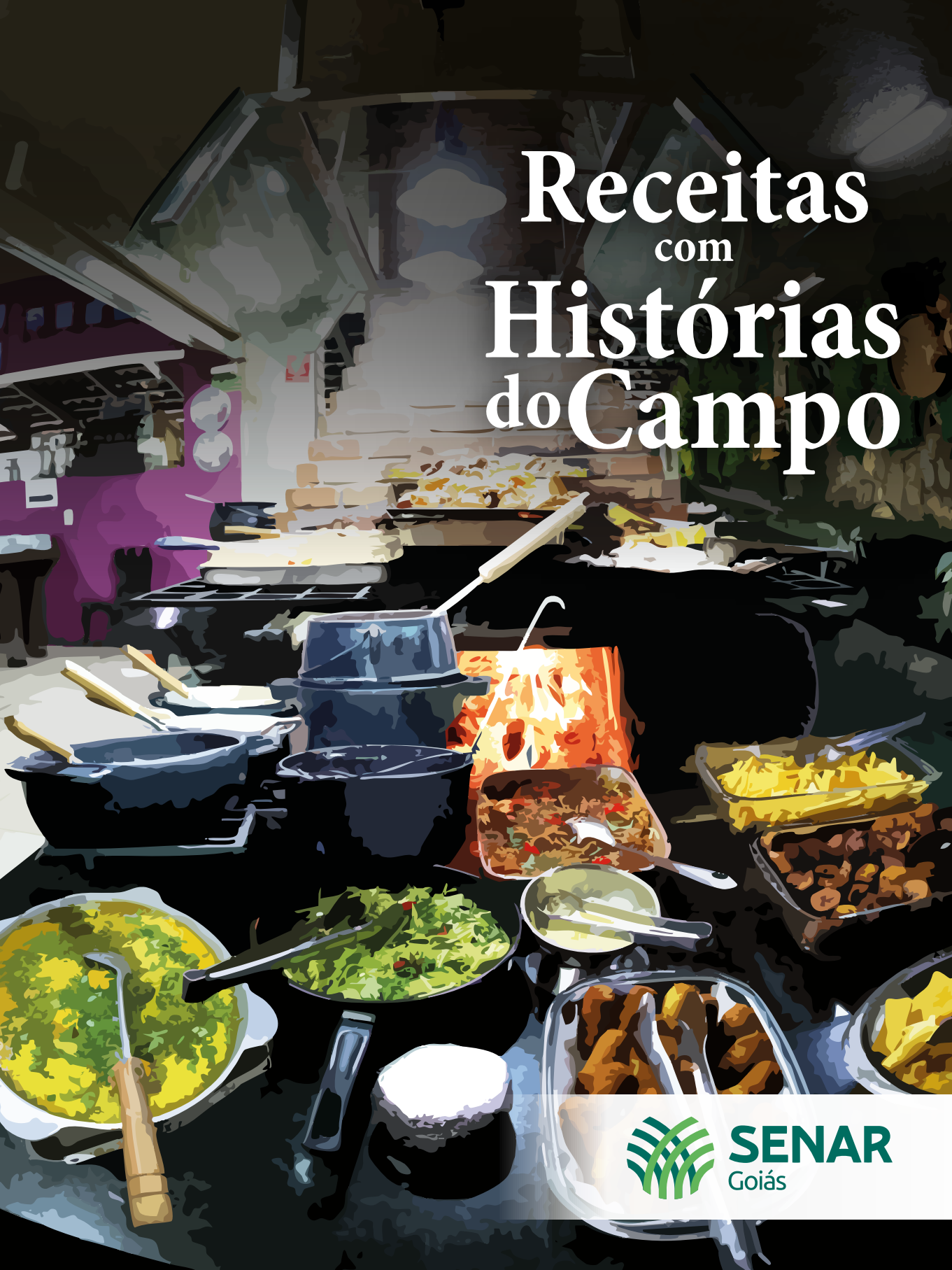


# Receitas com Histórias do Campo



**SENAR**  
Goiás



# Receitas com Histórias do Campo

Senar Goiás  
Goiânia, 2024

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

Receitas com histórias do campo / organização  
Carla Daniela Suguimoto Leite. --  
Goiânia, GO : Serviço Nacional de Aprendizagem  
Rural, 2024.

Vários colaboradores  
ISBN 978-65-992386-3-5

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

24-233409

CDD-641.5

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



## 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: Andréia Peixoto e Carla Leite

Arte e diagramação: Rui Benevides  
Foto de capa: Fredox Carvalho  
Fotos Receitas/Participante: Andreia Peixoto, Barbara Oliver, Bатуira Martins, Keila Carneiro, Nadielli Oliveria e Wagner Luiz  
Impressão: Flex Gráfica  
Tiragem: 2.750 exemplares

### DIRETORIA FAEG

Presidente: José Mário Schreiner.

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

Vice-presidentes Institucionais: Ailton José Vilela e José Vítor Caixeta Ramos.

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

Suplentes: Henrique Marques de Almeida, 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 Vinicius 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, Renato de Sousa Faria, Elcio Perpétuo Guimarães, Cláudio Fernandes Cardoso e Francisco Alves Barbosa.

Faeg – Senar  
Rua 87 n° 708, Setor Sul CEP: 74080-295  
Goiânia – Goiás

Fone: (62) 3096-2200  
Site: [www.sistemafaeg.com.br](http://www.sistemafaeg.com.br)  
E-mail: [comunicacao@sistemafaeg.com.br](mailto:comunicacao@sistemafaeg.com.br)

# Sabores, histórias e tradições

A culinária goiana é uma expressão viva de nossa história e identidade. Cada receita tradicional, do campo à cidade, carrega memórias e valores passados por gerações, como frango caipira, pequi, pamonha e empadão goiano, que revelam a riqueza cultural do nosso estado. Esses pratos mantêm viva a conexão com nossas raízes e reforçam a importância de preservar o legado dos nossos antepassados.

É com grande satisfação que apresentamos a edição de 2024 do Livro de Receitas com Histórias do Campo, destacando 110 receitas de mais de 25 municípios que participaram do Programa Festival de Receitas do Campo. O Sistema Faeg/Senar valoriza e promove essas tradições culinárias, defendendo os interesses de quem vive da terra.

Boa leitura e bom apetite!

## José Mário Schreiner

Presidente do Sistema Faeg/  
Senar/lfag





## Sabores que Conectam: Uma Viagem pela Tradição e Identidade Goiana

A culinária rural de Goiás não é apenas saborosa; ela é parte do patrimônio cultural que reflete nossa história e identidade. O Caderno de Receitas do Campo celebra essa herança, reunindo receitas que evocam o modo de vida das famílias rurais. Através do Festival de Receitas do Campo, o Senar Goiás tem desempenhado um papel fundamental na valorização desses saberes, promovendo a tradição gastronômica e conectando o campo à cidade por meio dos sabores e histórias de cada prato.

O Senar Goiás, além de resgatar essas tradições, tem sido um pilar na qualificação dos trabalhadores rurais, com mais de 1,5 milhão de pessoas beneficiadas por suas ações ao longo dos 30 anos de atuação em diversas áreas, incluindo a gastronomia e o manejo de alimentos. Esses cursos não só aprimoram as técnicas culinárias, como também garantem que a produção rural esteja alinhada com as melhores práticas de sustentabilidade e qualidade. Essa combinação de conhecimento técnico e valorização cultural é o que fortalece o campo e mantém vivas as tradições da nossa cozinha goiana.

