



Receitas com Histórias do Campo



Receitas com Histórias do Campo

Senar Goiás
Goiânia, 2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Receitas com histórias do campo / organização
Carla Daniela Suguimoto Leite. -- 1. ed. --
Goiânia, GO : Serviço Nacional de Aprendizagem
Rural, 2025.

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-992386-4-2

1. Culinária (Alimentos naturais) 2. Culinária
(Receitas) 3. Culinária - Cultura 4. Culinária -
História 5. Gastronomia I. Leite, Carla Daniela
Suguimoto.

25-293181.0

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



EXPEDIENTE

Este material foi produzido pelo Senar/AR-GO

Edição: Gerência de Promoção Social
Revisão: Carla Leite e Simone Dias Oliveira
Coordenação do Festival de Receitas: Carla Leite
Arte e diagramação: Rui Benevides
Fotos Receitas/Participante: Herica Catarino, Luana Borges, Keila Carneiro, Picasso Amâncio e José Eduardo (*in memoriam*)
Colaboração técnica: Mayara Silva Medeiros e Carla Gonçalves Conte
Impressão: Flex Gráfica
Tiragem: 3000 exemplares

DIRETORIA FAEG

Presidente: José Mário Schreiner.

Vice-presidentes: Eduardo Veras de Araújo e Enio Jaime Fernandes Júnior.

Vice-presidentes Institucionais: Ailton José Vilela, Henrique Marques de Almeida e José Vitor Caixeta Ramos (*in memoriam*).

Vice-presidentes Administrativos: Armando Leite Rollemberg Neto e Eliene Ferreira da Silva.

Suplentes: Evandro Vilela Barros, Arthur Traldi Chiari, Margareth Alves Irineu, Washington Luiz de Paulo, João Pedro Braollos, Marcelo Rodrigues Godinho.

Conselho Fiscal: Dulio César de Sousa, José Carlos de Oliveira, Marcos Antonio Alves Capanema, Rinaldo Tomazini Filho, Vinicius Correia de Oliveira.

Suplentes: Watson Arantes Gama, Fernando Guedes Pereira, Hedgar de Jean e Helen, Carlos Donisete Carneiro de Oliveira, Marcio Arlei Dierings.

Delegados Representantes: Walter Vieira de Rezende e José Renato Chiari.

Suplentes: Nilson Fogolin e José Fava Neto.

CONSELHO ADMINISTRATIVO SENAR

Presidente: José Mário Schreiner

Superintendente: Dirceu Borges

Titulares: Daniel Klüppel Carrara, Orlando Luiz da Silva, Osvaldo Moreira Guimarães e Maurício Sulino Pinto.

Suplentes: Geovando Vieira Pereira, Eduardo Veras de Araújo, Eleandro Borges da Silva, Arthur Oscar Vaz de Almeida Filho e Dionísio Gomes Dias.

Conselho Fiscal: Marcus Vinícius Rodrigues Souza Lino, Wildson Cabral Santos e Sandra Pereira de Faria.

Suplentes: Rômulo Divino Gonzaga de Menezes, César Savini Neto e Dalila dos Santos Gonçalves.

Conselho Consultivo: Thomas David Taylor Peixoto, Nivaldo dos Santos, Pedro Leonardo de Paula Rezende, Roselene de Queiroz Chaves, Marcos Gomes da Cunha, Valéria Cavalcante da Silva Souza.

Suplentes: Antônio Carlos de Souza Lima Neto, Pedro Henrique Machado Paim, Elcio Perpétuo Guimarães, Cláudio Fernandes Cardoso e Francisco Alves Barbosa.

Faeg – Senar
Rua 87 nº 708, Setor Sul CEP: 74080-295
Goiania – Goiás

Fone: (62) 3096-2200
Site: www.sistemafaeg.com.br
E-mail: comunicacao@sistemafaeg.com.br

Mesa Farta, Gente Forte: Sabores que Contam Goiás

No interior de Goiás, comida nunca é só comida. É partilha, acolhimento e saber ancestral. Nas cozinhas do campo, receitas nascem do que a terra oferece com generosidade e do que a memória conserva com carinho. É no cheiro do arroz com pequi, no gosto marcante do feijão-tropeiro, no doce da ambrosia e na crocância e cremosidade do pastelinho que se revela a alma de um povo que transforma o cotidiano em tradição.

A edição de 2025 do Livro de Receitas com Histórias do Campo apresenta 89 receitas de 22 municípios que fizeram do Festival de Receitas do Campo uma verdadeira celebração da identidade rural. São histórias de famílias, de festas comunitárias e de cozinhas onde cada panela carrega orgulho e pertencimento.

O Sistema Faeg/Senar tem orgulho de apoiar e divulgar essas expressões de cultura e resistência, que mantêm vivas as raízes de quem vive da terra.

Sabores que alimentam o corpo.
Histórias que fortalecem a alma.

Boa leitura
e bom apetite!

José Mário Schreiner

Presidente do Sistema Faeg/
Senar/Ifag



Sabores do Campo: Tradição que nos une

A culinária rural é muito mais do que uma expressão do paladar: ela é memória, afeto, pertencimento. É na cozinha simples e cheia de história das famílias do campo que encontramos a essência da cultura goiana, uma herança que precisa ser valorizada, preservada e compartilhada.

Este Livro de Receitas do Campo é um tributo a essa riqueza. Mais do que ensinar a preparar pratos, ele convida o leitor a mergulhar em um universo onde cada receita conta uma história. Histórias de avós, de colheitas, de fogões a lenha e de encontros em torno da mesa. Histórias que formam um verdadeiro patrimônio cultural do nosso estado.

Por meio do Festival de Receitas do Campo, o Senar Goiás tem promovido um reencontro com esses saberes, aproximando o campo da cidade por meio dos sabores e das memórias que nos unem. Essa é uma forma concreta de valorizar a tradição, dar voz às famílias rurais e celebrar a identidade do nosso povo.



O Senar Goiás tem atuado com dedicação na qualificação e valorização de milhares de trabalhadores rurais. Levamos conhecimento técnico, incentivo à sustentabilidade e, também, o resgate de práticas culturais como a gastronomia do campo — que agora ganha espaço neste livro tão especial.

A cada página, você encontrará mais do que receitas: encontrará laços, raízes e orgulho. Que estas histórias e sabores inspirem você a manter vivas as tradições que fazem de Goiás um estado forte, autêntico e cheio de sabor.

Boa leitura, bom preparo — e que cada receita seja um reencontro com o que temos de mais valioso: nossas origens.

Dirceu Borges
Superintendente do Senar Goiás





Sumário

Almoço e Jantar

Arroz e Tutu de Feijão à Mineira	16
Lombo de Porco Recheado	17
Feijoada	18
Feijão Tropeiro	19
Escondidinho de Carne Seca com Banana da Terra e Requeijão na Folha de Bananeira	20
Nhoque de Batata Doce com Ragu de Linguiça	21
Frango Caipira com Milho e Angu Cremoso	22
Língua Bovina Ensopada	23
Escondidinho de Cabotiá com Carne Seca	24
Torresmo	25
Arroz de Muladeiro	26
Quibebe	27
Feijão Assado da Vovó	28
Frango Caipira, Quiabo e Angu	29
Tutu de Feijão	30
Frango Caipira com Engrossado de Milho Verde	31
Frango Recheado Com “Gueroba”	32
Frango Gratinado da Minha Infância	33
Arroz com Guariroba	34
Galinhada com Pequi	35
Abacaxi Caipira	26
Moqueca de Galinha	27
Feijão Tropeiro	38





Sumário

Lanche da Fazenda

Bolinho de Arroz	42
Quebrador com Rapadura	43
Curau de Abóbora	44
Pamonha de Doce	45
Pão de Queijo	46
Bolo de Mandioca	47
Quebrador de Laranja	48
Mingau de Banana da Terra com Polvilho	49
Queijo da Família	50
Mané Pelado da Reza	51
Quebrador da Vovó	52
Requeijão de Corte Cremoso	53
Biscoito da Roça	54
Torta de Milho Verde com Recheio de Frango	55
Bolo de Milho com Requeijão	56
Pamonha	57
Queijo Temperado	58
Pamonha de Carne Seca	59
Pastel de Fubá	60
Roscas da Mamãe	61
Casadinho	62
Pamonha à Moda Assada	63
Bolo de Mandioca	64

Sumário

Sobremesa Rural

Brigadeiro Caseiro de Café	68
Doce de Mamão Verde com Rapadura	69
Pudim de Paçoca	70
Doce de Leite Empalhado	71
Tijolo	72
Doce de Mangaba	73
Doce de Leite na Palha	74
Coquinho Queimado Caramelizado	75
Doce de Ovos	76
Pudim de Mamãe	77
Licor Cremoso de Doce de Leite	78
Doce de Leite com Limão	79
Doce de Limão Recheado com Doce de Leite	80
Bala Baiana	81
Goiabada Cascão	82
Arroz Doce	83
Doce de Leite com Coco e Amendoim	84
Curau de Milho	85
Doce de Mamão Recheado	86
Doce de Leite	87
Cocada com Leite	88
Cocada da Mamãe	89





Sumário

Receita Destaque

Biscoitinho de Queijo	94
Mané Pelado Com Canela	95
Panelão da Vovó	96
Frango Caipira com Quiabo e Angu	97
Doce de Buriti	98
Pudim de Leite	99
Bolo de Mandioca	100
Geleia de Mocotó Caseira com Biomassa de Banana Verde .	101
Bolinho de Galinhada com Molho de Mangaba	102
Molho de Frango Caipira	103
Lombo de Porco ao Suco de Laranja e Limão	104
Lombo com Jabuticaba	105
Peta da Vovó	106
Cuscuz Paulista	107
Canjiquinha com Costelinha Suína	108
Rabada com Pirão	109
Nozinho Frito de Goiás	110
Canjicada de Milho com Amendoim	111
Galopé	112
Torta de Frango	113
Doce de Mamão Maduro com Abacaxi	114
Mané Pelado	115



Coleção de livros de **Receitas com Histórias do Campo**



**Aponte a câmera
para o
QR code e baixe
todas as edições**



Americano do Brasil, 2024



Anápolis, 2024



Araguapaz, 2024



Bom Jardim de Goiás, 2024



Almoço e Jantar





Arroz e Feijão de Tutu à Mineira

Regina Paula Bento

Americano do Brasil, 2024

Ingredientes

Arroz

- ✓ 02 xícaras de arroz
- ✓ 200 g de linguiça caseira de porco
- ✓ 01 unidade de pimentão verde
- ✓ 220 g de barriga de porco
- ✓ 02 unidades de cenouras
- ✓ 02 unidades de tomates
- ✓ 04 copos americanos de água
- ✓ 02 espigas de milho
- ✓ 04 colheres de sopa de banha de porco
- ✓ 01 unidade de cebola de cabeça
- ✓ 02 dentes de alho
- ✓ 02 unidades de pimentas de cheiro
- ✓ sal e cheiro-verde a gosto
- ✓ cubos de queijo minas a gosto

Tutu de feijão

- ✓ ½ kg de feijão carioca cozido sem tempero
- ✓ 01 copo americano de farinha de mandioca
- ✓ 02 colheres de sopa banha de porco
- ✓ 02 unidades de cebolas raladas
- ✓ 200 g de torresmo
- ✓ 01 porção de couve refogada
- ✓ 02 unidades de ovos caipiras cozidos
- ✓ 01 unidade de laranja fatiada
- ✓ Cheiro-verde, pimenta do reino e sal à gosto

Modo de fazer

Arroz: em uma panela frite a linguiça e a barriga de porco. Refogue o alho, pimentão, cebola, tomate, cenoura, milho e pimenta de cheiro. Acrescente o arroz e refogue por mais 1 minuto, coloque o sal e a água. Deixe ferver por aproximados 20 minutos, até começar a secar e tampe, coloque o cheiro-verde, queijos em cubos e deixe por mais 2 minutos. Desligue o fogão e sirva.

Tutu de feijão: amasse a metade do feijão e junte com a outra metade, reserve. Frite o torresmo e refogue a cebola. Adicione o feijão e o caldo e deixe ferver acertando a pimenta do reino e sal. Quando começar a ferver, coloque a couve e a farinha até o ponto de pirão. Despeje em uma panela e decore com os ovos e a laranja.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h



“ Quando eu tinha 12 anos aprendi a cozinhar em um fogão a lenha que eu mal alcançava. Comecei por necessidade de ajudar a minha mãe, (...) sempre fui observadora e me tornei autodidata. (...). Hoje cozinhar pra mim é um prazer enorme, planto muito do que como, faço meus temperos, em meu quintal tenho minhas verduras, legumes e frutas. Esta minha receita é muito especial pra mim porque era a comida de meu pai e sempre que ele podia ele fazia. Aliás, ele também é um ótimo cozinheiro. ”

Lombo de Porco Recheado



Anápolis, 2024

Terezinha Ferreira

Ingredientes

- ✓ 2 kg de lombo de porco
- ✓ 3 dentes de alho
- ✓ 1 unidade de pimenta de cheiro
- ✓ 1 unidade de cabeça de cebola
- ✓ sal a gosto
- ✓ 1 unidade de folha de louro

Modo de fazer

Pegar o lombo inteiro e retirar o miolo. Temperar 200 gramas de carne de porco, tipo para fazer linguiça, rechear o lombo, e costurar para não vazarem o recheio. Em seguida, fritar na gordura de porco, pode ser assado também.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 24h

“Essa receita aprendi com minha mãe. Todas as vezes que minha mãe matava um porco, ela fazia essa receita. Por isso, me traz muitas lembranças boas e é muito importante para mim. Sempre gosto de fazer também quando reunimos a família.”



Andriia Peixoto



Sérgio Martins Santos

Araguapaz, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 kg de feijão preto
- ✓ 4 unidades de pés suínos
- ✓ 400 g de carne serenada bovina
- ✓ 300 g de linguiça suína
- ✓ 300 g de costelinha suína
- ✓ 300 g de toucinho defumado
- ✓ sal a gosto

Modo de fazer

Limpe as carnes e retire o excesso de gordura. Coloque na água para dessalgar e reserve. Lave o feijão e leve para cozinhar com folhas de louro. Ferva as carnes inteiras para retirar a gordura. Assim que o feijão começar a ferver, acrescente as carnes. Deixe cozinhar até que esteja tudo macio e bem cozido.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 2h



“Minha avó, com quem tive o privilégio de conviver até seus 103 anos, implantou a cultura na família de sempre fazer a feijoada por ocasião da matança do “capado”. Desde criança gostei de me aventurar na cozinha, e minha avó dizia: “Serviço de menino é pouco, mas quem desperdiçar é louco”. Me colocava para auxiliá-la, e lá ficava eu, sempre em volta dela, ajudando, indagando e aprendendo! (...) Dela ficou a lembrança e a saudade (...) o gosto pela arte de cozinhar, considerado também como uma prova de amor!”

Feijão Tropeiro



Bom Jardim de Goiás, 2024

Grazielle Mendes da Costa

Ingredientes

- ✓ ½ kg de feijão
- ✓ ½ kg de farinha
- ✓ 2 colheres de sopa de alho picado
- ✓ 300 g de bacon
- ✓ 500 g de linguiça suína
- ✓ 3 folhas de couve
- ✓ 10 unidades de ovos de codorna
- ✓ 2 unidades de cebola
- ✓ 2 unidades de pimenta de cheiro
- ✓ 2 unidades de pimenta ardida
- ✓ cheiro-verde a gosto
- ✓ sal a gosto

Modo de fazer

Cozinhe o feijão e deixe *al dente*. Refogue os temperos e acrescente o feijão. Frite separadamente a linguiça e o bacon. Depois acrescente. Corte a couve e vá acrescentando junto com a farinha. Finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h

“

Aprendi a fazer essa receita quando eu morava na fazenda com meus pais, minha mãe que me ensinou tudo!

