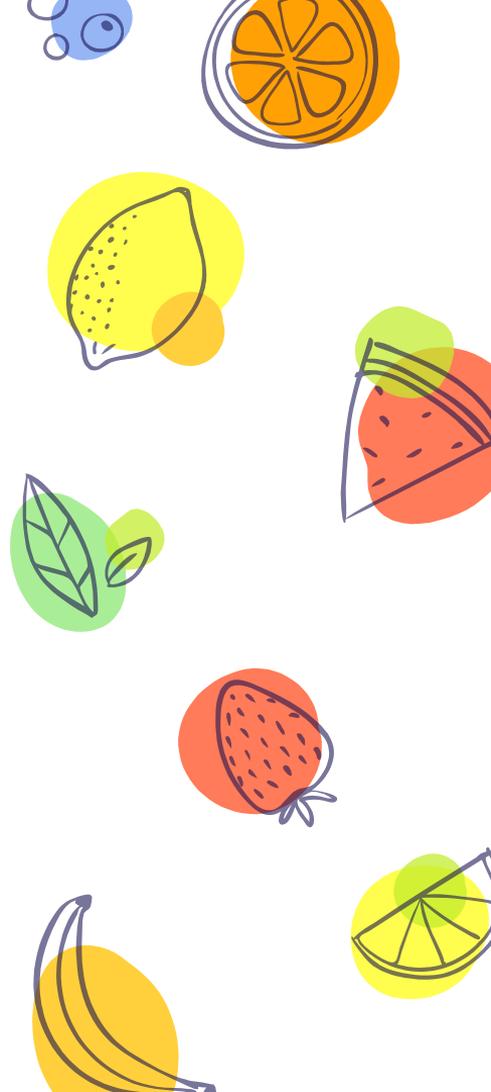
3 cebolas médias

3 tomates médios

2 linguiças calabresa

sal e tempero a gosto

2kg de carne de costela

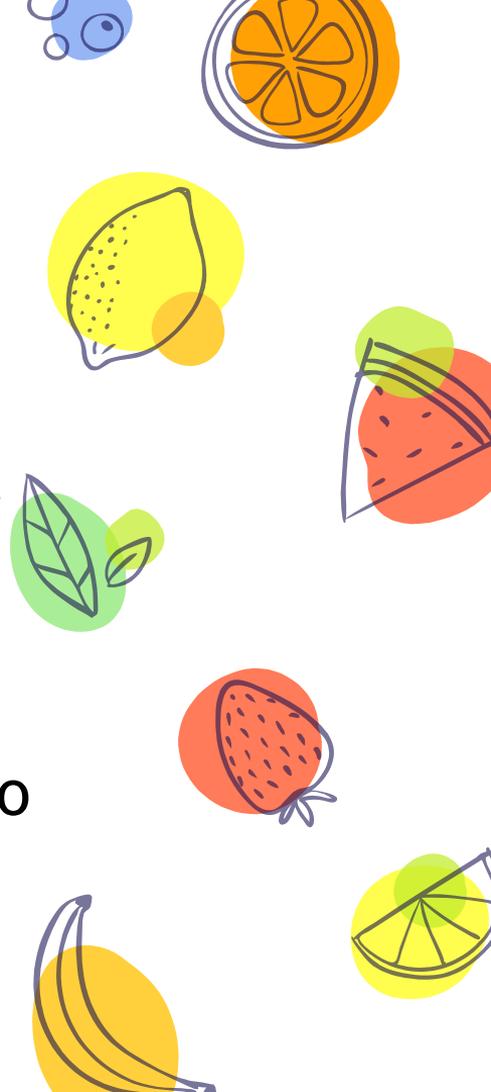


Maria Olinda

## 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

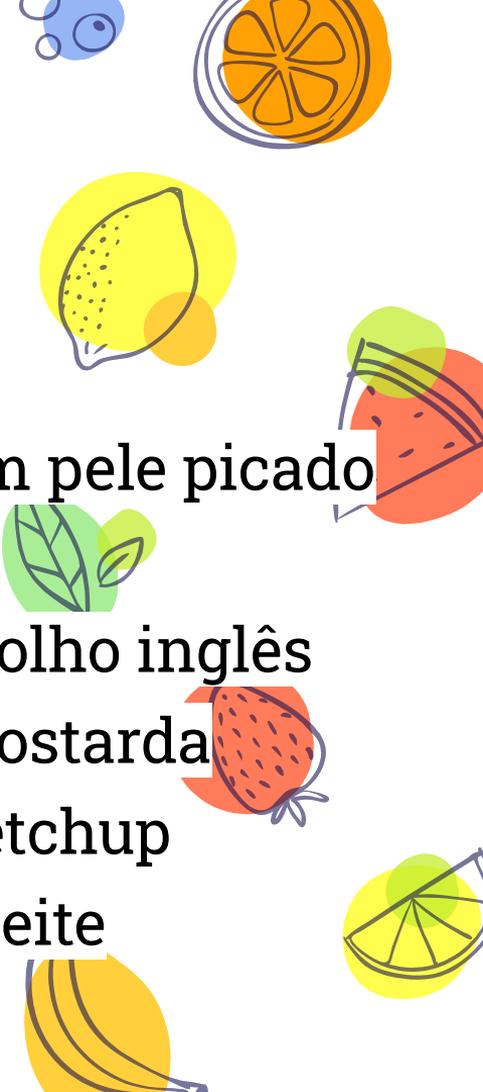
2 xícaras de água

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