Este Livro de Receitas com Histórias do Campo é mais do que um livro de culinária; é um convite para explorar a riqueza cultural do nosso estado. Espero que cada receita inspire você a recriar esses sabores em sua casa e a perpetuar essa tradição que tanto nos orgulha.

Aproveite a leitura e saboreie cada momento!

Dirceu Borges  
Superintendente do Senar Goiás

# Sumário

## Almoço e Jantar

Carne de Lata .....	12
Frango Caipira de Caldo .....	13
Risoto de Frango .....	14
Panelinha de Carne Seca com Farofa de Banana .....	15
Frango à Gonzalo .....	16
Feijão Tropeiro com Banana da Terra .....	17
Peixe na Telha .....	18
Frango Caipira com Angu .....	19
Galinhada Caipira Quero Mais .....	20
Pirão de Ossobuco .....	21
Frango Caipira com Gueirova .....	22
Feijão Tropeiro .....	23
Feijão Tropeiro .....	24
Galinhada da Vovó .....	25
Costela com Purê de Mandioca.....	26
Fraldinha com Farofa .....	27
Frango Caipira com Pequi e Angu de Panela .....	28
Galinhada com Milho e Pequi .....	29
Paçoca de Carne Seca .....	30
Carne Fria .....	31
Torta de Frango .....	32
Linguiça de Porco Caipira .....	33
Baião de Dois .....	34
Frango Caipira da Vovó .....	35
Arroz com Lombo Suíno .....	36



# Sumário

## Lanche da Fazenda

Bolo de Banana com Rapadura .....	38
Pamonha Caseira de Sal .....	39
Requeijão .....	40
Bolo de Mandioca .....	41
Bolo de Fubá de Arroz na Folha de Bananeira .....	42
Coxinha do Sítio .....	43
Empada de Peixe .....	44
Queijo Temperado .....	45
Bolo de Laranja Fofinho .....	46
Requeijão .....	47
Requeijão Tradicional .....	48
Empadão Goiano .....	49
Bolo de Milho Verde .....	50
Requeijão .....	51
Pão Rústico .....	52
Requeijão da Vovó Juracy .....	53
Arroz Doce com Abóbora .....	54
Broa Mineira .....	55
Bolo de Fubá Cremoso .....	56
Mané Pelado .....	57
Bolacha de Nata .....	58
Quebrador .....	59
Bolo de Mandioca .....	60
Pamonha Doce .....	61
Bolo de Churros .....	62

# Sumário

## Sobremesa Rural

Tartelete de Pequi .....	64
Pudim de Doce de Leite Caseiro .....	65
Doce de Leite em Pedacos .....	66
Torta de Abacaxi com Coco .....	67
Doce de Leite Talhado .....	68
Doce de Leite Talhado .....	69
Doce da Casca de Laranja da Terra Cristalizada .....	70
Doce de Banana com Abacaxi .....	71
Doce de Pau de Mamão com Coco e Doce de Leite .....	72
Canjica com Amendoim .....	73
Torta Mineira .....	74
Doce de Pé de Moleque .....	75
Doce de Leite com Castanha de Barú .....	76
Doce de Banana Nanica Cristalizado .....	77
Pudim da Tia .....	78
Queijão da Tia Célia .....	79
Doce de Limão Recheado com Doce de Leite .....	80
Cocada .....	81
Brigadeiro de Amendoim .....	82
Doce de Abóbora de Foliões .....	83
Pé de Moleque de Rapadura .....	84
Rapadura com Doce de Leite e Amendoim .....	85
Licor de Jenipapo .....	86
Canjica da Vovó .....	87
Arroz Doce com Amor .....	88





# Sumário

## Receita Destaque

Delícia de Abacaxi .....	90
Beliscão de Goiabada .....	91
Bolo de Laranja sem Glúten e Lactose .....	92
Galinhada com “Gueiroba” .....	93
Rosca Caseira .....	94
Queijo Temperado .....	95
Bala Delícia .....	96
Pão de Cebola .....	97
Pão de Queijo com Linguiça Suína .....	98
Pamonha Romeu e Julieta .....	99
Moranguinhas Adocicadas .....	100
Pão de Queijo do Pablo .....	101
Bolo de Fubá de Massa Cozida .....	102
Cuscuz com Galinha Caipira .....	103
Franguinho da Vovó .....	104
Biscoito de Polvilho .....	105
Arroz Casado .....	106
Mané Pelado .....	107
Feijão Tropeiro .....	108
Cocada de Leite .....	109
Carne Cheia de Lata com Farofa .....	110
Bobó de Carne de Jaca .....	111
Filé de Peixe Empanado ao Molho de Tomate .....	112
Costela com Fraldinha Defumada .....	113
Doce de Banana Moreno .....	114

# Sumário

## Festival de Receitas 2022 Itajá

Doce de Mamão .....115

## Festival de Receitas 2021 Anápolis

Angu de Milho Verde ao Caldo de Frango Caipira.....118

Bolo de Pamonha na Palha .....119

Canjica de Doce de Leite .....120

## Festival de Receitas 2021 Britânia e Aruanã

Vaca Atolada.....122

Mané Pelado com Abacaxi .....123

Pudim de Mandioca .....124

## Festival de Receitas 2021 Chapadão do Céu

Caseirinho da Vovó .....126

Bolo de Milho com Requeijão .....127

Geleia de Amoras .....128





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



# Almoço e Jantar





# CARNE DE LATA

Juslene da Conceição Ferreira

Alexânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 5 kg de pernil suíno;
- ✓ 100 g de sal;
- ✓ 100 g de pimenta do reino;
- ✓ 01 cabeça de alho;
- ✓ 500 g de lombo suíno;
- ✓ 500 g de banha de porco.

**Acompanhamento:** mandioca cozida

## Modo de fazer

Corte o pernil em postas de mais ou menos 5 a 7 cm; perfure os pedaços; prepare o recheio, cortando o lombo de porco nos mínimos pedacinhos, temperando com alho, sal, pimenta do reino; recheie as postas e coloque-as em uma panela, após, cobrir de banha e cozinhar até o seu ponto preferido; guarde essa carne em um recipiente de tampa por 5 a 6 meses.

Bom apetite!

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 2h



*Essa Carne de Lata representa uma recordação de infância. Não existia freezer ou geladeira à época e nem energia elétrica. Minha mãe sempre exigia ajuda para recheiar as carnes, pois, não podia demorar, senão perdiam as carnes. Desde então, carrego comigo lembranças de manipulação dessas carnes em meu coração. Lembranças de minha mãe e de nossa casa rural.*



# FRANGO CAIPIRA DE CALDO



Anápolis 2023

Maria Aparecida Mendonça Ciriaco

## Ingredientes

- ✓ 01 frango caipira;
- ✓ 06 dentes de alho;
- ✓ ½ colher de sopa de açafrão;
- ✓ 02 pimentas bode;
- ✓ 01 copo americano de banha suína;
- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ ½ maço de cebolinha verde;
- ✓ ½ colher de sopa de pimenta do reino.

## Modo de fazer

Primeiro refogue o frango e vá fritando e colocando água, fritando, pingando aos poucos a água. Quando estiver macio coloque a cebolinha, cebola de cabeça e pimenta para finalizar o frango.