”





Escondidinho de Carne Seca com Banana da Terra e Requeijão na Folha de Bananeira

Leilyane Marques da Silva

Britânia, 2024

Ingredientes

- ✓ 500 g de carne seca
- ✓ 1 kg de mandioca
- ✓ sal a gosto
- ✓ 1/2 unidade de cebola ralada
- ✓ Cheiro-verde a gosto
- ✓ 1 copo de requeijão cremoso
- ✓ azeite de oliva a gosto
- ✓ leite a gosto
- ✓ 300 g de muçarela
- ✓ 2 unidades de bananas da terra
- ✓ 100 g de pimenta biquinho
- ✓ 2 unidades de dentes de alho

Modo de fazer

Dessalgue a carne colocando de molho na água e trocando a água até dessalgar. Cozinhe a carne seca, desfie e reserve. Cozinhe a mandioca até que fique bem macia. Faça um purê com leite, manteiga de leite e sal. Reserve. Em uma panela refogue a cebola, o alho, a carne desfiada e o cheiro-verde. Deixe apurar o sabor e reserve. Divida o purê de mandioca em duas partes. Em um refratário coloque uma parte de purê, acrescente a carne seca e as bananas da terra cortadas, requeijão, e tampe com a outra parte do purê. Finalize com muçarela por cima e leve ao forno até gratinar. Decore com lascas de carne e pimenta biquinho.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 2h40



“ Quando eu era criança, minha avó sempre fazia esse escondidinho em datas especiais, principalmente nas festas natalinas (...) Todos os netos pediam que ela fizesse esse prato, e ela cozinhava com muito gosto! Considero essa receita uma grande herança de família. Eu cresci e minha mãe seguiu repetindo essa receita nas festas da família. Atualmente tenho tanto afeto a essa receita, que incorporei em meu cardápio de vendas, e é sempre um sucesso! Esse prato tem gosto de afeto e saudade! ”

Nhoque de Batata Doce com Ragu de Linguiça



Caçu, 2024

Rita Helena Peres Ferreira Valadares

Ingredientes

- ✓ 1,5 kg de batata doce
- ✓ 2 colheres de sopa de margarina
- ✓ 400 g de farinha de trigo
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 2 kg de linguiça caipira
- ✓ 1 unidade de cebola
- ✓ 1 xícara de queijo ralado
- ✓ 1 colher de café de pimenta do reino
- ✓ 340 g de molho de tomate
- ✓ cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

Massa: em uma panela, cozinhe as batatas com uma pitada de sal. Quando estiver cozida, escorra a água e amasse bem as batatas. Misture a margarina e aguarde esfriar. Coloque a massa em uma superfície com um pouco de farinha, e acrescente aos poucos a farinha de trigo. Sove até a massa soltar das mãos. Faça rolinhos e vá cortando a massa com aproximadamente 1,5cm. Coloque as bolinhas para cozinhar em uma panela fervente. Quando as bolinhas começarem a subir, retire do fogo e escorra bem. Coloque no refratário que irá servir.

Molho: retire a pele da linguiça, coloque para fritar em uma panela até que fique bem dourada. Acrescente os demais ingredientes e a massa de tomate. Finalize o molho com cheiro-verde a gosto. Coloque o molho na massa e misture delicadamente.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30

“

Na minha infância, dizíamos que era um prato chique, que minha avó fazia! Era feito somente em datas especiais!

”





Frango Caipira com Milho e Angu Cremoso

Débora Fernandes de Souza

Catalão, 2024

Ingredientes

- ✓ 1,5 kg de frango caipira
- ✓ 200 mL de óleo de soja
- ✓ 1 cabeça de alho
- ✓ 8 unidades de pimenta de cheiro
- ✓ 3 unidades de pimenta picante
- ✓ 1 maço de cheiro-verde
- ✓ 2 colheres de sopa de açafrão
- ✓ 3 unidades de cebola
- ✓ 5 unidades de espigas de milho
- ✓ sal e pimenta do reino a gosto
- ✓ angu temperado
- ✓ 6 unidades de espigas de milho
- ✓ 3 colheres de sopa manteiga de leite
- ✓ 4 unidades de dentes de alho
- ✓ ½ unidade de cebola
- ✓ 300 g de muçarela
- ✓ 100 g de requeijão
- ✓ 5 unidades de jiló
- ✓ sal e cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

Em uma panela, frite a cebola, o alho, o açafrão e a pimenta. Adicione o frango e frite, colocando água aos poucos. Coloque o milho e deixe cozinhar. Finalize com cebola, cheiro-verde e pimentas.

Para preparar o angu, corte os grãos das espigas de milho e bata no liquidificador com um pouco de água. Em seguida, coe a mistura para separar o bagaço. Em uma panela, coloque a manteiga e refogue os temperos. Acrescente a massa coada e deixe cozinhar até engrossar. Adicione o requeijão, a muçarela, o jiló refogado e finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1h30



“

*Comida sempre fez parte da
minha vida! Minhas avós me
ensinaram e me deram todo amor
do mundo! As frutas, verduras
e carnes me inspiram os sabores!
Amo cozinhar e sou inspirada pela
culinária da roça!*

”

Língua Bovina Ensopada



Chapadão do Céu, 2024

Mônica Crestana Rodrigues da Cunha

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de língua bovina
- ✓ 2 unidades de cebolas grandes
- ✓ 3 unidades de limões
- ✓ 2 unidades de folhas de louro
- ✓ 1 maço de cheiro-verde
- ✓ 4 unidades de tomates maduros
- ✓ sal e pimenta a gosto
- ✓ 1 dose de vinho tinto ou branco
- ✓ azeite ou óleo a gosto
- ✓ 2 colheres de sopa de extrato de tomate

Modo de fazer

Limpe bem a língua com a ajuda de uma escova e vá esfregando limão. Em seguida, bata com um martelo para soltar as fibras. Em uma panela de pressão, coloque a língua, água, sal, louro, 1 dente de alho e 1 cebola, e cozinhe por 15 minutos após pegar pressão. Retire a língua, passe na água fria e faça mais uma limpeza. Espere esfriar e corte em fatias de aproximadamente 1 dedo de espessura. Prepare o refogado com óleo, cebola, alho, pimenta, extrato de tomate e deixe refogar bem. Acrescente o vinho e deixe cozinhar. Adicione os tomates e deixe apurar. Sele a língua fatiada com um fio de óleo e vá adicionando ao molho. Deixe cozinhar até que fique macia. Finalize com pimenta do reino e cheiro-verde. Sirva com arroz branco e purê de batatas.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 3h

“ Essa receita deveria ter o nome de língua ensopada da família Mandim! Originalmente, minha mãe a preparava, e assim que tomei gosto pela cozinha ela me passou o bastão! Fazia para agradar meu avô, meu pai, meus tios e tias. Já fiz longas viagens levando língua ensopada congelada! Com o passar dos anos, muitos se foram e eu parei de fazer... agarrei a oportunidade de me sentir desafiada a preparar algo que carrega tanta memória afetiva. ”





Escondidinho de Cabotiá com Carne Seca

Lucyana M. Malicki de Oliveira

Cocalzinho de Goiás, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de abóbora cabotiá
- ✓ alho, cebola, coentro, pimenta dedo de
- ✓ moça, pimenta de cheiro a gosto
- ✓ salsinha e sal a gosto
- ✓ 1 kg de carne seca
- ✓ 2 unidades de tomates bem maduros
- ✓ 200 ml de creme de leite fresco
- ✓ 300 g de queijo de trança
- ✓ 100 g de queijo provolone cabacinha
- ✓ 5 colheres de sopa de manteiga de leite
- ✓ 20 unidades de castanhas de baru trituradas

Modo de fazer

Cozinhe a carne de sol na panela de pressão e reserve. Refogue na manteiga a cebola cortada em cubinhos, adicione alho e as pimentas e refogue até dourar. Acrescente a carne de sol cozida e desfiada, tomate picado e refogue por 15 minutos. Ajuste o sal, adicione coentro e salsa. Por último, adicione o queijo de trança desfiado e misture tudo.

Em outra panela, coloque a abóbora cabotiá já cozida e passada pela peneira. Coloque duas colheres de manteiga de leite, sal e creme de leite fresco. Refogue até que fique com a consistência de um purê firme. Coloque em um refratário untado com manteiga uma camada de purê, uma camada de carne de sol e outra camada de purê. Coloque o queijo provolone cabacinha ralado por cima, e leve ao forno para gratinar. Finalize com castanha de baru triturada e sirva com arroz branco.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 2h



“

Meu marido e eu sempre gostamos de comer fora! Gostamos muito de comer escondidinho de mandioca e também de cabotiá. Então, fui reproduzindo a receita em casa! Mudei alguns ingredientes, fui experimentando outros, até que cheguei nessa receita que agrada toda família e amigos, principalmente meu marido! Sempre que temos alguma oportunidade, aniversários, confraternização, reuniões, essa é a receita mais solicitada por todos!

”

Torresmo



Firminópolis, 2024

Marly Cândida de Almeida

Ingredientes

- ✓ 3 kg de toucinho com pele
- ✓ 1 colher de sopa rasa de sal
- ✓ 1 copo americano de banha suína

Modo de fazer

Pique o toucinho no tamanho que desejar e coloque em uma panela grossa de alumínio. Acrescente a banha e deixe em fogo baixo até cozinhar a pele. Assim que a pele cozinhar, aumente o fogo e deixe apurar até que comece a estalar. Desligue o fogo e espere esfriar totalmente. Após frio, ligue novamente o fogo e deixe fritar até "pururucar".

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 1h

“

Para aproveitar o toucinho, eu gosto de fazer o torresmo! Já tinha feito várias tentativas de receitas, até que cheguei nesta que é muito boa e toda família gosta muito!

”





Arroz de Muladeiro

Sônia Mara Cruz Lopes

Guapó, 2024

Ingredientes

- ✓ 2 kg de suã
- ✓ 2 kg de linguiça
- ✓ 2 kg de costelinha suína
- ✓ 3 kg de arroz
- ✓ 2 kg de tomate
- ✓ 300 g de alho picadinho
- ✓ 200 g de cebola
- ✓ cheiro-verde a gosto
- ✓ sal e pimenta a gosto
- ✓ 1 unidade de queijo fresco

Modo de fazer

Em uma vasilha, tempere as carnes. Em uma panela, frite a suã e reserve. Frite a linguiça e reserve. Na mesma panela, frite a costelinha, e assim que estiver frita, escorra o excesso de óleo, adicione cebola, alho, pimenta, os tomates picados e refogue. Junte a suã e a linguiça já fritas e refogue mais um pouco para incorporar. Acrescente o arroz, refogue, cubra com água e deixe cozinhar. Finalize com cheiro-verde e queijo fresco por cima.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30



“Nasci e me criei na roça! Passei grande parte da minha vida na casa da vovó, vendo meu avô tocando boiada nas estradas de Goiás, onde tínhamos que fazer almoço e jantar para a comitiva. Esse prato era um dos que ele mais fazia! Usava a carne de porco que era conservada na lata, linguiça que era seca no sol, e assim vovó fazia suas comidas!”

Quibebe



Hidrolândia, 2024

Maria Cristina Rezende

Ingredientes

- ✓ 2 kg de mandioca
- ✓ 1,5 kg de carne
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo
- ✓ 1 colher de sopa de açafrão
- ✓ Cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

Em uma panela, coloque óleo e refogue a carne. Em seguida, acrescente o açafrão e a mandioca cozida. Coloque cheiro-verde e sirva.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 2h

“

Esta receita traz consigo uma história de afeto e resistência. Minha mãe, com poucos recursos, preparava esta receita simples para alimentar seus cinco filhos (...). Minha saudade guarda o cheiro e o sabor de amor e família reunida.

“Quibebe, mais que refeição É memória, é emoção. É, em sua essência, nos nutrindo em resistência. O prato humilde e tão singelo, guardava um afeto puro e belo.

”





Feijão Assado da Vovó

Eudes Ferreira Cardoso

Indiara, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 kg de feijão
- ✓ 6 unidades de dentes de alho
- ✓ 10 unidades de cebola
- ✓ 4 unidades de tomate
- ✓ 1 kg de toucinho defumado
- ✓ 300 g de banha de porco
- ✓ 24 g de sal
- ✓ 800 g de linguiça suína caipira defumada
- ✓ 500 g de farinha de mandioca
- ✓ 3 unidades de pimenta

Modo de fazer

Cozinhe o feijão com os tomates, o alho, a pimenta e o sal. Frite o toucinho picado, a linguiça e a cebola. Monte as camadas do feijão e as carnes em uma travessa, salpique farinha de mandioca por cima e leve para assar.

Rendimento: 25 porções

Tempo de preparo: 3h45



“ Todo primeiro domingo de cada mês eram realizadas novenas com terços, para preparação da Folia de Reis. Era muita comilança, forró na roça e muita alegria para os participantes da festa. Então, minha avó aprimorou essa receita no intuito de servir um feijão diferenciado em sabor e textura. Preparando antes o toucinho e a linguiça já com sal e colocando em uma taboca (varal), por cima do fogão de lenha, para pegar fumaça e ficar com sabor de defumado. Esperávamos ansiosamente por esse feijão!

”



Frango Caipira, Quiabo e Angu



Itauçu, 2024

Maria Rita Luiz Pereira

Ingredientes

- ✓ 3 dentes alho
- ✓ 1 kg de quiabo
- ✓ 3 espigas de milho verde
- ✓ 1 colher sal
- ✓ 350 mL de água
- ✓ 350 mL de gordura de porco
- ✓ cheiro-verde

Modo de fazer

Refogue o frango com temperos e reserve. Em outra panela, refogue o quiabo cortado. Em uma terceira panela, prepare o angu. Corte o milho, bata no liquidificador, peneire e coloque a mistura na panela até chegar ao ponto. Junte em uma só panela o frango, o quiabo e o angu.