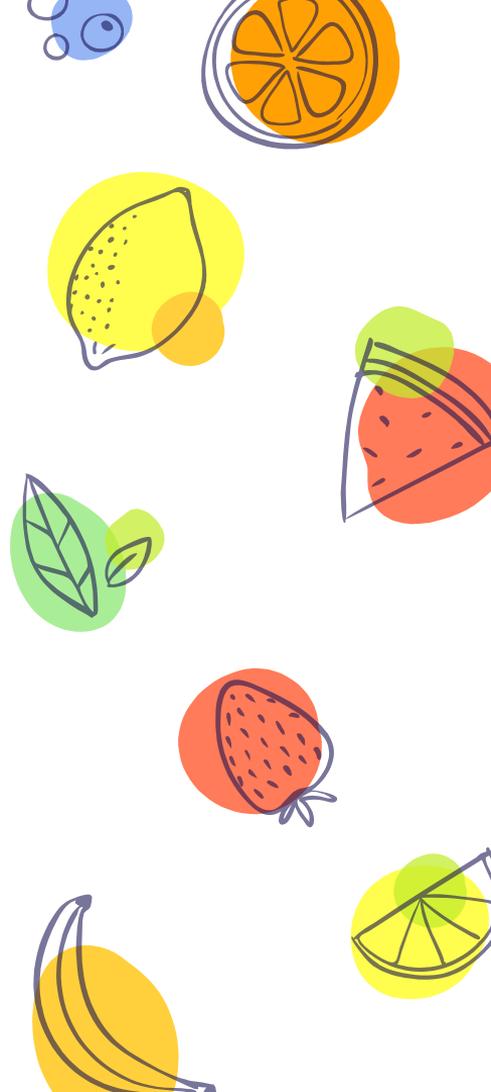
1 xícara de óleo

1 colher de sopa de fermento royal

1 colher de chá de sal

queijo ralado

3 ovos inteiros

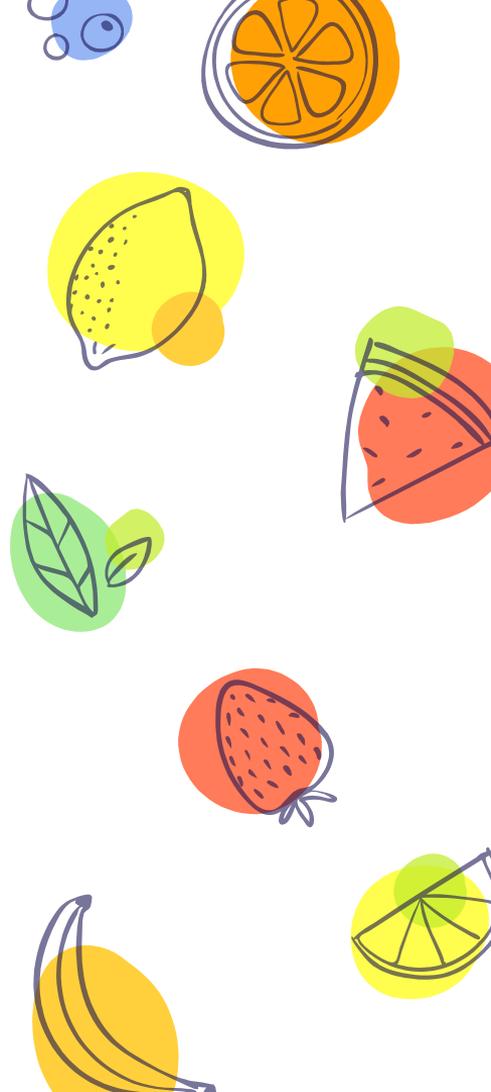


Vera Lucia Dornelles

## 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

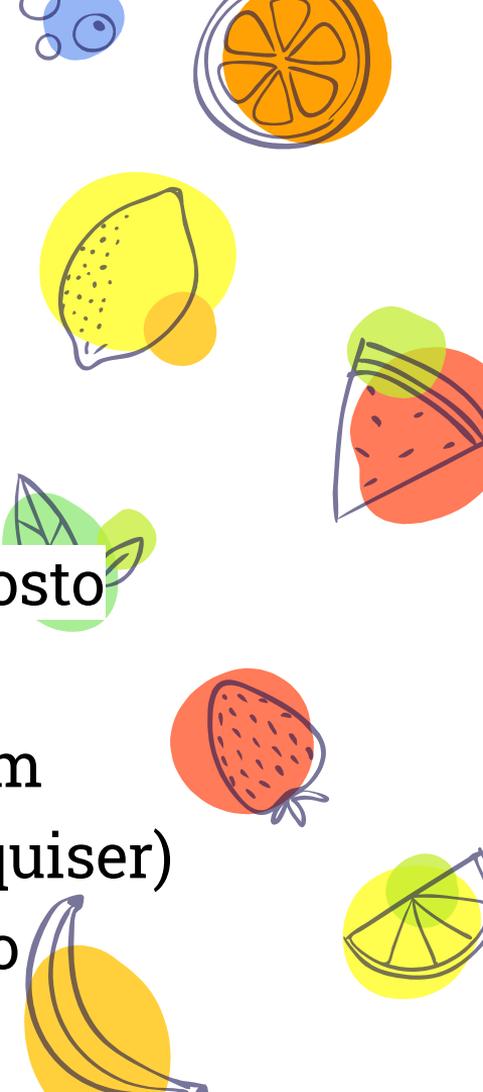
Pimenta a gosto

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.