**Rendimento:** 08 porções

**Tempo de preparo:** 01h

“

*Bom, eu aprendi a fazer essa receita de frango caipira com meus pais, eles me ensinaram a abrir, cortar os pedaços certinhos, fazer o tempero e o caldo, para comer com angu de milho. A cada dia o meu frango vai ficando mais gostoso, quando se faz com amor é assim. Faço quase todos os domingos e minha família gosta muito, pois, é um prazer cozinhar para eles.*

”



Andréia Peixoto

# RISOTO DE FRANGO

Keila Pereira dos Santos

Anicuns 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 peito de frango;
- ✓ 200 g de arroz cozido;
- ✓ 02 pimentas de cheiro;
- ✓ 02 tomates picados;
- ✓ ½ lata de milho verde;
- ✓ ½ lata de azeitonas;
- ✓ ½ lata de palmito;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ 01 cabeça de cebola picada;
- ✓ ½ brócolis.

## Molho

- ✓ 01 pedaço de muçarela;
- ✓ 01 pedaço de Cheddar;
- ✓ 01 sachê de requeijão cremoso.

## Modo de fazer

Refogue o frango com a pimenta, cebola, brócolis, milho, azeitonas e palmito. Deixe por 5 minutos, adicione o arroz cozido e, logo em seguida, o molho. Por fim, decore com cheiro-verde.

**Rendimento:** 25 porções

**Tempo de preparo:** 3h



“

*Essa receita foi uma das primeiras que aprendi. Procurei por uma que tinha um dos ingredientes mais amados por nós brasileiros, um prato simples, porém, que me fez lembrar do início da minha trajetória na culinária. Sempre obtive resultados positivos da minha família. Hoje eu atuo na área da culinária e particularmente amo, sou apaixonada por essa área que, com um simples prato, te faz lembrar de um momento ou de alguém muito especial.*

”

# PANELINHA DE CARNE SECA COM FAROFA DE BANANA



Araguapaz 2023

Geny Honório Dias Silva

## Ingredientes

- ✓ 1 xícara de arroz;
- ✓ ½ xícara de cheiro-verde;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola picada;
- ✓ 1 tomate sem pele;
- ✓ 1 pimentão;
- ✓ 2 pimentas de cheiro;
- ✓ 200 g de carne seca dessalgada e picada;
- ✓ 1 litro de água;
- ✓ 100 g de queijo fresco;
- ✓ 1 colher de colorau;
- ✓ 250 g de farinha de mandioca;
- ✓ 4 bananas da terra picadas;
- ✓ 100 g de barriga de porco picada;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola.

## Modo de fazer

Coloque a barriga de porco para fritar, acrescente a carne seca e frite bem. Acrescente os temperos, juntamente com o tomate, o pimentão e a pimenta de cheiro. Deixe fritar um pouco e coloque o colorau e o arroz, acrescente água aos poucos e acerte o sal. Deixe cozinhar. Quando a água estiver secando, acrescente o queijo e deixe secar. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde.

Para a farofa, frite a barriga de porco e reserve. Na mesma panela frite as bananas picadas em pedaços pequenos e, quando estiver frita, adicione a cebola, o alho, e a barriga de porco já frita. Misture e desligue o fogo. Acrescente a farinha de mandioca, acerte o sal e finalize com cebolinha.

Rendimento: 04 porções

Tempo de preparo: 01h



*Trago na lembrança eu e madrinha Rita, quando íamos na casa de sua mãe na roça. Sua mãe ia fazer o arroz com carne seca que ela mesma secava no varal, ficávamos ali olhando ela cozinhar com tanta alegria no fogão a lenha. Ela conheceu o Pedro, seu marido e formou uma linda família.*

*Eles trabalhavam muito e faziam vasos de barro em casa, hoje possuem uma loja enorme de artesanatos. Essas panelinhas foram um presente deles. Quando nos reunimos, fazemos o arroz com carne de sol, na panela de barro, e lembramos os dias felizes que vivemos.*





# FRANGO À GONZALO



Regina Gomes de Brito

Barro Alto 2023

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de coxa e sobrecoxa;
- ✓ 2 tomates maduros;
- ✓ 1 pimentão médio;
- ✓ 2 cebolas grandes;
- ✓ 8 dentes de alho;
- ✓ 100 g de extrato de tomate;
- ✓ 100 g de creme de leite;
- ✓ 200 g de queijo ralado ou muçarela;
- ✓ Pimenta do reino e sal a gosto;
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de trigo.

## Modo de fazer

Tempere o frango com alho, sal e pimenta do reino. Coloque em uma vasilha e deixe uns 10 minutos. Coloque aos poucos em uma frigideira para grelhar dos dois lados. Reserve por enquanto. Refogue os tomates (picadinhos e sem sementes), o pimentão, a cebola e o extrato de tomate, acrescente água e deixe ferver até desgrudar o excesso que ficou grudado no fundo da frigideira. Dissolva a farinha de trigo e despeje para engrossar o que ficou grudado no fundo da frigideira. Coloque o frango em um refratário, cubra-o com o molho, polvilhe o queijo ralado ou muçarela e leve ao forno por 30 minutos. Estará pronto para servir com arroz branco e batata palha.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“

*Este prato foi criado por uma amiga para servir no casamento da minha sobrinha, Maria Claudia, pois, minha irmã queria servir uma comida que não fosse sofisticada, mas que agradasse aos convidados e também que fosse mais fácil de fazer. Fomos surpreendidos com a aceitação do frango, pois, deste não sobrou quase nada, enquanto as outras carnes sobraram mais. Muitas pessoas pediram para minha irmã a receita porque gostaram muito.*

”

# FEIJÃO TROPEIRO COM BANANA DA TERRA



Bom Jardim de Goiás 2023

Valéria de Jesus Lima Santos

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de feijão;
- ✓ 05 bananas da terra pequenas;
- ✓ 01 kg de farinha de mandioca;
- ✓ 03 dentes de alho;
- ✓ 01 cabeça de cebola grande;
- ✓ 01 colher de banha suína;
- ✓ ½ maço de couve;
- ✓ 01 cheiro-verde;
- ✓ 01 linguiça calabresa grossa;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

Coloque o feijão para cozinhar. Depois de cozido, frite a banana da terra, refogue três dentes de alho com a banha de porco, acrescente a calabresa até refogar. Coloque o feijão cozido, acrescente a cebola, a couve, depois a farinha de mandioca e a banana. Coloque uma pitada de sal e, por último, por cima o cheiro-verde.

Tempo de preparo: 01h

“

*É uma receita de família de muitos anos, da época da minha "vó". Todos os domingos, quando íamos para casa dela, ela fazia esse feijão tropeiro para a família. A quantidade era pouca, mas ficávamos satisfeitos de barriga cheia. Até hoje o sabor é inesquecível do doce da banana com o sal do tempero da minha "vó". Minha mãe continua fazendo para os familiares e eu faço para minhas filhas.*

”



# PEIXE NA TELHA

Fátima Maria de Oliveira Souza

Britânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 02 limões (só o caldo);
- ✓ 500 g de peixe de couro cortado em postas;
- ✓ 04 colheres de sopa de azeite do rótulo vermelho;
- ✓ 01 cabeça de cebola;
- ✓ 02 dentes de alho;
- ✓ 03 tomates bem maduros;
- ✓ 03 pimentões (verde, vermelho e amarelo);
- ✓ 01 colher de sopa de colorau;
- ✓ 200 ml de leite de coco;
- ✓ 01 lata de creme de leite sem soro;
- ✓ 01 xícara de chá de água (se necessário);
- ✓ 01 xícara de chá de farinha de mandioca;
- ✓ Sal, cheiro-verde, pimenta do reino a gosto;
- ✓ Óleo para fritar o peixe.