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 3h

“ Essa é uma história antiga que passa de geração em geração. Eu nasci em família humilde e, nos finais de semana, corríamos atrás do frango para cozinhar. Depois de comer, sentávamos e conversávamos sobre a receita. Tudo era feito na manteiga de porco e com muito cheiro-verde plantado ali mesmo. Tudo feito com muito amor. ”





Tutu de Feijão

Gilsilene Magalhães Amaral

Padre Bernardo, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 kg de feijão
- ✓ 300 g de bacon
- ✓ 200 g de linguiça calabresa
- ✓ 6 unidades de ovos
- ✓ 1 unidade de pimentão
- ✓ sal e pimenta a gosto
- ✓ 200 g de alho
- ✓ 300 g de cebola
- ✓ 1 maço de couve e cheiro-verde
- ✓ 500 g de toucinho
- ✓ 200 g de farinha de mandioca

Modo de fazer

Cozinhe bem o feijão e reserve. Frite o bacon, a calabresa e os temperos, adicione o feijão cozido e amasse bem. Finalize com couve, cheiro-verde e torresminho.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30



“ Esta receita está na minha família há mais de 100 anos! Veio por minha avó, que sempre preparava em ocasiões especiais. Esta receita foi um marco na vida dela, que viveu seus 115 anos, tempo em que passou muito dos seus aprendizados para mim, deixando seu legado gastronômico. Sempre tem um pedido especial desse tutu para o almoço, e pelas boas lembranças, sempre faço! É um prato de boas memórias, com gostinho de infância, lembranças do fogão de lenha que usávamos e uso até hoje! ”

Frango Caipira com Engrossado de Milho Verde



Padre Bernardo, 2024

Marisa Lelis Gonçalves do Nascimento

Ingredientes

- ✓ 1 kg de frango caipira
- ✓ 5 unidades de espigas de milho verde
- ✓ 1 colher de chá de açafrão
- ✓ 1 colher de chá de colorau
- ✓ 1 unidade de cebola
- ✓ 1 unidade de tomate
- ✓ 1 unidade de pimenta de cheiro
- ✓ 4 unidades de dentes de alho
- ✓ sal e cheiro-verde a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de banha suína

Modo de fazer

Em uma panela, aqueça a gordura e frite o alho. Acrescente o açafrão, colorau, tomate, cebola e refogue. Acrescente o frango e refogue. Coloque água e deixe até ficar bem cozido e macio. Bata o milho no liquidificador com um pouco de água, passe em uma peneira e coloque no frango. Deixe cozinhar e finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1h

“ Esta é uma receita afetiva que está em minha família há 3 gerações! O prato era feito por minha avó, em Minas Gerais, para alimentar seus dois filhos que viviam na roça! Minha mãe, sendo a filha mais velha, logo aprendeu a fazer, e sempre fazia! Quando ela se casou, veio morar em Brasília à procura de boas oportunidades de emprego. Trouxe com ela a tradição da galinha caipira com creme de milho, e todas as vezes que fazia era uma festa em casa! Seus cinco filhos amavam o prato, e eu sempre ficava no pé do fogão ajudando minha mãe. Hoje, moro no campo e faço a receita para minha mãe, minha família e amigos. Faz um sucesso aqui em casa! Minha filha já está aprendendo a fazer, pois minha netinha de um ano ama esse franguinho! Nosso sonho é que essa receita continue na família. ”





Levina Ferreira de Oliveira

Frango Recheado com "Gueroba"

Paranaiguara, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de frango acima de 2kg
- ✓ 1 unidade de "gueroba"
- ✓ farinha de milho caipira a gosto
- ✓ 200 g de miúdos de frango
- ✓ 1 cabeça de alho
- ✓ 3 cabeças de cebola
- ✓ 200 g de azeitona
- ✓ Cheiro-verde a gosto
- ✓ sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Tempere o frango evitando furar a pele, deixe marinar por 4 horas. Recheie com farofa de "gueroba" costurando bem para não sair o recheio. Unte uma forma com banha, coloque o frango e despeje na forma o caldo do tempero que ele estava marinando. Envolve a forma totalmente com papel alumínio e leve ao fogo por 180 graus por 2 horas. Se a forma estiver seca, coloque mais um copo de água e volte para o forno até dourar.

Recheio: Corte a "gueroba" em água com sal e limão e reserve. Refogue temperos e a "gueroba" escorrida, mas não a deixe amolecer até desmanchar. Cortes os miúdos (moela, fígado e coração) refogue bem e misture na "gueroba" com cheiro-verde e farinha de milho.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 6h



“ Eu aprendi a fazer na minha adolescência, com minha mãe. Este frango recheado é tradicional na minha família e meu falecido marido adorava, pedia sempre pra fazer. Me traz boas lembranças e saudade. Sempre faço para oferecer como prenda no leilão da paróquia e é um sucesso. Algumas pessoas já ficam esperando para arrematar. ”

Marilda Lina de Moura

Modo de fazer

- ✓ 01 kg de peito de frango
- ✓ ½ kg de batata
- ✓ 02 unidades de tomate
- ✓ 02 latas milho
- ✓ 500 mL de leite
- ✓ 02 colheres de sopa de requeijão cremoso
- ✓ ½ unidade de cebola picada
- ✓ 04 colheres de sopa de azeite
- ✓ 01 pitada de noz moscada, orégano, sal
- ✓ 01 pitada de pimenta e cheiro-verde
- ✓ 02 colheres de sopa manteiga
- ✓ 01 caixa de creme de leite

Tempere o peito de frango, leve ao fogo para dourar, depois acrescente o tomate picado e o cheiro-verde e reserve. Cozinhe as batatas, depois amasse bem, coloque manteiga, creme de leite, misture e reserve. Bata no liquidificador parte do milho, leite e requeijão cremoso. Leve ao fogo com duas colheres de azeite, cebola, até cozinhar bem. Acrescente noz moscada, o restante do milho e tempere.

Numa forma refratária, coloque o purê de batatas, o frango, o creme de milho, a muçarela e leve ao forno a 180 graus.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 1h

“Esta receita tem sabor de infância para mim. Minha mãe, Maria Abadia, fazia todo domingo, que era um dia muito especial para nós, pois o cheiro que exalava da cozinha dela significava todo amor dela para com os filhos. Sempre faço para Gabriel, meu filho, porque significa amor, ternura, cuidado! Espero que sintam o mesmo sabor que sinto quando saboreio esta receita. Obrigado por me permitirem dividir com todos vocês uma receita em forma de carinho.





Arroz com Guariroba

Glicério da Guia de Abreu

Pontalina, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de guariroba
- ✓ 50 g de arroz
- ✓ 1 cabeça de alho
- ✓ 8 unidades de pimenta de cheiro
- ✓ 3 unidades de pimenta bode
- ✓ banha suína
- ✓ sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Corte e fatie a guariroba em uma bacia com água, suco de 10 limões e 3 colheres de sal branco. A mistura não irá salgar, mas não deixará que a guariroba fique escura.

Coloque, em uma panela grande, 2L de água, banha, os temperos e cebola fatiada em rodela e deixe ferver. Acrescente a guariroba e deixe cozinhar por 15 minutos. Adicione o arroz e deixe cozinhar até o ponto. Finalize com cheiro-verde e pimentas.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h15



“Aprendi essa receita com minha mãe, que aprendeu com a mãe dela! Já vem de 3 gerações e em todas as reuniões familiares, datas comemorativas, casamentos, e até mesmo em um almoço no final de semana não pode faltar o arroz com guariroba! (...) Na época, meus avós maternos não tinham muitas condições, então esse era o prato que serviam nas comemorações. Por esse motivo, ele nunca falta em qualquer resenha da família!”

Galinhada com Pequi



São Domingos, 2024

Valéria Alves de Oliveira

Ingredientes

- ✓ 1 kg de frango
- ✓ 4 xícaras de arroz
- ✓ 5 dentes de alho
- ✓ 1 colher de sopa de chimichurri
- ✓ 3 xícaras de óleo
- ✓ 8 xícaras de água
- ✓ 200 g de milho verde
- ✓ 200 g de azeitona
- ✓ 1 unidade de cebola picada
- ✓ 1 colher de sopa de açafrão
- ✓ 400 g de lascas de pequi

Modo de fazer

Tempere o frango com sal a gosto e deixe descansar por 10 minutos. Em uma panela grande, aqueça o óleo e frite o frango por 20 minutos, dourando todos os lados. Escorra o excesso de óleo e acrescente alho, cebola e os demais temperos e misture bem. Acrescente o pequi, azeitonas e arroz, refogue e acrescente água. Ajuste o sal e deixe cozinhar. Finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h

“

Sempre amei galinhada!

Eu adorava o lanche da escola quando era galinhada! Para mim era sempre o melhor.

Minha mãe sempre morou na fazenda e fazia uma galinhada maravilhosa! E detalhe, feita com frango caipira e no fogão caipira. Eu, morando na cidade, me adaptei com o fogão a gás e frango de granja. Mas o sabor continua irresistível! Minha família e meus amigos adoram, e, no final, ainda tem a disputa pelo pregado do fundo da panela!”

”





Abacaxi Caipira

Paulo Orlando Júnior

São Francisco de Goiás, 2024

Ingredientes

- ✓ 01 unidade de abacaxi
- ✓ 500 g de costelinha de porco
- ✓ 300 g de pequi
- ✓ 300 g de arroz branco
- ✓ 01 unidade de pimenta de cheiro
- ✓ 02 g de sal
- ✓ 02 g de pimenta do reino
- ✓ 100 g de cebola
- ✓ 01 dente de alho
- ✓ 500 mL de água

Modo de fazer

Cortar o abacaxi em pequenos cubos e caramelizar. Fritar, em outra panela, a costelinha de porco. Acrescentar o arroz, cebola, alho e pequi. Aos poucos, pingar água e depois cozinhar com o restante da água por 30 minutos. Quando o arroz tiver cozido, misturar o abacaxi caramelizado e colocar na casca do abacaxi para servir.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40min



“ É uma receita que foi feita por minha avó, que costumava cozinhar muito em fogão a lenha e com banha. Ela costumava usar pequi com arroz e misturar uma fruta cítrica para eliminar um pouco da gordura. É uma combinação do frescor do abacaxi com o sabor do fruto do pequi. ”

Moqueca de Galinha



São Miguel do Passa Quatro, 2024

Carlos Fernando Ribeiro Machado

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de galinha caipira
- ✓ 500 g de farinha de milho
- ✓ 300 g de barriga suína
- ✓ 1 cabeça de alho
- ✓ 1 unidade de cebola
- ✓ pimenta do reino a gosto
- ✓ 4 unidades de pimenta de bode
- ✓ pimenta de cheiro a gosto
- ✓ 1 maço de salsa
- ✓ 1 maço de coentro
- ✓ 60 unidades de milho verde
- ✓ 200 g de banha suína
- ✓ 400 g de creme de leite
- ✓ 1 maço de cebolinha

Modo de fazer

Cozinhar a galinha na pressão com temperos a gosto até ficar no ponto de desfiar e reservar. Após esfriar, desfiar e retirar os ossos. (reservar a água do cozimento). Fritar a barriga suína picada em cubos pequenos, fazendo fundo de panela e reservar. Hidratar a farinha de milho com parte da água do cozimento da galinha. Na panela com fundo da barriga, se necessário, acrescentar um pouco mais de banha para refogar a cebola e juntar o alho e a pimenta. Acrescentar a farinha aos poucos, misturando bem. Cozinhar a massa em fogo baixo. Juntar os demais ingredientes (galinha e barriga) e cozinhar por mais 10 minutos, ajustando o sal. A massa deve ficar moderadamente mole. Acrescentar a água do cozimento da galinha caso seja necessário. Após retirar do fogo, juntar cheiro-verde cortado.

Montagem: Utilizar palha de milho verde, amarrar no mesmo formato que pamonha e cozinhar em água por 20 minutos. Servir quente, acompanhado de creme de leite. Pode ser servido com suco de limão.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 2h

“

(...) Resgatar essa receita trouxe muita alegria (...)! Poucas pessoas conhecem e a maioria nunca ouviu falar, já que o nome moqueca só é conhecido a tradicional moqueca de peixe. Aprendi com minha avó, mãe e tias. Já havia reproduzido outras vezes, fiz uma longa pesquisa com parentes e trabalhei para manter a receita e os sabores originais. Tradicionalmente da nossa região, aparência de pamonha, mas sabor sem comparação, aroma inconfundível.

”





Feijão Tropeiro

Elza Fernandes de Sá Alves

Uruaçu, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 kg de feijão carioca
- ✓ 2 kg de toucinho
- ✓ 1 kg de farinha temperada
- ✓ 1/2 kg de linguiça calabresa
- ✓ 1 maço de couve
- ✓ 4 unidades de cebolas
- ✓ 4 unidades de dentes de alho
- ✓ 4 unidades de ovos

Modo de fazer

Em uma panela, frite o toucinho até o ponto de pururuca e reserve. Frite a calabresa em rodelas e reserve. Cozinhe o feijão para ficar al dente. Pique a couve não muito fina. Com a mesma manteiga usada para fritar o toucinho, frite a cebola, os ovos e o alho. Em seguida, acrescente o feijão. Desligue o fogo e junte todos os ingredientes.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 2h



“ Sou uma mulher simples, mas muito determinada! Trabalhava na cozinha de uma fazenda (...) eram tempos difíceis para minha família, pois eu cuidava dos meus dois filhos (...). Um dia, encontrei um vendedor ambulante e comprei feijão, farinha de mandioca e toucinho e preparei um delicioso feijão tropeiro trazendo reconhecimento e admiração por minhas habilidades na cozinha! Isso me fez lembrar que mesmo nos momentos mais sombrios, a comida pode ser mais que nutrição, pode ser um ato de amor e coragem! ”

Britânia, 2024



Caçu, 2024



Catalão, 2024



Chapadão do Céu, 2024



Lanche da Fazenda





Bolinho de Arroz

Terezinha de Jesus de Araújo

Americano do Brasil, 2024

Ingredientes

- ✓ 05 copos de arroz
- ✓ 01 prato de queijo ralado
- ✓ 05 unidades de ovos
- ✓ 01 pitada de sal
- ✓ 4 dentes de alho
- ✓ 01 maço de cheiro-verde
- ✓ 01 kg de carne moída
- ✓ 100 g de azeitona sem caroço
- ✓ 100 g de milho
- ✓ 200 g de queijo muçarela
- ✓ 03 unidades de tomates maduros
- ✓ 01 unidade de cebola pequena
- ✓ 01 L de óleo

Modo de fazer

Massa: Fazer o arroz soltinho e passar na máquina de moer carne duas vezes. Juntar o queijo e os ovos e amassar até desgrudar das mãos.

Recheio: Preparar a carne moída refogada até ficar corada e sequinha. Refogar a cebola e juntar a azeitona, o milho e o tomate para fazer o molho.

Bolinho: Faz uma coxinha na mão e coloca o recheio. Frita em óleo quente. Retira, escorre e coloca em papel toalha. Pronto!

Rendimento: 25 porções

Tempo de preparo: 2h



“ Desde que nasci, moro aqui na chácara Olhos D'Água, na zona rural de Americano do Brasil. Sempre acompanhei minha mãe nos afazeres da casa e quando ela ia cozinhar, além de ajudar, eu ficava observando, e eu aprendi fazendo. Era bem pequenininha e ficava no moedor, moendo o arroz. Hoje, minha mãe é falecida, mas as memórias ainda estão vivas, presentes nesta receita que aprendi. A família toda pede pra fazê-la. ”

Quebrador com Rapadura



Anápolis, 2024

Ana Abadia da Cunha

Ingredientes

- ✓ 04 copos de polvilho doce granulado
- ✓ 02 copos de rapadura raspada
- ✓ 02 colheres de sopa de gordura de porco
- ✓ ½ colher de sopa de fermento químico
- ✓ ovos até dar o ponto

Modo de fazer

Raspe a rapadura e coloque no pilão junto com o polvilho. Tem que socar até estar todos bem misturados, vai ficar tudo de uma só cor.

Misture essa massa numa vasilha com os outros ingredientes. Deixe os ovos por último, sove até quando der o ponto de enrolar. Depois, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus.

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 1h30

“ Desde pequena eu comia esse quebrador na casa de minha avó paterna. Com o passar dos anos, fui procurar essa receita, mas ninguém lembrava. Comecei a ligar para as minhas tias e primas mais velhas e fui juntando as coisas das conversas até que encontrei a receita. É muito importante pra meus pais. Voltamos com muitas saudades de quando estávamos todos juntos: meus pais, irmãos, avós e nossos familiares que Deus levou. Tem gostinho de infância! ”





Curau de Abóbora

Reginaldo Cesáreo Sobrinho

Araguapaz, 2024

Ingredientes

- ✓ 01 prato de abóbora madura cozida
- ✓ 01 L de leite
- ✓ 200 mL de leite de coco
- ✓ 1/2 prato de açúcar refinado
- ✓ 02 colheres de sopa de manteiga de leite
- ✓ 02 colheres de sopa de amido de milho
- ✓ coco ralado a gosto
- ✓ canela a gosto

Modo de fazer

Selecione uma abóbora bem madura e cozinhe. Retire a polpa e bata no liquidificador com o leite e o leite de coco. Adicione o açúcar, a manteiga e a maizena e bata novamente, até obter uma mistura homogênea. Leve ao fogo e deixe cozinhar até engrossar. Finalize com coco ralado e canela.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 35min



“Essa receita tem uma longa história, pois foi trazida por meus avós e passada para meus pais! Eles me passaram, e passei para meus filhos. Espero que possamos levar essa receita ainda mais longe!”