## Modo de fazer

Em uma vasilha, coloque as postas de peixe, o caldo do limão e reserve. Enquanto realiza o preparo dos outros ingredientes, o peixe vai mudar de tonalidade, pois, já vai estar em cozimento com o limão (uns 30 minutos). Pique a cebola, os tomates, pimentões, cheiro-verde e amasse o alho. Em uma frigideira coloque o peixe para fritar em óleo já aquecido (não pode ficar mexendo). Quando o caldo do molho já estiver grosso, coloque o leite de coco e misture creme de leite sem soro para não talhar (se preferir pode usar o da caixinha). Acerte o sal, coloque um pouco de farinha só para dar uma engrossada no molho. Coloque o cheiro-verde, a pimenta e acerte os temperos. Se for preciso durante todo este preparo coloque um pouco de água, pois, o caldo varia de acordo com a quantidade de água nos demais ingredientes. Coloque o molho na telha, acomode as postas do peixe e leve ao forno por uns 15 minutos.

**Dica:** sirva com arroz branco.

**Rendimento:** 04 porções

**Tempo de preparo:** 50 minutos

“Essa receita traz não só ingredientes e modo de preparo, traz também as saudades de pessoas, da conversa boa daquelas com todo mundo ao redor da mesa, as histórias de pescador de papai, mamãe falando das travessuras da menina, os mais velhos comparando as gerações. Isso não mudou muito nos dias de hoje. Hoje, eu sou avó, que anseia pela visita do neto nos períodos de férias, já preparando os passeios que incluem a pescaria, o banho no lago e a comida improvisada com lenha na lata. No cardápio não pode faltar aquele peixe feito como nos tempos de vovó, na telha, assado devagarinho. Assim todos comem satisfeitos e como diziam os antigos: “lambem os beijos”.

”

# FRANGO CAIPIRA COM ANGU



Cachoeira Alta 2023

Raiely Silva de Almeida

## Ingredientes

- ✓ 01 frango caipira;
- ✓ 500 ml de banha suína;
- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ 05 dentes de alho;
- ✓ 08 espigas de milho;
- ✓ Sal, cheiro verde, salsa, pimenta a gosto.

## Modo de fazer

Em uma panela grande, refogue o alho, cebola e adicione o frango, frite, pingando água aos poucos até ficar douradinho. Rale 6 espigas de milho, depois coe no pano de prato, colocando um pouco de água para ralear. Coloque o angu no frango lembrando de tirar a banha suína. Mexa em fogo baixo até engrossar. Acerte o sal, adicione cheiro verde, salsa e pimenta.

**Dica:** sirva com arroz branco.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 01h30

“Minha avó, Dona Chiquinha, sempre preparou essa receita para seus dezesseis filhos e duas netas. Aos onze anos perdi meus pais e, junto com minha irmã, fomos morar com minha avó. No auge dos seus 84 anos, muito bem vividos, cheia de vida e energia, fazia tudo sozinha, muito independente. Dona Chiquinha sempre levou uma vida humilde na fazenda, criava seus frangos, plantava o milho na horta, sempre muito farta e simples, assim ela me ensinou que riqueza é o que se leva no coração e não na mão. Com a sua partida a receita se tornou uma espécie de “portal” para a volta de sua presença. Recentemente ela se tornou “bisa” do Ravi e, claro, já fiz a receita para ele sentir toda a ternura e afeto que ela nos criou.”



# GALINHADA CAIPIRA QUERO MAIS

Celena Cardoso de Freitas Jesus

Caçu 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 frango ou galinha caipira;
- ✓ 07 xícaras de arroz tipo 1;
- ✓ 07 dentes de alho;
- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ 01 maço de cheiro-verde;
- ✓ 08 a 09 xícaras de água (até o ponto);
- ✓ 01 litro de banha suína;
- ✓ 07 espigas de milho para refogar;
- ✓ Sal e tempero a gosto.

## Modo de fazer

Limpe bem o frango, sapeque, pique e tempere. Em uma panela de ferro, aqueça a banha suína, coloque um pouquinho do tempero, o frango e vá refogando até ficar douradinho, pingando água com uma cebola batidinha. Retire o excesso da banha e coloque o milho picadinho, as cebolas picadinhas e dê uma boa refogada para não ficar gosto de milho cru; coloque a água, assim que abrir fervura coloque o arroz e acerte o sal, deixe cozinhar. Finalize com cebola e cheiro-verde picadinho por cima.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 02 a 03h



“ Ela foi passada de mãe para filha, de geração em geração, e para os filhos também. Nas reuniões de família cada um faz uma receita que aprendeu, para lembrarmos com alegria daquelas mamães que muito nos amaram e cumpriram o seu papel aqui, nos ensinando a fazer tudo com esmero e capricho. Minha bisavó sempre falava: “aprenda tudo que te ensinarem, pois, o saber não ocupa espaço”. Gratidão a Deus, em primeiro lugar, por ter me permitido ter uma família simples, mas cheia de amor e ensinamentos que estou repassando para minhas filhas, assim como aprendi com minha mãe, vó e bisavó. ”

# PIRÃO DE OSSOBUCO



Catalão 2023

Vera Lucia de Queiroz Nogueira

## Ingredientes

- ✓ 02 kg de ossobuco cortado fino;
- ✓ 02 copos de arroz;
- ✓ 1/2 kg de tomatinho;
- ✓ 03 cabeças de cebola;
- ✓ 01 maço de cebolinha;
- ✓ 01 pimenta de cheiro;
- ✓ Farinha de mandioca.

## Modo de fazer

Cozinhe o ossobuco até soltar dos ossos. Separe o caldo, tempere com alho, pimenta e sal. Colocar farinha até dar o ponto desejado.

**As carnes:** doure o alho com a cebola, coloque as carnes e deixe apurar. Faça uma saladinha de tomatinho, cebola e cheiro-verde para finalizar.

**Montagem:** colocar pirão. Uma camada de arroz. Uma camada de carne. E finalizar com a saladinha de tomatinho. Dica: faça com muito amor e se surpreenda com o sabor.

**Dica:** faça com muito amor e se surpreenda com o sabor.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 2h30

“ Esse prato faz parte da história de nossa família. Sou a filha mais velha de oito irmãos e, numa época muito difícil, meu pai saía para trabalhar nas fazendas em empreitas e passava semanas fora. Quando ele retornava para casa, geralmente a cada quinzena, trazia as ossadas que ganhava dos administradores das fazendas.

Ele, com gratidão, colocava para cozinhar no fogão a lenha à noite. Com as carnes que ficavam no fundo do caldo, papai preparava com cheiro-verde, tomatinho e ficava uma delícia e nos servia com arroz. A fase difícil passou, mas a receita do pirão está até hoje em nossos corações. ”





# FRANGO CAIPIRA COM GUEIROVA

Elizânia Angélica da Paixão Barros

Chapadão do Céu 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 frango caipira;
- ✓ 01 "gueirova";
- ✓ 01 litro de pequi;
- ✓ 06 dentes de alho;
- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ 02 pimentas de cheiro.
- ✓ Pimenta do reino, coentro, cebolinha e sal a gosto.

## Modo de fazer

Comece fritando bem o frango, em seguida, retire o excesso de gordura. Depois adicione o restante dos temperos, o pequi, e por último o frango frito. Reserve a gueirova para servir como acompanhamento.

**Rendimento:** 05 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“

*É uma receita feita pela minha família, aprendi com minha mãe e irmãs. Esse prato sempre era servido como prato principal no campo, onde morava na infância.*

”

# FEIJÃO TROPEIRO



Firminópolis 2023

Nilva Virginia de Deus

## Ingredientes

- ✓ ½ kg de feijão roxo;
- ✓ 300 g calabresa;
- ✓ 300 g de bacon;
- ✓ 200 g de torresmo;
- ✓ 300 g de flocos de milho;
- ✓ Pimenta de cheiro, alho, cebola, cheiro-verde, couve e sal a gosto.

## Modo de fazer

Cozinhe o feijão ao dente. Frite o bacon cortado em pequenos pedaços e, na gordura do bacon, frite a calabresa também picada em pedaços pequenos. Na mesma gordura, refogue o alho, o feijão e a cebola picadinha. Em uma travessa coloque a couve picada com a pimenta de cheiro e o cheiro-verde. Faça um cuscuz com o flocos de milho, coloque o feijão, bacon e a calabresa sobre a couve e junte o cuscuz.

Rendimento: 10 porções  
Tempo de preparo: 1h30

“

*Eu aprendi a fazer quando era merendeira, há mais de 30 anos. Até hoje é um prato que faço para minha família e é bem aceito. O feijão tropeiro que faço é diferente, além de ingredientes diferentes, uso tempero natural.*

”





# FEIJÃO TROPEIRO



Terezinha Galvony da Silva Gomes

Hidrolândia 2023

## Ingredientes

- ✓ ½ kg de feijão;
- ✓ 200 g de bacon;
- ✓ 200 g de pele (torresmo);
- ✓ 200 g de linguiça suína fina;
- ✓ 01 maço de couve;
- ✓ 03 bananas da terra;
- ✓ 100 g de uva-passa;
- ✓ 200 g de farinha de mandioca;
- ✓ 02 ovos;
- ✓ 01 maço de cheiro-verde;
- ✓ 02 cabeça de cebola;
- ✓ 03 colheres de sopa de banha suína;
- ✓ 04 dentes de alho;
- ✓ 01 pitada de pimenta do reino;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

Cozinhe o feijão, escorrer o caldo. Pique a couve. Frite os ingredientes. Refogue os temperos. Frite os ovos e misture tudo.

**Rendimento:** 20 porções

**Tempo de preparo:** 02h



“

*Vou fazer feijão tropeiro um pouco diferente, todo mundo gosta quando eu faço e só come ele.*

”

# GALINHADA DA VOVÓ



Inaciolândia 2023

Fernanda da Graça Paulino Santos

## Ingredientes

- ✓ 2 kg de arroz;
- ✓ 20 coxas de frango;
- ✓ 3 cebolas grandes;
- ✓ 500 ml de óleo;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ 3 dentes de alho;
- ✓ 1 maço de cebolinha verde;
- 1 maço de salsinha;
- Pimenta de cheiro a gosto;
- 1 colher de sopa de açafrão.

## Modo de fazer

Aqueça o óleo, coloque as cebolas raladas juntamente com um maço da cebolinha verde picada e um pouco de sal, para que doure mais rápido. Tire a pele das coxas e tempere-as. Quando as cebolas estiverem bem douradas, coloque as coxas e mexa sempre para não grudar. Coloque o açafrão quando as coxas já estiverem cozidas. Após estiverem bem cozidas, retire as coxas que estiverem inteiras e o excesso de óleo, adicione o alho e os demais temperos, deixe dourar e adicione o arroz e água fervente até cobrir o arroz. Quando a água secar, tampe e espere o arroz ficar no ponto. Na hora de servir, monte o prato com a galinhada e as coxas reservadas, cheiro-verde e pimenta de cheiro.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 2h

“ Venho de uma família mineira que tinha o costume de, todos os domingos, se reunir na casa da vovó Benedita. Eram muitos filhos e todos iam para a cozinha, cada um responsável por uma receita. Por mais que tudo ficasse gostoso, o que marcou nossa infância foi a famosa galinhada da vovó Benedita. Os filhos e netos naquela época se deliciavam com o mais puro amor. Hoje tenho a oportunidade de transmitir o amor que recebi por toda a vida. Cozinhar é uma arte que se aprende todos os dias e tenho a honra de sustentar minha família através desse amor. ”



# COSTELA COM PURÊ DE MANDIOCA

Joana Darc Guimarães da Silva

Itajá 2023

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de costela;
- ✓ 500 g de cebola de cabeça;
- ✓ ½ limão;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ Pimenta a gosto;
- ✓ Cheiro-verde a gosto;

### purê de mandioca

- ✓ 500 g de mandioca cozida e amassada;
- ✓ 3 colheres de sopa de manteiga de leite;
- ✓ 1 cebola de cabeça;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ Pimenta a gosto;
- ✓ Cheiro-verde a gosto;
- ✓ 1 xícara de leite;
- ✓ ½ xícara de queijo meia cura.

## Modo de fazer

Pique a cebola em fatias grossas e frite no fundo da panela de pressão. Coloque a costela misturada com os temperos, tampe a panela e leve ao fogo por 30 minutos. Se ainda tiver água, deixe até que seque, formando uma borrinha no fundo da panela. Escorra toda a gordura e acrescente um copo de água para desgrudar a borra do fundo e sirva.

Para o purê, refogue os temperos na manteiga e coloque a mandioca, o leite e mexa bem. Depois acrescente o queijo e o cheiro-verde para finalizar.

**Rendimento:** 05 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“ Minha mãe se casou com um senhor que já tinha três filhos. Ela já me tinha como filha e com ele teve mais uma filha. Éramos bem humildes, pois, somente ele trabalhava e o que recebia não era suficiente para manter a casa com cinco crianças. Carne só tinha no começo do mês. Sempre víamos o vizinho fazendo churrasco e ficávamos com vontade. De vez em quando eles nos davam um pouco em uma forma de alumínio com um pouco de molho. Quando estávamos com muita vontade, minha mãe fazia esse prato e servia para nós falando que era churrasco. ”

# FRALDINHA COM FAROFA



Itaçu 2023

Carla Bruna Rosa Pereira

## Ingredientes

- ✓ 03 kg de fraldinha;
- ✓ 03 cabeças de cebola;
- ✓ 08 pimentas bode;
- ✓ 01 pitada de pimenta do reino;
- ✓ 02 pitadas de sal;
- ✓ 01 pitada de tempero completo;
- ✓ 300 g de bacon;
- ✓ 300 g de linguiça calabresa;
- ✓ 300 g linguiça de frango;
- ✓ 200 g de carne suína moída;
- ✓ 06 dentes de alho.

## Modo de fazer

Tempere a carne e deixe descansar por duas horas. Coloque a manteiga suína em uma panela e deixe esquentar. Recheie a carne com todos os ingredientes e costure. Coloque na panela e vá pingando água até ela ficar torradinha. Enquanto ela vai ficando pronta, vá fazendo a farofa. Quando estiver pronta, sirva os dois.