Pamonha de Doce



Bom Jardim de Goiás, 2024

Izabel Teixeira da Silva

Ingredientes

- ✓ 10 unidades de espigas de milho
- ✓ 250 g de açúcar
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1 copo de óleo de soja

Modo de fazer

Rale as espigas e coe a massa em uma peneira. Acrescente o açúcar, o sal e o óleo quente. Coloque a massa temperada em copinhos de palha de milho e leve para cozinhar por 50 minutos.

Rendimento: 3 unidades

Tempo de preparo: 1h

“ *Aprendi a fazer essa receita com minha mãe, quando era criança. Ela me ensinou falando todas as dicas e quantidades para ficar boa e saborosa. Há mais de 35 anos, com as bênçãos de Deus, resolvi começar a fazer pamonha para vender, e foi com a receita da minha mãe que comecei. Busquei na memória todos os ensinamentos que ela me passou. Durante todos esses anos, fazemos sempre e não paramos mais. Hoje, todos compram nossas pamonhas e foi assim que sobrevivemos e ajudamos a criar toda família com saúde e fé em Deus!* ”





Pão de Queijo

Maria do Socorro Palhares Barbosa

Britânia, 2024

Ingredientes

- ✓ 10 kg de queijo ralado
- ✓ 1 L de leite
- ✓ 10 kg de polvilho azedo
- ✓ 2 colheres de sopa de sal
- ✓ 500 g de margarina
- ✓ 2 colheres de sopa de óleo
- ✓ 15 unidades de ovos
- ✓ 500 mL de água
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento químico

Modo de fazer

Em uma bacia, coloque meio litro de leite, meio litro de água, 500g de margarina, o fermento e misture muito bem. Acrescente os ovos e misture até obter uma massa homogênea. Acrescente o queijo ralado e misture bem. Acrescente o polvilho e sove bem a massa. Molde os pães de queijo e leve para assar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos, ou até dourar.

Rendimento: 50 unidades

Tempo de preparo: 1h



“Aprendi essa receita com minha mãe! Na minha infância, produzimos polvilho azedo a partir das nossas lavouras de mandioca, na casa de farinha. Por sermos de uma família muito simples, nem sempre tínhamos pão de farinha de trigo para o café da manhã, então minha mãe criou essa receita de pão de queijo para alimentar os filhos. Sempre tínhamos todos os ingredientes, mas a receita era sempre feita com muito amor!”

Bolo de Mandioca



Caçu, 2024

Silvia Cristina de Jesus

Ingredientes

- ✓ 4 copos de mandioca ralada
- ✓ 2 copos de açúcar
- ✓ 4 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- ✓ 2 copos de queijo ralado
- ✓ 2 copos de leite
- ✓ 200 g de coco ralado
- ✓ 4 unidades de ovos

Modo de fazer

Bata os ovos, o açúcar e a margarina até obter um creme homogêneo. Acrescente os demais ingredientes e bata por 1 minuto. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar a 200°C por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 30 porções

Tempo de preparo: 1h

“ Na época da minha avó se fazia o bolão, que era o bolo de mandioca feito na panela! Quando eu era criança, já se fazia o bolo na forma, e era um encanto quando começou. Era o bolo para receber as visitas, e até hoje faço em minha casa. Minha mãe sempre fez esse bolo. Minha sogra e meu sogro adoram ele quentinho, e sempre faço para toda a família! ”





Quebrador de Laranja

Rebeka Caetano da Silva

Catalão, 2024

Ingredientes

- ✓ 6 copos de polvilho
- ✓ 2 copos de açúcar
- ✓ 1 copo de queijo curado ralado
- ✓ 1 copo de manteiga de leite
- ✓ 4 unidades de ovos
- ✓ 1 colher de sopa de fermento químico
- ✓ raspas de laranja

Modo de fazer

Junte todos os ingredientes e vá colocando os ovos aos poucos, sovando até obter uma massa macia. Molde as bolachas e asse em forno pré-aquecido a 180° até dourar. Espere esfriar para desenformar.

Rendimento: 1kg

Tempo de preparo: 2h



“ Essa receita vem da família do meu marido! Há 22 anos, quando me mudei para Catalão, a avó dele morava na roça e sempre fazia essa receita quando a visitávamos nos finais de semana. Ela contava a história, que quando jovem, ajudava seus os pais no plantio da mandioca, onde faziam polvilho e biscoitos, entre eles esse quebrador, que podia ficar armazenado por muito tempo. Me sinto privilegiada por ter aprendido várias receitas com ela! Antes de me casar, nunca tinha pisado em uma fazenda. Ela me ensinou várias coisas na cozinha, inclusive a fazer o polvilho! ”

Dr. Maria C. Rodriguez is a professor of Health, Behavior, and Society at the Johns Hopkins University. She is also a senior advisor at the Center for Communications Programs. Dr. Rodriguez has a PhD in Epidemiology from the Johns Hopkins University and a Master's degree in Public Health from the University of Maryland. She has been a faculty member at the Johns Hopkins University for over 20 years. Dr. Rodriguez is currently the director of the Center for Communications Programs. She has a long history of research in the field of reproductive health and family planning. She has been a member of the National Academy of Medicine and the American Society of Tropical Medicine and Hygiene. Dr. Rodriguez is also a past president of the International Association of Women's Health, Demography, and Family Planning. She has published numerous articles in the field of reproductive health and family planning. She is currently working on a project to improve reproductive health services in low-income countries. Dr. Rodriguez is also a frequent speaker at international conferences on reproductive health and family planning. She is a member of the editorial board of the *Journal of Family Planning and Reproductive Health*. She is also a member of the advisory board of the *Journal of Reproductive Health*. Dr. Rodriguez is a very dedicated and hardworking professional. She is always looking for ways to improve the health and well-being of the people of the world. She is a true leader in the field of reproductive health and family planning.

Esther Marinho Gomes Bernardes

Modo de fazer

- Em uma panela grande, coloque o leite, os cravos e a pitada de sal. Deixe em fogo alto até levantar fervura, e então abaixe o fogo. Umedeça o polvilho para formar pequenas bolinhas. Raspe as bananas deixando cair os pedaços junto ao leite, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Deixe cozinhar por 15 minutos e comece a acrescentar o polvilho aos poucos, mexendo sempre. Deixe por mais 10 minutos e desligue o fogo. Acrescente o leite condensado e o creme de leite. Misture bem. Polvilhe canela em pó e sirva quente ou frio.

Tempo de preparo: 30min

Sou a sétima filha dos oito filhos que minha saudosa mãezinha teve, no interior do Pará! Minha infância foi marcada por memórias de minha mãe inventando mingaus com o que tinha naquele momento, (...) e não deixava que passássemos fome. Entre outros, o mingau de banana da terra com polvilho foi o que tive o privilégio aprender com ela e hoje tenho o prazer de fazer e servir este delicioso mingau para os meus três filhos! (...)

“





Queijo da Família

Pedro Paulo Pereira Marques

Cocalzinho de Goiás, 2024

Ingredientes

- ✓ 10 L de leite
- ✓ 1 tampinha de coalho
- ✓ 2 colheres de sopa de sal

Modo de fazer

Em um recipiente, adicione o leite coado já pasteurizado a uma temperatura de 36°C. Adicione o coalho e duas colheres de sal. Aguarde 30 minutos até a coalhada estar firme. Corte a coalhada com uma faca e aguarde 15 minutos. Tire o excesso do soro e adicione 2 litros de água aquecida a 45°C, misture e aguarde mais 15 minutos.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 3h



“

Receita de uma família simples e humilde de Cocalzinho, onde minha família se reunia para tomar café e bater aquela prosa gostosa. Então, ela servia aquele delicioso queijo! Pedimos a receita e, desde então, esse queijo se tornou a fonte de renda da minha família!

”

Mané Pelado da Reza



Firminópolis, 2024

Maria Lúcia Siqueira de Oliveira Bessa

Ingredientes

- ✓ 1 prato mandioca de ralada
- ✓ 1 prato queijo de curado ralado
- ✓ ½ prato de açúcar
- ✓ 4 unidades de ovos
- ✓ 4 colheres de sopa de manteiga de leite
- ✓ 1 pitada de sal

Modo de fazer

Rale a mandioca e reserve. Em um recipiente, coloque os ovos, o açúcar, a manteiga e misture tudo até virar uma massa bem homogênea. Acrescente a mandioca ralada e o sal. Por último, coloque o queijo ralado e misture bem. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.

Rendimento: 15 pedaços

Tempo de preparo: 30min

“Meu pai era missionário. Eu e meus irmãos nos mudamos para o Pará, onde faziam muitas rezas nas casas. Sempre era servido um lanche após as orações, então meu pai me ensinou a fazer o Mané Pelado, pois era mais fácil conseguir os ingredientes.

Meu pai plantava a mandioca, fazia o queijo, então aprendi com ele! Eu tinha 7 anos quando aprendi! Lembro quando assávamos no forno e ficávamos quase a noite toda assando, para a reza do dia seguinte!

”





Quebrador da Vovó

Maria Helena Rodrigues da Rocha

Guapó, 2024

Ingredientes

- ✓ 4 copos de polvilho
- ✓ 2 copos de açúcar
- ✓ 2 copos de queijo ou coco ralado
- ✓ 2 copos de óleo (menos dois dedos)
- ✓ 5 unidades de ovos
- ✓ 2 colheres de sopa de fermento químico
- ✓ amido de milho até o ponto

Modo de fazer

Em uma bacia, coloque o polvilho, o açúcar, o óleo e o coco ou queijo, misture bem. Acrescente os ovos já batidos e peneirados e amasse. Acrescente o fermento químico. Vá amassando e acrescentando amido de milho até desgrudar das mãos. Molde as bolachas e asse em forno médio até dourar.

Rendimento: 30 unidades

Tempo de preparo: 2h



“Essa receita está na família há três gerações! Minha avó fazia esse biscoito, que chamávamos de “biscoito que derrete na boca”. Minha avó morava na fazenda e tudo era produzido lá. O polvilho, os ovos, o amido de milho, ralando o milho, lavando a massa, coando e colocando para secar. Na roça, os biscoitos eram assados em forno de barro. (...) Quando criança, pedia para minha mãe o biscoito da vovó que derrete na boca, e hoje são meus netos que pedem o biscoito da vovó que derrete na boca!”

Requeijão de Corte Cremoso



Hidrolândia, 2024

Helenildes Marques de Oliveira

Ingredientes

- ✓ 10 L de leite
- ✓ 5 L de leite
- ✓ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ✓ 12 g de sal

Modo de fazer

Deixe o leite de um dia para o outro na geladeira. No dia seguinte, retire a nata e reserve. Coloque o leite para coaltar de 2 a 3 dias, dependendo do clima. Corte a coalhada e aqueça a 45°. Escorra toda a coalhada em um pano volta ao mundo. Volte a massa para a panela e acrescente leite até cobrir a massa e aqueça novamente. Repita esse processo até retirar a acidez da massa. Frite a nata reservada, raspando o fundo da panela, até obter a cor que você quer no requeijão. Coloque a massa para fritar na manteiga e vá batendo a massa até ela esticar e ficar brilhosa. Acrescente 100mL de leite com sal e continue mexendo. Acrescente mais 100mL de leite com o bicarbonato de sódio, mexa bem e enforme. Raspe o fundo da panela e coloque por cima do requeijão.

Rendimento: 5 pedaços

Tempo de preparo: 3 a 4 dias

“Minha história com o queijo vem desde a infância, na cozinha com minha mãe, que nunca deixou faltar queijo em casa! (...) Após me aposentar como professora, fiz meu primeiro curso no Senar de Processamento Artesanal do Leite e vários cursos com mestres queijeiros de Minas Gerais. Como sempre gostei muito de requeijão, fiz testes e adaptei a receita da minha mãe, até chegar ao requeijão de corte cremoso “moreninho do cerrado”, medalha de bronze no V&P Prêmio Brasil de Queijos de Blumenau! (...)”

”





Biscoito da Roça

Elisa Regina Gomes França

Indiara, 2024

Ingredientes

- ✓ 3 copos de polvilho doce
- ✓ 1 copo de iogurte natural ou leite
- ✓ 1 colher de sopa banha de porco sólida
- ✓ 1 colher de chá sal
- ✓ 2 copos de queijo curado ralado
- ✓ 1 a 2 unidades de ovo caipira
- ✓ 1 copo de creme de leite fresco ou nata

Modo de fazer

Em uma vasilha, coloque o polvilho com sal, banha de porco, iogurte natural e misture bem. Acrescente o restante dos ingredientes até dar o ponto. A massa fica molinha, mas se solta da vasilha. Sove tudo muito bem e modele os biscoitos em vários formatos. Leve ao forno pré-aquecido a 220°C por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 40 unidades

Tempo de preparo: 1h



“ (...) Cresci próxima a minhas avós que sempre fizeram muita comida, eram muito esforçadas. Acho que meu dom da culinária veio delas. Me inspiro muito nelas, somos mulheres trabalhadoras. (...). Hoje sou esposa, mãe, filha, neta, nutricionista e servidora pública. Me preocupo com a qualidade do que comemos. Adaptei uma receita trocando as medidas, avaliando ingredientes saudáveis! Sequinho por fora e macio por dentro! (...) Na pandemia, comecei a vender biscoitos maravilhosos. (...) ”

Lúcia Carvalhaes Alvarenga

Modo de fazer

- ✓ 8 unidades de espigas de milho
- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga
- ✓ 2 colheres de sopa de açúcar
- ✓ 4 unidades de ovos
- ✓ 2 unidades de tomates picados
- ✓ 1 unidade de cebola pequena picada
- ✓ sal a gosto
- ✓ ½ copo de óleo
- ✓ 2 colheres de sopa de uvas passas
- ✓ 8 unidades de azeitonas sem caroços
- ✓ 250 g de peito de frango picado ou desfiado
- ✓ 150 g de muçarela

Ralar 8 espigas de milho, acrescentar o leite, a manteiga, o açúcar, os ovos inteiros e o sal e misturar. Reservar. Em uma panela, refogar a cebola até dourar. Juntar os dois tomates picados, cozinhar por alguns minutos, acrescentar as uvas passas, azeitonas, noz moscadas e sal a gosto. Colocar junto o frango cozido e cortado.

Montagem: Em uma forma untada com óleo ou manteiga, colocar uma camada da massa e depois o recheio, dividindo a massa no meio. Depois do recheio, colocar a muçarela e cobrir com a outra metade da massa.
Levar ao forno médio por 40°C.
Servir quente.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 30min

“Sou de uma família mineira e apreciamos muitos pratos feitos com milho verde. Era tradição reunirmos a família na fazenda para uma pamonhada. Era uma delícia. Quando a massa era muita e tínhamos poucas palhas, sempre colocávamos essas massas que restavam para assar, transformando em bolo, geralmente de doce. Daí surgiu a ideia de fazer também de sal. Então, criamos essa torta onde incrementamos mais ingredientes para dar mais sabor ao prato e ao paladar. (...)”





Bolo de Milho com Requeijão

Érica Rodrigues da Silva

Padre Bernardo, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 xícara de óleo
- ✓ 3 unidades de ovos
- ✓ 2 xícaras de leite
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 1 xícara de farinha de milho
- ✓ 1 xícara de milho verde
- ✓ 1 colher de sopa de fermento
- ✓ erva doce a gosto
- ✓ requeijão a gosto

Modo de fazer

No liquidificador, coloque os ovos, o açúcar, o óleo e o leite, bata por 2 minutos. Acrescente a farinha de milho e o milho, bata por mais 2 minutos. Acrescente o fermento e misture delicadamente. Leve a massa para uma forma untada e vá colocando colheres de requeijão sobre o bolo. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h20



“Comecei a ter dificuldades financeiras e vieram a ansiedade e depressão e passei a cozinhar com o que tinha em casa e no quintal, sempre dividindo com as pessoas. Com isso, veio o incentivo de fazer para vender! Um dia, uma amiga me desafiou a fazer o tão famoso bolo de milho com requeijão, (...) que a avó já falecida fazia há muitos anos. Me explicou como fazer, e então eu fiz, ela comeu e amou, se emocionou comendo... Hoje, vivo da venda de bolos e lanches!”