**Rendimento:** 15 porções

**Tempo de preparo:** 2h

“

*Esta receita sempre foi presente em minha vida, sempre fizemos. A minha família sempre teve fazenda e fazemos carne de lata, lombo, costela, linguiças e outras carnes na gordura suína. A fraldinha recheada, feita na banha suína na panela, é uma delas, servida com uma farofinha para acompanhar.*

”





# FRANGO CAIPIRA COM PEQUI E ANGU DE PANELA

Jurema Pereira dos Santos

Niquelândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 frango caipira médio (limpo e picado);
- ✓ 01 litro de pequi fresco;
- ✓ 02 cebolas de cabeça cortadas em cubos;
- ✓ 02 raízes médias de açafrão raladas;
- ✓ 03 dentes de alho picado.

## Angu

- ✓ 08 espigas de milho verde ralado (milho mais duro);
- ✓ 02 xícaras de água fria (aproximadamente);
- ✓ Gordura de porco para dourar o frango;
- ✓ Sal, urucum, pimenta de cheiro e cheiro-verde a gosto.

## Modo de fazer

Em uma panela de ferro, no fogão a lenha, frite o frango na gordura de porco até dourar todos os pedaços. Reserve; Fervente o pequi, escorra o mesmo e reserve. Na panela que fritou o frango, retire o excesso de gordura, acrescente a cebola e, em fogo médio, vá mexendo até dourar. Em seguida, acrescente o açafrão, o urucum e o frango. Mexa bem. Adicione o alho, a pimenta de cheiro e o sal. Vá mexendo e pingando água até perceber que todos os ingredientes se misturaram bem. Adicione água para cozimento (aproximadamente 1,5 l), tampe a panela e deixe ferver por uns 15 minutos. Vá observando o cozimento, quando perceber que o frango está amolecendo, acrescente o pequi. Em fogo baixo, deixe cozinhar por mais uns 20 minutos. Sempre observando a textura do frango. Enquanto aguarda a finalização do frango, em um recipiente adicione a água na massa do milho. Coe em uma peneira média a mistura e jogue o bagaço fora. E em uma panela também de ferro, no fogão a lenha, despeje a massa do milho, vá mexendo com uma colher de pau, sem parar. O angu estará pronto após uns 15 minutos de cozimento (quando o mesmo desgrudar do fundo da panela). Retire do fogo.

Nesse intervalo, provavelmente o frango e o pequi tenham finalizado o seu cozimento. Adicione o cheiro-verde e tampe a panela por mais ou menos dois minutos e estará pronto!

Uma dica de acompanhamento: arroz branco e quiabo.

Rendimento: 06 porções

Tempo de preparo: 02h



“ Essa maravilha de receita aprendi com a minha mãe, que por sua vez aprendeu com minha avó. É uma receita bem caipira, que usa ingredientes típicos de nossa região e do nosso povoado. Dentre eles, destacam-se o açafrão e o pequi. Costumo fazê-la sempre que tem reunião familiar aos domingos ou quando recebemos amigos, pois, é um prato que agrada à maioria. A importância dessa receita para a nossa família é a conservação da tradição, por isso faço-a sem nenhuma alteração, seguindo à risca os ingredientes e o modo de preparo. O fogão a lenha e as panelas de ferro é o que dá um sabor todo especial à receita. É no momento do preparo que resgatamos a cultura do campo. ”

# GALINHADA COM MILHO E PEQUI



Palmeiras de Goiás 2023

Cristina da Mata Cabral Ribeiro

## Ingredientes

- ✓ 01 frango caipira;
- ✓ ½ litro de pequi;
- ✓ 01 litro de arroz;
- ✓ 05 espigas de milho verde;
- ✓ 02 dentes de alho;
- ✓ 03 cabeças de cebolas;
- ✓ 02 conchas de banha suína;
- ✓ 01 pimenta bode;
- ✓ 01 pitada de pimenta do reino;
- ✓ Cheiro-verde para finalizar;

**Acompanha:** salada de guariroba.

## Modo de fazer

Coloque em uma panela a manteiga, frite o alho e adicione o frango frito até dourar e deixe cozinhar até o ponto. Deixe a água secar para dar a rapa e adicione a cebola. Vai fritando até adquirir a cor desejada. Cozinhe o pequi junto com o frango e quando a cebola der o ponto, adicione o milho. Adicione o arroz e deixe finalizar o cozimento.

### Acompanhamento:

Fatie a guariroba no ralo, coloque em um recipiente com água, limão e sal. Coloque em uma panela com água fervente e deixe cozinhar "al dente". Escorra e volte com a água com limão e sal, tempere a gosto.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 1h20

“

*Aprendi com minha mãe e é uma tradição de família. Quando faço essa receita me vem à memória meu tempo de infância na fazenda.*

”



# PAÇOCA DE CARNE SECA



Miriam Alcântara de Sousa Malaquias

Palminópolis 2023

## Ingredientes

- ✓ 02 kg de carne seca;
- ✓ 01 e ½ kg de farinha de mandioca;
- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ 01 maço de cebolinha;
- ✓ 01 copo americano de manteiga de garrafa;
- ✓ 01 colher de café pimenta do reino;
- ✓ 01 pimenta de cheiro;
- ✓ 01 pimenta bode.

## Modo de fazer

Primeiro temos que secar uma peça de carne de pelo menos dois kg. Use manteiga de garrafa. Coloque o alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e a carne até o ponto de pilar. Aí, coloco no pilão, faço uma caminha de farinha, coloco a carne já frita e vou pilando. E está pronta a minha paçoca. Muito fácil, prática e muito saborosa.

**Rendimento:** 20 porções de 200 gramas

**Tempo de preparo:** 1 dia



“ Conheci essa receita no Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural), no treinamento de Processamento de Carnes Artesanais, onde aprendi a fazer a paçoca e também a sua história. Quando criança meu avô sempre servia paçoca no café da manhã, mas eu pensava que era apenas uma farofa, agora, no curso aprendi a sua técnica e sua história. É uma receita prática, simples e muito saborosa. Amei aprender e agora consumo sempre, não compro mais. Eu mesmo faço para minha família e para comercializar. Ela é uma receita completa, pois, pode ser servida no café da manhã, no almoço ou até mesmo como lanche. ”

# CARNE FRIA



Planaltina 2023

Deuzânia Aparecida de Melo

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de carne bovina (lagarto);
- ✓ 01 pimentão verde;
- ✓ 01 pimentão amarelo;
- ✓ 01 pimentão vermelho;
- ✓ 01 cabeça de cebola roxa;
- ✓ 01 cabeça de cebola branca;
- ✓ 01 colher de sopa de sal;
- ✓ 200 g de tomate seco;
- ✓ 200 g de azeitonas pretas;
- ✓ 200 g de azeitonas verdes;
- ✓ 200 g de cheiro-verde;
- ✓ 20 g de pimenta calabresa.

## Modo de fazer

Corte o lagarto em três pedaços, cozinhe com tempero, alho e sal a gosto. Desfie e reserve. Corte os pimentões, as cebolas, o cheiro-verde e acrescente à carne. Coloque as azeitonas pretas e verdes, azeite e os demais temperos que desejar. Deixe descansar por duas horas.

**Dica:** sirva com pão sírio caseiro.

**Rendimento:** 20 porções

**Tempo de preparo:** 1h

“

*Aprendi com minha mãe e é uma tradição de família. Quando faço essa receita me vem à memória meu tempo de infância na fazenda.*

”







# TORTA DE FRANGO

Deusiele de Jesus Machado Vieira

Rubiataba 2023

## Ingredientes

- ✓ 500 g de farinha de trigo;
- ✓ 03 ovos;
- ✓ 02 e ½ copos de leite;
- ✓ ½ copo de óleo;
- ✓ 02 colheres de fermento em pó;
- ✓ ½ kg de peito de frango;
- ✓ 02 espigas de milho;
- ✓ 100 g de azeitonas;
- ✓ 04 colheres de extrato de tomate;
- ✓ 200 g de maionese;
- ✓ 200 g de muçarela;
- ✓ Sal, alho e cebola a gosto.

## Modo de fazer

**Massa:** bata os ovos, o leite, o óleo no liquidificador, em seguida um pouco da farinha com o fermento. Depois despeje na bacia e coloque o restante da farinha, um tomate picado, a azeitona e um pouco do frango desfiado.

**Recheio:** cozinhe o frango com os temperos, desfie e refogue com um tomate picado, o extrato de tomate e deixe refogar em fogo baixo, depois de pronto misture a maionese. **Montagem:** em uma forma, coloque um pouco da massa, o recheio, a muçarela, cubra com o restante da massa e leve para assar.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“

*Eu aprendi com minha mãe, mas ela aprendeu com minha avó, aí nós achamos muito interessante porque foi passando de filha para a neta e todos amam essa torta.*

”

# LINGUIÇA DE PORCO CAIPIRA



Santa Rita do Araguaia 2023

Maurício Silva França

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de carne de porco caipira;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ Salsa a gosto;
- ✓ Coentro baiano a gosto;
- ✓ Cebolinha a gosto;
- ✓ Pimenta de cheiro a gosto;
- ✓ Pimenta bode a gosto.

## Modo de fazer

Pique a carne de porco em pedaços pequenos, tempere e deixe descansar por 30 minutos. Encha com tripa suína e deixe escorrer por uma hora. Frite na banha de porco por aproximadamente 20 minutos.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 4h

“  
*Cresci ajudando meus pais a fazerem linguiça de porco para o consumo. Na minha família é tradição, matou porco tem que fazer linguiça.*  
”



# BAIÃO DE DOIS



Maria Augusta de Oliveira Sá Kraemer

São Domingos 2023

## Ingredientes

- ✓ 400 g de carne de sol;
- ✓ 400 g de arroz;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ 200 ml de banha de porco;
- ✓ 300 g de feijão catador.

## Modo de fazer

Modo de Fazer:

Cozinhe o feijão com sal, alho e deixe-o "al dente". Em outra panela, coloque a banha de porco e doure a cebola e o alho; acrescente a carne de sol, já picadinha, e deixe fritar. Coloque o arroz lavado e refogue. Em seguida coloque o feijão com o caldo e acerte o sal. Tampe a panela e cozinhe. Assim que o caldo diminuir, abaixe o fogo e deixe secar.

**Dica:** pode acrescentar queijo coalho por cima depois de cozido, deixe a panela tampada até o queijo derreter.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“ A casa da minha avó era uma casa muito humilde em Campos Belos-GO e na minha infância era o melhor lugar do mundo para ir. Sempre que chegávamos lá, era tudo muito bom e vovó já sabia que o que mais gostávamos era o “muncuzá” (baião de dois) que ela fazia. Eu, como sempre, muito curiosa, ficava observando-a preparar o almoço. E assim, aprendi com ela esse prato maravilhoso que é o Baião de Dois. Claro que o que faço passa longe do sabor do da minha avó, que além de tudo era feito no fogão a lenha e servido com uma deliciosa galinha caipira. ”

# FRANGO CAIPIRA DA VOVÓ



São Miguel do Passa Quatro 2023

Euriberto Ferreira de Lima

## Ingredientes

- ✓ 01 frango caipira;
- ✓ 05 dentes de alho;
- ✓ 04 cabeças de cebola;
- ✓ 01 colher sopa de açafreão;
- ✓ 01 colher sopa de sal;
- ✓ 1/2 maço de cebolinha verde;
- ✓ 01 e 1/2l de água.

## Modo de fazer

Pique o frango, frite até ficar dourado na banha suína com sal e reserve. Na mesma panela tire o excesso de banha, frite o alho, duas cebolas, complete o sal e deixe fritar bem com o açafreão. Depois coloque o frango, a água, tampe e deixe cozinhar por cerca de duas horas. No momento do cozimento coloque as outras duas cebolas para engrossar o caldo. Degustar e corrigir o que falta. Sirva com o que quiser para ficar perfeito.

Rendimento: 06 porções

Tempo de preparo: 2h

“ *Aprendi a cozinhar com minha avó, na roça. Era frango com caldo, com pequi, com angu, com arrozinho e um feijão. Inesquecível! Somos dez irmãos e nossa mãe nos ensinou a todos a cozinhar (cinco homens e cinco mulheres). Nossa mãe sempre colocava defeito e mandava fazer novamente para melhorarmos. A comida era simples, mas muito saborosa, e o franguinho caipira de molho não tinha erro. Era o mais apreciado pela família. Sempre feito no fogão caipira, rodeado de muita alegria, e todas as crianças disputavam o jogo do frango para apostarem e brincarem depois.* ”



# ARROZ COM LOMBO SUÍNO

Cleber Cezar da Silva

Urutaí 2023

## Ingredientes

- ✓ 350 g de arroz;
- ✓ 350 g de lombo suíno defumado;
- ✓ 300 g de cebola;
- ✓ 200 g de farinha de mandioca;
- ✓ 350 g de bacon;
- ✓ 01 banana da terra;
- ✓ 03 colheres de banha suína;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

Cozinhe o lombo e desfie. Pique a cebola e/ou processe, frite até dourar (reservar). Na banha de porco refogar o arroz e misturar o lombo e a cebola dourada, mexer e colocar água (quatro copos) quente e deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Acompanhamento: Farofa de banana com bacon.

Pique a banana da terra em cubos pequenos e frite (reserve); pique o bacon em pedaços pequenos, frite (reserve), com a gordura do bacon frite a cebola picada (1/2 unidade) e coloque tempero a gosto, acrescente a farinha. Após desligar o fogo coloque a banana e o bacon e misture tudo.

**Rendimento:** 04 porções

**Tempo de preparo:** 02h

“ A receita é uma junção de sabores (alimentos) que mantém viva minha memória afetiva do tempo de infância, principalmente quando em período de férias escolares, quando ia para a casa de meus avós maternos, na zona rural. Por não ter energia elétrica (geladeira), quando matavam porco, processavam as carnes fazendo linguiça e carne de lata. O lombo era seco e sempre ficava sobre a fôrnelha em um varal improvisado, uma forma de defumar para a época. Misturar os ingredientes do campo nessa receita é uma forma de manter viva a memória e o sabor da casa de você. Foi assim que minha receita e todas as outras se perpetuaram. ”

# Lanche da Fazenda



# BOLO DE BANANA COM RAPADURA

Maria Evanilda E. da Silva

Alexânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 5 bananas nanica;
- ✓ 5 ovos;
- ✓ 1 copo de rapadura ralada;
- ✓ 1 e ½ copo de óleo;
- ✓ 1 copo de leite;
- ✓ 3 copos de farinha de trigo;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó.