Pamonha



Paranaiguara, 2024

Jussania Geralda Pereira Miranda

Ingredientes

- ✓ 90 espigas de milho verde
- ✓ 500 mL de banha de porco
- ✓ sal a gosto
- ✓ 2 kg de linguiça de porco
- ✓ 200 g de pimenta verde
- ✓ 1 unidade de queijo fresco
- ✓ 1 maço de cebolinha verde
- ✓ 2 dentes de alho

Modo de fazer

Descasque o milho e selecione as palhas boas. Escalde as palhas e coloque para escorrer. Pegue o milho e passe no ralo e depois coe a massa na peneira. Coloque a banha de porco para aquecer e depois que estiver bem quente jogue por cima da massa do milho já coada. Misture bem. Coloque o sal e vá provando até ver que está bom. Bata a pimenta no liquidificador, com 2 copos de massa. Se precisar, acerte o sal e a pimenta nesse momento. Pegue a palha que você escaldou, faça os copinhos e coloque um pouco de massa, o queijo, a linguiça e termine com o resto de massa. Amarre com a liguinha na água quente no tacho. Coloque as palhas por cima para proteger e tampar todas as pamonhas. Tampe o tacho e deixe cozinhar por 1 hora de fogo alto. Sirva.

Rendimento: 50 unidades

Tempo de preparo: 4h

“ *Aprendi a fazer com minha cunhada. Ela fazia e eu vendia na rua. Um belo dia, ela me disse que ia parar de fazer, pois seu esposo estava acidentado e ela precisava cuidar dele. Ela sugeriu que eu fizesse e eu fiquei muito apreensiva, pensando que eu não dava conta. Ela falou que me ensinava e disse que não era difícil. E daí eu fui aprender a temperar e amarrar, e em um pequeno prazo eu já estava muito boa nisso. Eu agradeço a Deus por ter me capacitado, pois hoje eu faço pamonhas e só ouço elogios.* ”





Queijo Temperado

Antônio Oliveira de Souza

Planaltina - Distrito de São Gabriel, 2024

Ingredientes

- ✓ limão pepper, pimenta calabresa a gosto
- ✓ pimenta dedo de moça a gosto
- ✓ pimentão amarelo a gosto
- ✓ pimentão vermelho, cebola de cabeça a gosto
- ✓ salsinha, linguiça, azeitona, a gosto
- ✓ pimenta malagueta e pimenta biquinho a gosto
- ✓ 05 L de leite
- ✓ 05 mL de coalho

Modo de fazer

Coloque ½ tampinha de coalho, que equivale aos 4mL, nos 5 litros de leite. Deixe dessorar por 40 minutos e reserve a massa. Tempere e deixe descansar na forma.

Rendimento: 01 queijo

Tempo de preparo: 24h



“

Eu aprendi esta receita com o professor da bacia leiteira. Ela é muita gostosa e serve pra lanches e para beber com vinho.

”

Súvila Lemes Silva

Modo de fazer

- Rale o milho e coe a massa em uma peneira fina. Tempere com sal e pimenta a gosto. Em seguida, escale com a banha bem quente e acrescente a carne. Faça copos com a palha de milho, coloque a massa, queijo, e amarre com uma liguinha. Leve para cozinhar em água fervendo por aproximadamente 50 minutos. Retire, espere escorrer e sirva.

Tempo de preparo: 2h

“Diante de encontros familiares como de costume, e também cultural de nosso município, fazer a famosa pamonhada! Desde criança, vendo e participando com meus pais e avós, reunindo a família, partiu a iniciativa junto com uma amiga de montar nosso próprio negócio, hoje já conhecido por servir muitas variedades do milho, como chicha doida, curau, bolinho de milho e a deliciosa pamonha!”





Pastel de Fubá

Jeane Cristina M. Campanholi

São Domingos, 2024

Ingredientes

- ✓ 3 unidades de ovos
- ✓ 1 concha de banha suína
- ✓ 1 colher de sopa de sal
- ✓ 2 copos de leite
- ✓ 30 g de fermento em pó
- ✓ 2 copos de fubá
- ✓ 2 copos de farinha de trigo

Modo de fazer

Misture o leite, os ovos, o fermento, a banha e o sal em um recipiente. Acrescente o fubá e a farinha de trigo, amasse até obter uma massa homogênea. Faça os recheios a gosto.

Rendimento: 25 unidades

Tempo de preparo: 20min



“*Originária da bíblia, essa receita foi passada de geração em geração! Ela já está há 50 anos no seio familiar, cresci vendo minha avó e minha mãe fazendo-a. Aprendi junto no dia a dia e até hoje faço e repasso para as novas gerações da família!*”

Maria Colentina Rodrigues Santos

Modo de fazer

- ✓ 03 unidades de ovos
- ✓ 03 colheres de sopa de margarina
- ✓ 03 colheres de sopa de fermento biológico
- ✓ ½ copo de óleo
- ✓ 10 colheres de sopa de açúcar
- ✓ 500 mL de leite
- ✓ 01 kg de farinha de trigo
- ✓ sal a gosto

Colocar os ingredientes secos em uma vasilha, menos a farinha de trigo. Em outra vasilha, colocar fermento, açúcar e sal. Quebrar os ovos e bater num prato. Despejar numa outra vasilha, junto com o óleo, leite morno e margarina. Misturar tudo, cobrir com um pano limpo e deixar o fermento agir até formar uma esponja. Colocar a farinha de trigo até dar o ponto de soltar da vasilha. Sovar por um tempo depois cobrir e colocar dentro de um saco e deixar a massa crescer. No forno pré-aquecido a 200°C, enrolar as rosquinhas, deixar crescer novamente e assar. Passar para a cobertura leite condensado ou calda de açúcar queimado.

Rendimento: 40 porções

Tempo de preparo: 1h

Desde os 8 anos de idade, eu já ajudava minha mãe a fazer bolos e quitutes. Misturar a massa com as mãos e saber que fui eu quem fiz o bolo era uma sensação muito boa. Até que chegou o dia de aprender as roscas, adorei. Todos os finais de semana, na fazenda, era tradição fazer as roscas da mamãe (...). Depois que casei, passei a fazer roscas da mamãe para meu marido e para os filhos. É sempre um prazer fazer estas roscas para receber visitas, vender, agradar os amigos





Casadinho

Ilma Maria de Carvalho

São Miguel do Passa Quatro, 2024

Ingredientes

- ✓ 500 g de margarina
- ✓ 500 g de amido de milho
- ✓ 2 copos de açúcar
- ✓ 2 unidades de ovos

Modo de fazer

Junte os ingredientes em uma vasilha, misture bem e acrescente a farinha de trigo até o ponto de soltar das mãos. Abra a massa na mesa, corte modelando, asse e recheie, com goiabada ou doce de leite. Passe no açúcar refinado.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 2h



“ *Após um pedido da minha patroa, que disse para mim que queria lanchar casadinho, eu, como uma pessoa que gosta de ser desafiada, fui para internet atrás de receitas. Após uma pesquisa e análise, escolhi essa, e ela agradou muito a patroa e de toda família. Eu faço sempre que preciso de algo diferenciado nos lanches.* ”

Pamonha a Moda Assada



Uruaçu, 2024

Elyara Betânia Alves Costa Lourenço

Ingredientes

- ✓ 10 unidades de espigas de milho verde
- ✓ 200 mL de óleo de soja
- ✓ 1 unidade de ovo
- ✓ 200 g de queijo fresco ou muçarela em cubos
- ✓ 300 g de carne de sol cozida e desfiada
- ✓ sal a gosto
- ✓ pimenta e cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

No liquidificador, coloque o milho cortado, óleo, ovo e bata por 2 minutos. Despeje em uma bacia e coloque os demais ingredientes, misture bem. Leve para uma forma untada com óleo e forrada com palhas de milho. Asse em forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h30

“Essa receita surgiu em uma bela tarde em que estávamos procurando algo para o lanche, e a família queria alguma coisa diferente! Tinha algumas espigas de milho na geladeira, e resolvi misturar com uma carne de sol da sobra do almoço. Então, assim fiz: bati o milho no liquidificador e misturei com a carne, temperos e queijo. Apesar de ser uma receita típica do nosso Estado e que muitos sabem fazer, todos amaram!”



Nota Explicativa:

Na edição de 2022 do Festival de Receitas do Campo, realizado no município de Itajá, duas receitas da categoria Lanche da Fazenda alcançaram a pontuação máxima em todos os critérios, resultando em um empate no primeiro lugar. Como à época, apenas uma das receitas foi divulgada, apresentamos a seguir a segunda receita que também obteve a nota máxima, assim reconhecendo ambas vencedoras!



Cintia Palharini Garcia

Itajá, 2022

Ingredientes

- ✓ 500 g de mandioca crua ralada
- ✓ 03 unidades de ovos
- ✓ 02 xícaras de açúcar
- ✓ 02 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- ✓ 03 colheres de sopa de nata de leite
- ✓ 01 xícara de leite
- ✓ 200 mL de leite de coco
- ✓ 1/2 xícara de queijo ralado
- ✓ 01 xícara de coco ralado
- ✓ 01 colher de sopa de fermento químico
- ✓ 01 pitada de sal

Modo de fazer

No liquidificador bata os ovos, o açúcar por 3 minutos, acrescentando a manteiga, a nata e continue batendo. Adicione o leite, o leite de coco, o queijo ralado e bata por mais um minuto. Em uma vasilha misture a mandioca e o coco ralado, despeje os ingredientes do liquidificador e misture bem, por último o fermento em pó mexendo delicadamente. Leve para assar em uma forma untada a 180°C, em forno pré aquecido por aproximadamente 70 minutos, ou até que esteja dourado por cima, caso necessário faça o teste do palito.



“Minha família é originária do interior do Estado de São Paulo. Meu pai nessa época vivia da agricultura, e minha mãe dona de casa e muitas vezes ajudante do meu pai na roça. Praticamente não tínhamos acesso a produtos industrializados. Minha mãe sempre foi excelente cozinheira, então fazia sempre o Bolo de Mandioca, já que todos os ingredientes estavam ao alcance ali mesmo na roça. Desde criança sempre fui muito curiosa em relação as comidas que minha mãe fazia, observava e queria participar. (...) Cozinhar para mim, principalmente pra minha família é uma terapia que me acalma, me traz equilíbrio e bem estar.”

Cocalzinho, 2024



Firminópolis, 2024



Guapó, 2024



Hidrolândia, 2024





Brigadeiro Caseiro de Café

Flávia Sabino de Silva

Americano do Brasil, 2024

Ingredientes

- ✓ 395 mL de leite condensado
- ✓ 100 g de creme de leite
- ✓ ½ colher de sopa de margarina
- ✓ 02 colheres de sopa de café solúvel
- ✓ 02 colheres de sopa de cacau em pó 50%

Modo de fazer

Coloque todos ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio /alto, mexendo até chegar ao ponto de ver o fundo da panela (mar vermelho). Deixe esfriar e enrole molhando a mão com água e passe no cacau. Depois coloque em forminhas de papel.

Rendimento: 24 unidades

Tempo de preparo: 1h30



“ Sempre gostei de cozinhar e gostava de ver a minha mãe cozinhar. (...) Assim que me casei, o primo de meu marido me incentivou a vender café caseiro. Deu certo, comecei a vender café e já faz 20 anos que trabalho com isto. (...) Fico muito feliz hoje, porque lembro de poucos recursos que tínhamos na fazenda e não tínhamos lanches ou sobremesas. Minha mãe até fazia brigadeiro de caju do cerrado, adaptei a receita e hoje é um produto que comercializo. (...) ”

Doce de Mamão Verde com Rapadura



Anápolis, 2024

Elizabete Carlos Sobrinho Martins

Ingredientes

- ✓ 1 unidade média de mamão
- ✓ 1 unidade de rapadura
- ✓ 2 xícaras de água
- ✓ 1 pitada de sal

Modo de fazer

Escolher o mamão em bom estado de perfeição, lavá-lo bem, cortar em pedaços (taias), descascar e retirar o miolo.

Lavar novamente e, em seguida, ralar. Depois de ralado, levar ao fogo com um pouco de água e deixar ferver por alguns minutos, dando uma pré-cozida. Retirar do fogo, colocar essa massa em um escorredor e reservar.

Em uma panela, colocar a rapadura raspada, juntando uma xícara de água e ir mexendo até virar um melado. Em seguida, colocar a massa no melado e continuar mexendo em fogo brando, com o auxílio de uma colher de pau.

Depois de bem cozida, verificar o ponto de puxa bem firme. Se tiver no ponto, colocar o doce em um tabuleiro e deixar esfriar. Depois é só cortar no tamanho desejado e guardar em recipiente de vidro esterilizado.

OBS: Colocar uma pitada de sal enquanto estiver cozinhando.

Rendimento: 10 a 15 porções

Tempo de preparo: 40min a 1h

“

Apreendi a fazer esse delicioso doce com minha mãe. Sempre tivemos muito mamão em nossa região e quase todo quintal tem um pé de mamão. Com essa fartura, resolvemos aproveitá-los. Na casa da minha mãe e na minha também, quase todo final de semana temos reunião de amigos e família, então a sobremesa é doce de mamão com rapadura. (...) Esse doce fica com a cor característica de rapadura!

”





Pudim de Paçoca

Romário Ferreira Cesáreo

Araguapaz, 2024

Ingredientes

- ✓ 2 caixas de leite condensado
- ✓ 6 unidades de ovos
- ✓ 5 unidades de paçocas de amendoim
- ✓ 20 colheres de de sopa açúcar
- ✓ 100 mL de água
- ✓ 400 mL de leite

Modo de fazer

No liquidificador, coloque o leite condensado, os ovos, o leite e a paçoca e bata por 5 minutos. Na forma do pudim, derreta o açúcar e faça o caramelo. Despeje a mistura do liquidificador na forma e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Sirva frio.

Rendimento: 10 pedaços

Tempo de preparo: 1h



“

Esse pudim é uma receita de família que vem sendo passada de geração para geração, para que se perpetue em nossas vidas! Uma receita muito lembrada em festas juninas e que amamos fazer nas festas da família, pois gostamos de mostrar para as pessoas!

”

Doce de Leite Empalhado



Bom Jardim de Goiás, 2024

Alessandra Ferreira da Silva

Ingredientes

- ✓ 6 L de leite
- ✓ 2 kg de açúcar
- ✓ 1 colher de sopa de polvilho
- ✓ 1 pitada de bicarbonato de sódio
- ✓ palhas de milho para empalhar o doce
- ✓ 3 xícaras de açúcar cristal

Modo de fazer

Leve o leite com açúcar e bicarbonato ao fogo. Quando começar a subir, acrescente o polvilho dissolvido em água e mexa bem até engrossar. Tire o ponto de puxa, firme na água. Desligue o fogo e bata o doce até ficar fosco. Enrole, coloque na palha e amarre.

Rendimento: 40 unidades

Tempo de preparo: 2h30

“ Um certo dia, trocando ideias com minha primeira professora de doces, ela falava da tradição da família dela há muitos anos. Achei muito interessante a ideia e a apresentação dos doces naquela época. Resolvi fazer o doce como faziam antigamente e amei! Hoje faço para a família e para ajudar na renda familiar! Trabalho com doces, vendo em casa e na feira livre da minha cidade, sou apaixonada em adoçar a vida das pessoas! ”





Patrícia Fagundes Barbosa

Tijolo

Britânia, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 xícara de coco babaçu processado no pilão
- ✓ 1 xícara de farinha de mandioca
- ✓ 1/2 unidade de rapadura
- ✓ 1 xícara de amendoim torrado e pilado

Modo de fazer

Soque o coco no pilão até triturar e virar uma farinha. Torre o amendoim e triture também no pilão. Junte o coco, o amendoim e a farinha de mandioca. Raspe a rapadura e leve ao fogo até virar melado com ponto de puxa. Em seguida, misture todos os ingredientes e coloque em uma forma de madeira forrada com folha de bananeira. Corte antes de esfriar.

Rendimento: 12 pedaços

Tempo de preparo: 2h



“Meu pai gostava muito de fazer doces com ingredientes que eu e ele coletávamos no cerrado, no nordeste goiano. Meu pai fazia esse doce chamado tijolo toda vez que ele preparava rapadura. Saíamos bem cedo, o dia amanhecendo, para procurar coco babaçu. (...) Plantávamos amendoim e a farinha que meu tio fabricava. A família se reunia para secar os ingredientes e dar o ponto do doce. Meu pai preparava tudo com muito cuidado e carinho. Ele já se foi e esse doce tem sabor de memória!”

Doce de Mangaba



Caçu, 2024

Luciene Eloí Pereira

Ingredientes

- ✓ 1 L de mangaba
- ✓ 1 L de água
- ✓ 1 L de açúcar

Modo de fazer

Perfure as mangabas com casca, coloque de molho na água e troque a água a cada 1 hora, por 5 vezes. Em seguida, ferva as mangabas, deixe descansar até esfriar e guarde no congelador de um dia para o outro. Coloque água e açúcar no tacho e faça a calda. Enquanto isso, lave as mangabas em água corrente, retirando a casca. Coloque as mangabas na calda e deixe incorporar. Vá cozinhando em fogo baixo por aproximadamente 2 horas, mexendo aos poucos.

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 2 dias

“ Aos 20 anos, tive a oportunidade de aprender essa receita com a querida senhora Magnólia, que infelizmente já nos deixou. Após alguns anos, me casei e decidi recriar essa receita, adaptando e aprimorando para meu querido e já falecido sogro, uma pessoa muito especial em minha vida, que sempre apreciou frutos do cerrado como este. Desde a primeira vez que preparei o doce, ele se encantou e passou a pedir frequentemente, tornando-se o doce favorito em minha casa! ”





Doce de Leite na Palha

Maria Lúcia Oliveira Duarte

Catalão, 2024

Ingredientes

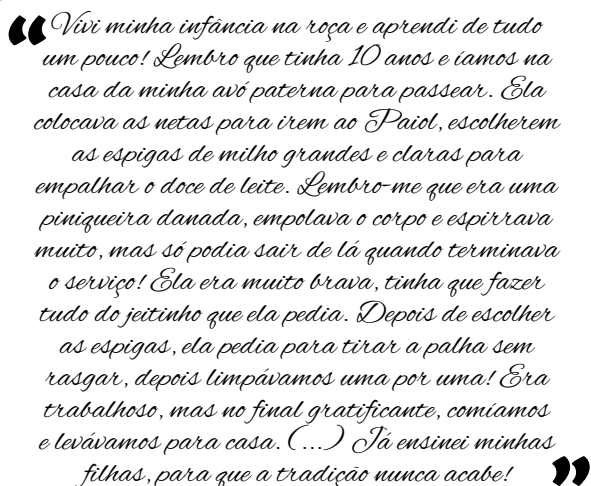
- ✓ 10 L de leite
- ✓ 2 kg de açúcar
- ✓ 7 g de bicarbonato de sódio

Modo de fazer

Em um tacho de cobre, coloque o leite e o açúcar. Deixe ferver por aproximadamente 40 minutos, depois coe para retirar as impurezas do açúcar. Retorne para o fogo e acrescente o bicarbonato, mexendo sempre para não pregar no fundo. Quando a fervura estiver contínua, mexa de 10 em 10 minutos. Quando estiver com consistência firme, mexa sem parar até dar o ponto, que é quando chior o doce no tacho. Retire do fogo, e quando estiver morno, faça bolinhas e reserve. Higienize as palhas, e enrole os doces sem deixar nenhum buraco. Aguarde 5 ou 6 dias, para dar uma casca crocante.

Rendimiento: 70 unidades

Tempo de preparo: 3h



Coquinho Queimado Caramelizado



Chapadão do Céu, 2024

Cristiane Aparecida de Biazi de Souza

Ingredientes

- ✓ 4 xícaras de coco seco
- ✓ ½ xícara de água
- ✓ 2 xícaras de açúcar

Modo de fazer

Descasque os cocos, retire as castanhas e corte em cubos pequenos. Reserve. Em uma panela alta, coloque todos os ingredientes e leve em fogo alto, mexendo sempre no mesmo sentido. Espere o coco cozinhar e secar toda a água. Após a secagem, abaixe o fogo e continue a mexer até que o coco fique dourado e o açúcar caramelizado em todos os pedaços. Retire do fogo e espalhe em uma forma. Deixe esfriar e separe os pedaços que grudarem.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h

“Aprendi a fazer essa receita em meu lar, para satisfazer a vontade de minha mãe, pois é o tipo de doce que ela mais gosta, e com todo prazer e amor faço de coração! Também aproveitei que tenho um coqueiro plantado em meu quintal, fizemos a colheita dos cocos e resolvi fazer o doce. Essa receita é muito importante para minha família, incentiva a cuidar do ambiente com sua plantação, e também o coco tem seus benefícios, uma fruta que tem sido muito recomendada!”

”





Lucilene Pavelkanski dos Santos

Doce de Ovos

Cocalzinho de Goiás, 2024

Ingredientes

- ✓ 2 dúzias de ovos caipira
- ✓ 400 g de queijo ralado com pouco sal
- ✓ 1,2 kg de açúcar para a calda
- ✓ 1,5 L de água para a calda
- ✓ pau de canela para decorar

Modo de fazer

Faça uma calda branca com açúcar e água e reserve. Bata as claras em neve. Tire as películas das gemas, coloque junto com as claras e bata até sair o cheiro de ovo. Depois de bem batido, misture lentamente o queijo ralado. Em uma panela bem grande, coloque um pouquinho da calda, coloque as claras já com as gemas e o queijo. Deixe fritar (fica igual omelete). Fatie como se fosse uma pizza e vá virando até dourar. Cuidado com o meio para não queimar. Se necessário, vá pingando mais calda até dourar todo o doce. Depois de bem dourado, coloque em uma vasilha, acrescente canela em pó e cubra com a calda.

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 2h



“Essa é uma receita muito especial, hoje tenho 58 anos e desde que entendo das coisas, recordo esse doce! Ele é tradição em nossa família, só fazíamos esse doce uma vez no ano, dia 5 de dezembro, aniversário do meu pai. (...) De 2018 pra cá, nós, filhas, estamos aprendendo a fazer, pois minha mãe está doente e não consegue mais fazer. Todo dia 5 de dezembro os amigos do meu pai vão lá em casa comer o doce. Meu pai faleceu dia 2 de abril de 2024, e ainda não sei como será nosso 5 de dezembro...” ”

Pudim de Mamãe



Firminópolis, 2024

Rosemary Virginia dos Santos

Ingredientes

- ✓ 4 unidades de ovos
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 2 colheres de sopa de manteiga
- ✓ 150 g de queijo meia cura ralado
- ✓ 50 g de coco ralado
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ 500 mL de leite
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ ½ xícara de água
- ✓ 1 pitada de sal

Modo de fazer

Primeiro, faça um caramelo queimando 1 xícara de açúcar e depois acrescente meia xícara de água. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em uma forma com caramelo, cubra com papel alumínio e asse em banho maria por aproximadamente 60 minutos.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h

“

Essa é uma receita de família que veio da minha avó, ela passou pra minha mãe, e fazemos sempre que a família se reúne. Sempre temos os ingredientes em casa. Essa receita tem uma memória afetiva muito forte, pois era a sobremesa preferida da minha mãe, que faleceu há pouco tempo... Inclusive ela participou do 1º Festival de Receitas do Campo, onde ganhou em 1º lugar na categoria de almoço e jantar!

”





Licor Cremoso de Doce de Leite

Moacir Amorim da Silva

Guapó, 2024

Ingredientes

- ✓ 900 g de doce de leite em barra
- ✓ 1 L de cachaça branca 40%
- ✓ 2 unidades de pau de canela
- ✓ 2 colheres de sopa de essência de baunilha

Modo de fazer

Pique o doce de leite em pedaços pequenos e coloque em um pote de vidro esterilizado. Adicione 1 litro de cachaça artesanal de alambique, a canela e 2 colheres de sopa de essência de baunilha. Tampe bem e deixe 1 semana em ambiente natural. Após passar a semana, retire a canela e bata o restante no liquidificador. Coe e leve novamente ao vidro higienizado e esterilizado. Aguarde por mais 3 semanas, abrindo uma vez por semana para retirar a camada de gordura que se forma por cima. Após 4 semanas, coe novamente e engarrafe para servir.

Rendimento: 1,7l

Tempo de preparo: 4 semanas



“ Em 2014, por questões de trabalho, estava morando em Minas Gerais. Em uma das atividades semanais, que era visitar comunidades rurais, conheci um pomar nativo de jabuticaba, onde colhi vários frutos e levei para casa. Fiz licor com essas frutas e ficou ótimo! Então fiz vários outros sabores: de uva, morango, jenipapo... Ao voltar para Guapó, em 2016, continuei fazendo, até que me sugeriram comercializar. Tive a ideia de fazer um licor único e exclusivo com ingredientes do lugar que vivo! O meu pai produz um doce de leite muito saboroso e com ingredientes naturais, então decidi elaborar a receita de licor cremoso de doce de leite, e teve seu lançamento oficial no Festival de Cinema Ambiental Internacional, FCAI, em 2020. ”

Doce de Leite com Limão



Dalila Alves da Silva

Hidrolândia, 2024

Ingredientes

- ✓ 15 L de leite
- ✓ 4,5 kg de açúcar
- ✓ 1 colher de chá de bicarbonato
- ✓ 7 unidades de limão

Modo de fazer

Levar ao fogo o leite, açúcar e o bicarbonato. Mexer sem parar. Apurar até ficar uma massa bem grossa. Quando começar a chiar, comece a tirar o ponto.

Para saber o ponto: pegue um prato, uma colher e um pouco do doce e bata até esfriar. Se ficar fosca e está no ponto. Tire do fogo e deixe esfriar por 5 minutos enquanto espera (rale o limão, prepare o tabuleiro colocando um pouco de raspa de limão no tabuleiro). Comece a bater o doce e coloque o restante da raspa de limão e continue batendo até ficar fosco. Coloque no tabuleiro, aguarde esfriar, desenforme e corte.

Rendimento: 5kg

Tempo de preparo: 5h

“

Cresci na roça e tenho orgulho de dizer que, com tão pouco, minha mãe fazia um banquete. Com o passar dos anos, (...) onde a vida me passou uma rasteira, sem emprego e com dificuldades financeiras, fiquei sabendo do curso do Senar de leites e derivados e me senti voltando no tempo, um curso maravilhoso em que não só aprendi novas técnicas, mas me lembrei da minha infância, que tinha sabor de roça onde minha mãe sempre me surpreendia com doces maravilhosos. Agradeço a Deus por nos colocar nesse caminho. (...)

”





Doce de Limão Recheado com Doce de Leite

Lucilene Barbosa dos Santos

Indiara, 2024

Ingredientes

- ✓ 20 unidades de limão
- ✓ 1,5 kg de açúcar
- ✓ 4 L de água
- ✓ 3 L de leite

Modo de fazer

Misture o leite com 500g de açúcar e deixe ferver até ponto de doce. Reserve. Lave e sanitize com limões por 10 minutos. Faça uma tampinha nos limões e retire a polpa. Coloque em uma peneira de arame para retirar o sumo. Leve os limões para ferver em tacho de cobre com água e açúcar até amaciar. Depois retire os limões e jogue em água fria para o choque térmico, para que fiquem bem verdes. Recheie os limões com doce de leite.

Rendimento: 20 unidades

Tempo de preparo: 3h



“

Aprendi a fazer doces através dos cursos do Senar e Sindicato Rural. Foi muito gratificante! É uma forma de complementar a renda da minha família!

”

Bala Baiana



Itaçu, 2024

Fernanda Alves de Castro Villas Boas

Ingredientes

- ✓ 2 latas leite de condensado
- ✓ 30 g de manteiga
- ✓ 250 g de coco
- ✓ 2 copos de açúcar
- ✓ 2 colheres de água

Modo de fazer

Junte o leite condensado, o coco e a manteiga. Misture até dar ponto de brigadeiro de enrolar. Reserve. Em uma panela de fundo grosso, coloque o açúcar e a água e deixe em fogo médio até formar uma calda dourada. Enrole as balas e passe nessa calda. Deixe esfriar em uma forma. Dica de ouro: embale uma a uma em saquinhos de plástico, caso contrário elas melam.

Rendimento: 50 porções

Tempo de preparo: 3h

“ Venho de uma família de origem baiana pelo lado do meu pai. Todos adoram doces. Minha relação com a bala baiana vem de longe. Sempre foi meu doce favorito desde a infância. Adaptei a receita até chegar no ponto que agradou meu paladar. Sou doceira, vivo disso. Como fazia muito em casa, resolvi colocar para vender. Hoje é um dos produtos mais vendidos. Fico feliz em saber que toda minha cidade e região também desfrutem dessa maravilha. ”





Regiane Pereira Gonçalves

Goiabada Cascão

Padre Bernardo, 2024

Ingredientes

- ✓ 5 kg de açúcar
- ✓ 11 kg de goiaba

Modo de fazer

Lave bem as goiabas, corte-as ao meio e retire as sementes. Leve as sementes ao liquidificador e bata bem, depois passe em uma peneira. Em um tacho de cobre, coloque a massa coada e os pedaços sem sementes, e o açúcar. Leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando para não grudar. Continue cozinhando e mexendo até que o doce solte do fundo da panela. Leve o doce para um tabuleiro forrado com plástico e deixe descansar de um dia para o outro. Assim que descansar, corte os pedaços em tabletes.

Rendimento: 8kg

Tempo de preparo: 4h



“ Em 2017, ganhei meus bens mais preciosos: meus filhos gêmeos! Sempre morei na roça e com isso aprendi desde cedo a cozinhar, e nesse tempo que estive de licença maternidade tive a ideia de preparar uma goiabada. A receita deu certo e desde então nunca mais parei de fazer. Com isso, iniciei minha renda extra, e hoje essa sobremesa é o carro chefe, de tantas outras que terei o prazer de apresentar para vocês! ”

Maria Moreira Fidelis

Modo de fazer

- ✓ 1/2 unidade de rapadura
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ✓ 2 L de leite
- ✓ 1 copo americano de arroz
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó
- ✓ 1 L de água

Lavar o arroz, cozinhar na água. Depois de cozido, reservar. Em uma panela, colocar o leite, a rapadura, o sal, o bicarbonato de sódio e deixar ferver, sempre observando e mexendo para não derramar. Adicionar o arroz cozido. Mexer bem para não grudar no fundo da panela. Quando o leite estiver bem encorpado, porém caldeado, desligar o fogo e despejar em uma vasilha de vidro. Polvilhar canela em pó. Pode ser servido quente, natural ou gelado.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 2h30

Eu aprendi a fazer com minha avó materna, juntamente com minha mãe que sempre fazia pra nós na época que morávamos em uma fazenda. Ensinei a minha filha a fazer também. Sempre que faço essa receita eu me lembro da minha infância.





Doce de Leite com Coco e Amendoim

Nylma José Coimbra Dama

Planaltina - Distrito de São Gabriel, 2024

Ingredientes

- ✓ 03 L de leite
- ✓ 01 L de açúcar
- ✓ 150 g de coco ralado
- ✓ 200 g de amendoim

Modo de fazer

Coloque todos os ingredientes na panela e leve ao fogo até dar o ponto de bolinha na água. Retire do fogo e bata até começar açucarar. Despeje em um tabuleiro e corte do tamanho de sua preferência.

Rendimento: 20 unidades

Tempo de preparo: 1h



“

Esta receita vem passada de tradição desde a época das minhas bisavós.

”

Curau de Milho



Pontalina, 2024

Queila Márcia Alves de Souza

Ingredientes

- ✓ 10 unidades de espigas de milho
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 3 xícaras de açúcar
- ✓ 2 L de leite
- ✓ canela em pó a gosto

Modo de fazer

Rale as espigas de milho e coe a massa em um pano. Em uma lavadeira, lave a massa do milho com o leite. Leve a massa em fogo baixo e acrescente o açúcar e o sal, mexendo sem parar. Assim que cozinhar, acrescente mais leite caso a massa esteja muito grossa. Mexa até obter uma textura fina e homogênea. Coloque em um refratário e finalize com canela em pó.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 40min

“Essa receita é preparada por minha mãe há cerca de 60 anos! Quando morava na roça com seus pais, a partir dos 10 anos de idade ela começou a tomar conta do fogão, iniciando assim sua vida na culinária familiar. É uma das sobremesas mais pedidas e admiradas até hoje. Minha mãe fazia o curau com milho verde fresquinho que era produzido por meu avô e meus tios. (...) Uma receita familiar preparada no estilo tradicional, com gosto e cheiro do tempero da vovó! (...)”



Doce de Mamão Recheado

Diva Maria de Oliveira Chaves

São Domingos, 2024

Ingredientes

- ✓ 6 unidades de mamões pequenos
- ✓ 1 kg de leite condensado
- ✓ 200 mL de leite de coco
- ✓ 200 g de coco ralado
- ✓ 1 e 1/2 kg de açúcar

Modo de fazer

Descasque os mamões, retire os caroços e coloque-os de molho com água e uma colher de sopa de bicarbonato por 20 minutos. Escorra e lave bastante. Leve-os para cozinhar com água até cobrir e açúcar. Deixe cozinhar até engrossar a calda, reserve-os em uma peneira. Para o recheio, leve o leite condensado para cozinhar junto com leite de coco e coco ralado, até que fique em ponto de brigadeiro. Espere esfriar e recheie os mamões.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 9h



“ Comi este doce quando ainda era criança, e gosto até hoje! Aprendi a fazer com uma moça que ficava em nossa casa para estudar. Como gostava de aprender a fazer comida e criar receitas! Sempre faço em casa e todos da minha família gostam. De vez em quando, faço e levo para as reuniões. Como gosto muito de acampar, levo para os colegas e todos gostam! ”

Doce de Leite



São Francisco de Goiás, 2024

Maria Altina Ferreira Bessa

Ingredientes

- ✓ 40 L de leite
- ✓ 06 kg de açúcar

Modo de fazer

Põe os 40 litros de leite no tacho, o açúcar também, e mexe tudo no fogo alto por 3 horas.

Rendimento: 21 Kg

Tempo de preparo: 3h



“

Aprendi com a minha mãe quando era criança. Eu sempre pedia para ela fazer doce de leite. Usávamos até um pouco de chantagem emocional, chorando com uma colher na mão para que ela fizesse o doce de leite para nós. E assim, quando fui crescendo, ela nos ensinou a receita com muito carinho e amor.

”





Cocada com Leite

Ilesa de Carvalho Sousa

São Miguel do Passa Quatro, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 kg de coco seco ralado
- ✓ 2 kg de açúcar cristal
- ✓ 2 L de leite

Modo de fazer

Retirar a água do coco, retirar da casca, retirar a pele marrom com faca e lavar a castanha. Ralar o coco em tirinhas em ralo fino. Fazer o doce com açúcar e o leite até começar a engrossar. Adicionar o coco e ir mexendo no ponto de "puxe". Retirar a panela do fogo e mexer um pouco para esfriar. Bater as porções no prato até perder o brilho. Moldar as cocadas com colher de sopa e ir colocando as colheradas sobre a superfície lisa para esfriar.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 3h



“

Após ter participado do curso de doces do Senar, eu aprendi a fazer essa cocada, uma receita fácil de fazer e de um sabor inigualável aos paladares. Eu comecei a fazer e vender, trazendo para mim uma renda extra.

”

Cocada da Mamãe



Uruaçu, 2024

Waldirene Ottoni da Silva Azevedo

Ingredientes

- ✓ 2 unidades de cocos médios
- ✓ 1 L de açúcar
- ✓ 1/2 L de leite
- ✓ 2 colheres de sopa de amido de milho
- ✓ 1 pitada de sal

Modo de fazer

Retire as castanhas do coco e remova a pele marrom. Rale a castanha. Adicione açúcar, leite, coco ralado e o amido de milho, leve ao fogo até derreter o açúcar. Vá mexendo até perceber que a calda secou. Para acertar o ponto, pegue uma pequena porção e mexa dentro de um prato, até começar a perder o brilho e endurecer. Modele as cocadas com uma colher de sopa. Coloque o prato em cima de um pano molhado, para ajudar a esfriar. Para fazer a cocada morena, queimar o açúcar antes de colocar o leite.

Rendimento: 60 unidades

Tempo de preparo: 2h

“Essa receita foi criada por minha mãe, que teve que fazer doces para vender, pois tinha que ajudar nas despesas da casa e na criação de seus 4 filhos! Então, um certo dia, uma senhora fez um pedido de cocada para o casamento da sua filha. De cara minha mãe aceitou, foi um grande desafio! Ela nunca havia feito cocada, então pediu ao seu marido para buscar cocos na fazenda em que trabalhava, pois não tinha condições para comprar. Assim, foi testando a receita até chegar no ponto que ela queria!”



Indiara, 2024



Itauçu, 2024



Padre Bernardo, 2024



Paranaiguara, 2024



Planaltina - São Gabriel, 2024



Pontalina , 2024



Receita Destaque





Biscoitinho de Queijo

Maria Aparecida de Castro e Souza

Americano do Brasil, 2024

Ingredientes

- ✓ 01 prato de polvilho
- ✓ 01 prato de queijo
- ✓ 01 copo de leite
- ✓ 01 prato de banha de porco
- ✓ 01 pitada de sal a gosto
- ✓ 02 unidades de ovos caipira

Modo de fazer

Colocar o polvilho na gamela de alumínio. Molhar o polvilho com leite aos poucos, adicionar a banha de porco, adicionar o queijo curado, os ovos, amassar bem sovadinho é um dos segredos. Enrolar / modelar compridinho e marcar com o garfo.

Rendimento: 35 unidades

Tempo de preparo: 1h30min



“

Nasci no município do Rio Paranaíba - MG. Vém para Goiás muito pequena, para a fazenda Santa Maria, município de Itaberaí - GO. Morei na zona rural a vida toda. Quando casei, fui morar na fazenda Sarandi, perto dos meus sogros e eu ia visitar minha sogra sempre. Com ela, aprendi a fazer biscoito de queijo, e em toda festa tinha o Biscoito, até hoje é assim, não passa uma festinha sem o biscoito, que é o preferido da família. Minha sogra fazia em gamela de madeira e hoje eu faço em gamela de alumínio.

”

Mané Pelado com Canela



Anápolis, 2024

Daniela Rezende de Moraes Santos

Ingredientes

- ✓ 03 pratos de mandioca ralada
- ✓ 03 pratos de açúcar
- ✓ 03 pratos de queijo
- ✓ 03 colheres de sopa de queijo
- ✓ 05 unidade de ovos
- ✓ 01 colher de sopa de canela em pó
- ✓ 500 g de nata de leite

Modo de fazer

Rale a mandioca e o queijo. Em uma vasilha, coloque a mandioca, o queijo, o açúcar, a manteiga, os ovos batidos brevemente, as natas e o leite. Misture bem e coloque em uma forma que irá ao forno pré-aquecido. Asse até dourar.

Rendimento: 1 forma

Tempo de preparo: 1h

“A receita é da minha mãe. Todos faziam mané pelado comum, mas como todos nós amamos canela, ela tentou fazer o mané pelado com a canela. É o melhor que tem! A canela dá um toque especial à receita.

”





Panelão da Vovó

Rosângela Maria dos Santos Oliveira

Araguapaz, 2024

Ingredientes

- ✓ 400 g de arroz
- ✓ 3 colheres de sopa de alho
- ✓ 250 g de vagem
- ✓ 2 colheres de sopa de cebola
- ✓ 1 kg de frango
- ✓ 2 unidades de cenoura
- ✓ 200 g de milho
- ✓ 1 fio de óleo
- ✓ 200 g de feijão
- ✓ sal e cheiro-verde a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de açafrão

Modo de fazer

Tempere o frango com alho, sal, pimenta e deixe descansar na geladeira por 2 horas. Em uma panela, leve o frango para fritar até dourar bem. Escorra a gordura e acrescente o arroz e os legumes. Coloque água fervente até cobrir e deixe cozinhar bem. Finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 45min



“

Desde muito nova eu sempre frequentava a casa dos meus avós! Como a família era muito grande, minha avó fazia um panelão de comida! A família gostava muito de se reunir para saborear essa delícia. Essa receita foi passando de geração a geração.

”

Frango Caipira com Quiabo e Angu



Bom Jardim de Goiás, 2024

Valéria de Jesus Lima Santos

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de frango caipira
- ✓ 2 unidades de alho
- ✓ 1 unidade de cebola
- ✓ temperos a gosto
- ✓ 250 g de quiabo

Modo de fazer

Frite o frango até dourar bem, escorra a gordura e acrescente os temperos para refogar. Cozinhe bem e quando estiver cozido acrescente o quiabo. Deixe cozinhar por mais uns minutos e finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1h



“

Aprendi essa receita com meu pai. Tinha uns 10 anos na época e era a comida que ele mais gostava! Hoje faço e todos gostam!

”





Doce de Buriti

Eliete Vieira de Moraes

Britânia, 2024

Ingredientes

- ✓ 500 mL de leite
- ✓ 1 kg de massa de buriti
- ✓ 1 kg de açúcar
- ✓ 3 pacotes de gelatina sem sabor diluída em água quente

Modo de fazer

Coloque o leite e o açúcar no tachão, deixe ferver até engrossar. Quando estiver no ponto de leite condensado, despeje a massa do buriti e mexa bem. Coloque em uma forma untada com manteiga e espere esfriar. Sirva com queijo fresco.

Rendimento: 1Kg

Tempo de preparo: 2h



“ Como era gostoso todo aquele ritual que girava em torno desta iguaria, quando nossa família se reunia na casa do meu tio! (...) Com minha mãe, uma doceira de mão cheia, aprendi a identificar o fruto maduro no chão, bem avermelhado! Tantos ensinamentos além dos doces: fugir das formigas lava pés, quando não havia fruto no chão, sempre tinha um corajoso para subir na palmeira! (...) Depois de serenar e tomar sol, o tendão saía mais fácil. Para colocar de molho, no tambor, perto da bica, e depois de 3 dias a escama começava a soltar! E raspando como um caroço de pequi, todos ajudavam a tirar a polpa para formar a massa! (...) Quando sinto essa mistura de sabor, consigo até ouvir as risadas de outrora, o canto das araras, os estalos da brasa ardendo, o som da vida ao entardecer! ”

Pudim de Leite



Caçu, 2024

Celena Cardoso de Freitas Jesus

Ingredientes

- ✓ 500 mL de leite condensado
- ✓ 700 mL de leite fresco
- ✓ 4 unidades de ovos
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1 xícara de açúcar para calda ou melado de cana

Modo de fazer

Tire a película das gemas, bata no liquidificador com todos os ingredientes, menos a calda. Bata bem e deixe descansar por 20 minutos. Coloque a calda e a mistura em uma forma de pudim e leve para assar em banho maria por aproximadamente 2 horas. Deixe esfriar na geladeira e desenforme na hora de servir.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 2h

“

*Apreendi a fazer essa
receita com minha
saudososa tia madrinha,
que sempre foi muito
conhecida na cidade,
irmã do meu pai! .*

”





Bolo de Mandioca

Héliida Maria de Melo

Catalão, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 e 1/2 kg de mandioca
- ✓ 1/2 L de coalhada
- ✓ 1/2 L de açúcar cristal
- ✓ 3 colheres de sopa de manteiga de leite
- ✓ 6 unidades de ovos
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1/2 L de queijo ralado

Modo de fazer

Rale e esprema a mandioca. Bata os ovos com o açúcar e a manteiga, misture a mandioca, a coalhada e mexa bem. Acrescente o queijo e uma pitada de sal. Unte a forma com manteiga e polvilhe farinha. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 1 hora, ou até dourar.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30



“ O famoso Mané Pelado não é simplesmente um bolo, mas sim o resgate de uma das delícias que minha avó preparava, e que nos deixou em seu velho caderninho de receitas que tivemos o cuidado de guardar! Guardamos com carinho, pois para nós tem muito valor sentimental, com boas lembranças de casa de vó, casa cheia, com muita alegria, diversão e comida gostosa, festas com muito amor e carinho para ver os netos felizes! E como este bolo era o preferido de todos, sempre que chegávamos ela ia logo preparar! Esperávamos ansiosos para degustar! Ficávamos muito felizes com o carinho que ela tinha pela gente! ”

A portrait of a woman with dark hair and glasses, wearing a colorful top with orange, green, and blue patterns. She is smiling slightly.

Hélia Silva de Oliveira Santos

Modo de fazer

- Corte os pes já limpos e higienizados e leve para a panela de pressão com água até que estejam completamente cozidos. Depois de aproximadamente 4 horas, coe em uma peneira e bata no liquidificador. Em uma panela, coloque o leite, mocotó batido, açúcar e a biomassa. Cozinhe até dar o ponto de corte. Para fazer a biomassa pegue 1 dúzia de bananas verdes. Higienize e leve para cozinhar na pressão. Após cozida, bata no liquidificador até ficar homogênea.

Tempo de preparo: 8h

A rectangular cake with a golden-brown crust, decorated with a grid of brown, heart-shaped and square-shaped toppings, possibly chocolate or caramel, and green frosting accents.



Bolinho de Galinhada Com Molho de Mangaba

Zélia Aparecida de Souza

Cocalzinho de Goiás, 2024

Ingredientes

- ✓ 180 g de arroz cru sem lavar
- ✓ 3 xícaras de caldo de legumes
- ✓ 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- ✓ 1 colher de sopa de alho triturado
- ✓ 50 g de pequi sem caroço
- ✓ 200 g de coxa e sobrecoxa desossada
- ✓ ½ unidade de cebola
- ✓ 1 colher de chá de açafrão
- ✓ 15 g de guariroba
- ✓ 1 unidade de ovo
- ✓ sal, pimenta do reino e cheiro-verde a gosto
- ✓ 10 ml de suco de limão caipira (para o molho)
- ✓ 300 g de polpa de mangaba
- ✓ 1 colher de chá de rapadura raspada
- ✓ 2 colheres de sopa de amido de milho
- ✓ 200 mL de água

Modo de fazer

Em uma panela bem quente, coloque óleo, frite a cebola, açafrão, alho, frango e deixe dourar. Acrescente o arroz, o pequi, milho, guariroba, o caldo de legumes, ajuste o sal e deixe cozinhar. Depois de cozido, retire 250g para fazer os bolinhos. Bata no liquidificador até formar uma massa homogênea. Acrescente os ovos, o queijo e bata novamente. Acerte o sal. Tire a massa do liquidificador e forme os bolinhos, recheie com pequi e cheiro-verde, frite bem e sirva com o molho. Para o molho de mangaba, coloque o amido de milho em 200mL de água e leve ao fogo até cozinhar bem. Acrescente as raspas de rapadura e uma pitada de sal. Abaix o fogo, acrescente a polpa de mangaba e o suco de limão. Quando reiniciar a fervura, desligue e ajuste o sal. Sirva em temperatura ambiente.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30



“ Desenvolvi esse prato inspirado na tradicional galinhada com pequi e “gueiroba”, ganhando um toque paulista na releitura da apresentação, em formato de bolinhos! Os bolinhos são parte das minhas memórias afetivas, que inovam também ao trazer a fruta mangaba, em um molho adocicado, perfeito para harmonizar e valorizar os sabores típicos do cerrado! ”

Molho de Frango Caipira



Firminópolis, 2024

Neide de Oliveira Marciano

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de frango caipira
- ✓ 3 unidades de dentes de alho
- ✓ 1 unidade de cebola média
- ✓ sal e pimenta a gosto
- ✓ banha suína para fritar

Modo de fazer

Bata os temperos no liquidificador e tempere o frango. Deixe descansar por 10 minutos. Esquente a banha em uma panela e coloque o frango para fritar. Frite até ficar bem dourado. Quando estiver frito, escorra toda a banha e acrescente ½ litro de água. Deixe cozinhar até engrossar o caldo. Finalize com rodela de cebola por cima.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30

“

Aprendi a fazer essa receita com minha madraستا quando eu ainda era solteira, todos da minha família adoram!

”





Lombo de Porco ao Suco de Laranja e Limão

Irismar Rodrigues de Moura

Guapó, 2024

Ingredientes

- ✓ 2 kg de lombo suíno
- ✓ 5 unidades de laranja
- ✓ 4 unidades de limão
- ✓ 1 kg de cebola
- ✓ 400 g de alho
- ✓ sal e cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

Fatie o lombo e tempere com alho e sal. Em uma frigideira quente, sele as fatias e reserve. Na mesma frigideira, escorra o óleo e coloque 1 copo de suco de laranja e ½ copo de suco de limão. Deixe apurando e acrescente a cebola em rodelas. Acrescente o lombo ao molho, deixe apurar e finalize com cheiro-verde. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h



Eu trabalhava em um restaurante e sempre fazia carne de porco frita! Um dia, fatiei um lombo e temperei com alho e sal, e após selar ele, tive a ideia de fazer um molho agregando suco de laranja e limão. Coloquei a ideia em prática, fiz e foi super aceito!



Lombo com Jabuticaba



Hidrolândia, 2024

Terezinha Galvony da Silva Gomes

Ingredientes

- ✓ 2 kg de lombo de porco
- ✓ 2 colheres de tempero com alho, sal e pimenta
- ✓ 200 mL de pinga
- ✓ 200 mL de vinagre
- ✓ 1 L de água
- ✓ 500 g de casca de jabuticaba
- ✓ 300 g de açúcar

Modo de fazer

Tempere o lombo e coloque para marinar por dois dias com água, vinagre e a pinga. Asse lentamente o lombo em uma frigideira (150°C). Tire quando estiver dourado.

Para o doce de jabuticaba: coloque a casca de jabuticaba com açúcar no fogo baixo até cozinhar e apurar.

Rendimento: 1 porções

Tempo de preparo: 2 dias

“ Quando minha família nos visitava, minha mãe sempre fazia esse prato e não sobrava nada, todos amavam e ela me ensinou, era o prato preferido dela. Desde então, eu continuo fazendo para minha família e agora para meus filhos e netos. ”





Peta da Vovó

Ludimila Fernandes de Paula Sampaio

Indiara, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 kg de polvilho
- ✓ 20 unidades de ovos
- ✓ 200 mL de óleo
- ✓ 100 mL de água
- ✓ 20 g de sal

Modo de fazer

Esquente o óleo com a água e escale o polvilho, espere esfriar. Quando esfriar, acrescente os demais ingredientes aos poucos até dar o ponto da massa. Utilize um saquinho com furo para moldar as petas. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.

Rendimento: 30 unidades

Tempo de preparo: 2h



“

Essa receita foi passada na família de geração em geração. Feita para armazenar e poder comer por vários dias, pois os peões levavam para as comitivas de gado antigamente.

”

Cuscuz Paulista



Itauçu, 2024

Juliene A. Felipe dos Santos

Ingredientes

- ✓ 300 g de farinha de milho
- ✓ ½ kg de linguiça de frango
- ✓ 300 g de peito de frango
- ✓ 200 g de milho
- ✓ 200g de ervilha
- ✓ 4 unidades de ovos cozidos
- ✓ 200 g de azeitona
- ✓ tempero a gosto (alho, sal, pimenta, cheiro-verde)

Modo de fazer

O cuscuz paulista é feito em uma forma redonda e já aproveito para medir a água, o que vai determinar o tamanho do cuscuz.

Coloque a água para ferver e depois coloque todos os itens previamente cortados e refogados junto com a massa para cozimento na panela, formando uma massa homogênea. Enquanto isso, prepare a forma colocando ovos cozidos e cortados, cheiro-verde para enfeitar a forma já untada. Coloque toda a massa na forma, espere esfriar, desenforme e sirva.

Rendimento: 12 pedaços

Tempo de preparo: 40min

“Esse prato surgiu para mim para substituir o de doce, pois eu não gosto muito de doce. Passei a fazer em ocasiões especiais para família e amigos. Todos gostam muito do sabor e fica lindo para servir. Para mim, é sinônimo de reunião, de amor e comida boa sempre.”



Canjiquinha com Costelinha Suína

Arlete Dias de Assunção

Padre Bernardo, 2024

Ingredientes

- ✓ 500 g de canjiquinha de milho
- ✓ 1,5 kg de costelinha suína
- ✓ 300 g de linguiça calabresa
- ✓ sal e pimenta a gosto
- ✓ 1 unidade de cebola
- ✓ 2 unidades de tomates
- ✓ Cheiro-verde a gosto
- ✓ 10 unidades de dentes de alho

Modo de fazer

Tempere a costelinha com sal, alho e pimenta, leve ao fogo em uma panela bem quente com 3 colheres de banha suína e frite até o ponto desejado. Acrescente cebola e linguiça calabresa. Coloque a canjiquinha para cozinhar em água fervente até estar completamente cozida. Assim que cozinhar, junte com a costelinha e finalize com tomate picado e cheiro-verde.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1h



“

Essa é uma receita apetitosa e afetiva que está na minha família há mais de 3 gerações! Nasci no interior de Minas Gerais, (...) plantavam milho, e tinham o moinho para fazerem canjiquinha e fubá. Tínhamos criação de suíno, galinha caipira, e assim nosso alimento era intercalado entre deliciosos pratos, feitos com a canjiquinha! (...) E assim, até hoje, nunca deixamos de fazer o prato. Hoje preparo para meus filhos e netos!

”

Rabada com Pirão



Paranaiguara, 2024

Osvanilda Cardoso Miranda

Ingredientes

- ✓ ½ kg de rabada
- ✓ 150 g de farinha de mandioca
- ✓ 3 unidades de dentes de alho
- ✓ 2 unidades de cebolas grandes
- ✓ sal e pimenta a gosto
- ✓ ½ colher de açafreão
- ✓ 1 colher de colorau
- ✓ Cheiro-verde a gosto

Modo de fazer

Em uma panela de pressão, frite os temperos bem fritinhos, adicione a rabada para fritar, escorra o óleo e coloque água até cobrir a carne e espere cozinhar. Depois de cozida, coloque o caldo em outra panela juntamente com a farinha e leve ao fogo até que a farinha esteja cozida.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h

“Essa receita tem uma história de tradição. Quando matávamos uma vaca na fazenda era um evento. A família inteira se reunia e, quando separávamos as carnes, minha mãe já começava a preparar o prato que todos nós amávamos. Rabada com pirão. Esse prato é uma tradição familiar, feito com muito carinho, que traz o gosto da infância e a alegria de estar junto com quem amamos.”

”



Nozinho Frito de Goiás

Ediná Pereira da Silva

Planaltina - Distrito de São Gabriel, 2024

Ingredientes

- ✓ 01 kg de farinha de trigo
- ✓ 200 mL de leite
- ✓ 200 mL de água
- ✓ 03 unidades ovos
- ✓ 01 sachê de fermento biológico
- ✓ 03 colheres de sopa de açúcar
- ✓ ½ colher de sopa de sal
- ✓ 100 mL de óleo

Modo de fazer

Massa: misture todos os ingredientes em um recipiente até a massa soltar da mão. Deixe descansar por 30 minutos, depois corte a massa em pedacinhos e faça os nozinhos. Frite-os em óleo quente, passe na calda de açúcar e jogue coco por cima.

Calda: dois copos americanos de açúcar e 1 copo de água. Cravo e canela a gosto. Coloque numa panela e ferva até o ponto de calda.

Rendimento: 60 unidades

Tempo de preparo: 1h15min



“Aprendi esta receita por acaso, através de uma tia muito querida que veio nos visitar há muitos anos: tia Tade. Em uma tarde na chácara, a tia havia comentado destes “nozinhos”, que ela sempre fazia na fazenda. Logo despertou a curiosidade e fomos fazer para experimentar. Ficou uma delícia! Desde então, a receita é sempre feita. Conquistou as crianças, a família, os vizinhos, e hoje faço para meus netos.

”

Canjicada de Milho com Amendoim



Pontalina, 2024

Cleusa Luiza de Freitas Mendes

Ingredientes

- ✓ 500 g de milho para canjica
- ✓ 2 L de leite
- ✓ 500 g açúcar
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ pau de canela a gosto

Modo de fazer

Cozinhe bem o milho com água até o ponto al dente. Escorra a água, acrescente os demais ingredientes e cozinhe até ficar bem macio.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30min

“

Apreendi essa receita quando era bem jovem e faço sempre! É a receita de doce preferida de toda a família!

”





Galopé

Alessandra Ramos di Chaves Santos

São Domingos, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de galo
- ✓ 2 unidades de cebolas
- ✓ 15 dentes de alho
- ✓ 1 xícara de coentro picado
- ✓ 1 xícara de cebolinha verde
- ✓ 3 colheres de chá de açafrão
- ✓ 3 colheres de chá de páprica defumada ou picante
- ✓ 3 colheres de chá de chimichurri
- ✓ 1 colher de sopa de banha suína
- ✓ 4 unidades de pés de porco
- ✓ sal a gosto

Modo de fazer

Escalde o galo cortado e os pés de porco em água fervente. Faça uma mistura de todos os temperos, tempere o galo e reserve. Em uma panela de pressão, refogue os pés de porco com tempero e deixe cozinhar por 1 hora. Após cozido, escorra e reserve. Em uma panela grande, frite o galo e coloque para cozinhar por 50 minutos. Após cozido, acrescente os pés de porco e deixe o caldo engrossar. Ajuste o sal e finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 4h



“

Meu tio é especialista em fazer comidas gostosas, e são de “sustança”! Dobradinha, feijoada, rabada, mocotó, galopé... A primeira vez que comi, foi ele quem fez! Alguns amigos e meu marido me deram o desafio, fazer um galopé! Eu disse que nunca havia feito, mas que tinha noção de como fazer. Fiz num jantar de domingo, ficou muito gostoso, acompanhado de arroz branco e pirão. A importância desta receita é unir ainda mais a família e os amigos, numa roda de conversa, degustando um galopé feito com muito amor!”

”

Torta de Frango



São Francisco de Goiás, 2024

Rosângela F. Gama Amorim

Ingredientes

- ✓ 01 kg de farinha de trigo
- ✓ 100 g de fermento de químico
- ✓ 04 colheres de sopa de açúcar
- ✓ 01 colher de sopa de sal
- ✓ 03 copos americano de leite
- ✓ 03 colheres de margarina
- ✓ 02 unidades de ovos
- ✓ 300 g de queijo muçarela
- ✓ 800 g de peito de frango
- ✓ 200 g de milho
- ✓ 300 g de extrato de tomate
- ✓ azeitona à gosto

Modo de fazer

Massa: em uma vasilha, coloque o leite morno, o fermento químico, o açúcar, a margarina, os ovos, sal a gosto e a farinha de trigo. Misture tudo até o ponto de soltar da mão e finalize com óleo.

Recheio: Refogar o filé de peito, acrescentar a azeitona, o milho, extrato de tomate e se quiser pode acrescentar palmito. Ao final coloque queijo muçarela em cima. E pode assar!

Rendimento: 7 fatias

Tempo de preparo: 40min

“

Esta receita tem muitas histórias. Aprendi com minha mãe e minha tia Maria. Sempre que elas estavam trabalhando com salgados, eu ficava por perto. Hoje é meu ganha pão, gosto muito de fazer minha torta. É uma lembrança boa da minha tia Maria, também era o prato preferido dela. Sempre que faço me lembro muito dela.

”





Doce de Mamão Maduro com Abacaxi

Ilza Maria de Carvalho Sousa

São Miguel do Passa Quatro, 2024

Ingredientes

- ✓ 1 unidade de abacaxi grande
- ✓ 3 unidades de mamão grande
- ✓ 1 kg de açúcar
- ✓ açúcar e coco ralado para finalizar

Modo de fazer

Cortar o abacaxi em cubinhos, processar os mamões, colocar no tacho junto com o açúcar e apurar até o ponto de fritar o fundo da panela. Colocar em uma vasilha, deixar resfriar e fazer as bolinhas em seguida passar numa mistura de coco ralado com açúcar refinado.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 4h



“*Esse doce é tradicional da família, pois aprendi com minha cunhada e faço sempre que temos festividades e também atendo encomendas para eventos. O seu diferencial vem do ácido do abacaxi com doce do mamão, mistura que deixa gosto de quero mais.*”

Mané Pelado



Uruaçu, 2024

Kênia Cristina Ferreira Marques

Ingredientes

- ✓ 3 unidades de ovos
- ✓ 1 copo de açúcar
- ✓ 4 colheres de sopa de margarina
- ✓ 1 colher de café s de al
- ✓ 100 g coco de ralado
- ✓ 200 mL de leite de coco
- ✓ 500 g de mandioca ralada
- ✓ 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer

No liquidificador, coloque os ovos, a margarina, o açúcar, o leite de coco e bata por 3 minutos. Acrescente a mandioca, o coco ralado e bata até obter uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento e mexa delicadamente. Leve para uma forma untada e asse em forno médio por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 45min

“

Desde criança via minha mãe fazer essa receita, e todos lá de casa gostamos muito! Fui observando e assim aprendi a fazer! É uma receita muito gostosa e saborosa, e tem uma importância muito grande para todos nós, pois fez parte da nossa infância!

”



[illegible]

São Domingos , 2024



São Francisco de Goiás, 2024



São Miguel do Passa Quatro , 2024



Uruaçu, 2024



[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]



Agradecimentos

Aos nossos sindicatos parceiros nesta edição

Americano do Brasil
Anápolis
Araguapaz
Bom Jardim de Goiás
Britânia
Caçu
Catalão
Chapadão do Céu
Cocalzinho de Goiás
Firminópolis
Guapó
Hidrolândia
Indiara
Itajá
Itauçu
Padre Bernardo
Paranaiguara
Planaltina - Distrito de São Gabriel
Pontalina
São Domingos
São Francisco de Goiás
São Miguel do Passa Quatro
Uruaçu



SENAR
Goiás



**FAEG
IFAG
SINDICATO RURAL**

Rua 87 nº 708 - Setor Sul - Goiânia-GO

www.sistemafaeg.com.br

    [sistemafaeg](http://sistemafaeg.com.br)

ISBN: 978-65-992386-4-2

CD



9 786599 238642