## Cobertura

- ✓ 2 copos de rapadura ralada e derretida;
- ✓ ½ copo de castanha de baru ou copo de babaçu.

## Modo de fazer

Bata os ovos e a rapadura ralada no liquidificador por aproximadamente quatro minutos; acrescente óleo e bata mais, coloque as bananas picadas e o leite. Continue batendo; em uma bacia, misture os ingredientes que estavam no liquidificador e a farinha de trigo; acrescente o fermento em pó, misture na massa e coloque numa forma untada; decore com bananas cortadas em rodela por cima. Leve ao forno para assar, num forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35min; deixe esfriar, coloque a rapadura derretida por cima do bolo. Salpique as castanhas por cima.

**Rendimento:** 08 a 10 porções

**Tempo de preparo:** 55min



“A receita do prato eu aprendi a fazer com a Dona Lázara, cozinheira e proprietária de um restaurante local. Com ela eu aprendi esse e outros pratos da nossa região. Graças a esse valioso aprendizado e grande variedade de frutas e verduras da nossa região, hoje faço bolos e outras quitandas para o café da manhã e lanche de casa. Também vendo na feira local e, com isso, contribuo na renda da minha família.”

# PAMONHA CASEIRA DE SAL



Anápolis 2023

Neide Rodrigues Ramos

## Ingredientes

- ✓ 60 espigas de milho (preferência bem molinho);
- ✓ 02 conchas de banha suína;
- ✓ 01 colher de sopa de sal (experimentar e ajustar);
- ✓ 01 queijo fresco (fatiado a gosto).

## Modo de fazer

Limpar o milho – corte e limpe o milho, selecionando as palhas maiores e mais limpas e reservando. Rale o milho de maneira artesanal, de preferência (em ralo manual). Aproveite o sabugo, raspando a massa que fica e acrescentando à que foi ralada. Numa bacia, com toda a massa reunida, acrescente a gordura bem quente, mexendo bem. Junte o sal e continue misturando. Experimente e ajuste o tempero. Em seguida, coloque água para ferver em panela ou recipiente de equivalência, de tamanho grande e que comporte o cozimento total. O próximo passo é amarrar e cozinhar. Utilizando as palhas selecionadas do milho, dobre em forma de copo, encha de massa, acrescente a fatia de queijo, embrulhe com outra palha na direção inversa à dobra do copo com a massa e feche. Para amarrar pode ser utilizada a liga (borracha própria para amarrar pamonha), cordão ou amarrilho de palha de milho seco. Coloque uma a uma na água fervente. O cozimento leva de 50 minutos a 1 hora.

**Dica:** servir com cafezinho fresco, manteiga de leite ou outra bebida de preferência.

“ Sempre tive vontade de aprender a fazer requeijão, pois, quando criança amava o que a Dona Conceição fazia. Após 40 anos e com o enfrentamento de uma pandemia, fui morar na fazenda, ali, pude realizar esse desejo, mas não como ela fazia. Fui participar de cursos do Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural) com o instrutor João Paulo. No curso encontrei duas amigas que faziam requeijão e ambas me encorajaram a fazer. Hoje faço para minha família que adora, também para vender e todos gostam muito. ”





# REQUEIJÃO

Anicuns 2023

Deuzelina Moreira da Cruz

## Ingredientes

- ✓ 08 litros de leite;
- ✓ 15 g de sal;
- ✓ 05 litros de leite (lavar a massa).

## Modo de fazer

Em uma vasilha com tampa, coloque 08 litros de leite para coalhar por 2 ou 3 dias. No segundo dia, verifique se o leite está em consistência de coalhada. Retire a manteiga que formou por cima da coalhada e reserve na geladeira. Leve a coalhada ao fogo baixo, mexendo lentamente até aquecer. Após o aquecimento, mexa rápido para sair todo o soro e coe a massa. Lave a massa com 2 litros de leite em fogo baixo. Repita esse processo e verifique se a massa está azeda, caso esteja lave mais uma vez a massa com o restante do leite (1 litro). Frite a manteiga que está reservada na geladeira até dourar, acrescente o sal e em seguida a massa da coalhada. Leve ao fogo moderado e mexa até acabar todos os calombos e dar liga.

Rendimento: 800g

Tempo de preparo: 2h30

“ Sempre tive vontade de aprender a fazer requeijão, pois, quando criança amava o que a Dona Conceição fazia. Após 40 anos e com o enfrentamento de uma pandemia, fui morar na fazenda, ali, pude realizar esse desejo, mas não como ela fazia. Fui participar de cursos do SENAR (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural) com o instrutor João Paulo. No curso encontrei duas amigas que faziam requeijão e ambas me encorajaram a fazer. Hoje faço para minha família que adora, também para vender e todos gostam muito. ”



# BOLO DE MANDIOCA



Araguapaz 2023

Maisa Aparecida Borges do Carmo Franco

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de mandioca;
- ✓ ½ copo de óleo;
- ✓ 4 ovos;
- ✓ 3 copos de açúcar;
- ✓ 2 copos de queijo ralado;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento;
- ✓ 2 copos de mel.

## Modo de fazer

Rale a mandioca e depois esprema com as mãos. Acrescente a mandioca, os ovos, o açúcar e o óleo, misture a massa por 5 min. Em seguida acrescente o queijo, o mel e o fermento. Coloque em uma forma untada com manteiga e leve para assar.

Tempo de preparo: 1h

“ Essa é uma receita de família que aprendi com minha avó, quando eu tinha 14 anos. Aprendi os ingredientes da receita tradicional e, com o passar dos anos, coloquei outros como o mel. Hoje faço e repasso a receita da minha avó para os meus filhos, quando, muitas vezes, compartilhamos esse bolo no café da manhã e no lanche da tarde. ”



# BOLO DE FUBÁ DE ARROZ NA FOLHA DE BANANEIRA



Romildo Basílio da Silva

Barro Alto 2023

## Ingredientes

- ✓ 04 xícaras de fubá de arroz;
- ✓ 03 xícaras de açúcar;
- ✓ 03 xícaras rasas de banha de porco;
- ✓ 02 xícaras de coalhada de leite;
- ✓ 01 colher de sal bem rasa;
- ✓ 01 colher de chá de cravo ou canela;
- ✓ 04 ovos;
- ✓ 01 colher bem cheia de fermento;
- ✓ 350 ml de água.

## Modo de fazer

Coloque metade do fubá de arroz em uma panela e adicione 350 ml de água. Mexa sem parar até que fique bem cozido. Despeje em uma gamela, juntamente com o restante do fubá, deixe esfriar para que o restante do fubá fique escaldado. Coloque o resto dos ingredientes e amasse até dar o ponto de massa de pamonha, em seguida, passe na peneira para retirar os caroços. Pegue as folhas de bananeira e lave bem. Passe sobre a chama do fogão e lave bem. Passe sobre a chama do fogão e faça os copos. Encha até ao meio, amarre e coloque para assar por 50 minutos, em forno preaquecido a 180 graus.

Rendimento: 40 porções

Tempo de preparo: 1h30



“ Esta receita eu aprendi com a minha mãe, e ela aprendeu com a minha avó. É uma receita muito antiga, a família fazia esse bolo para dar como lanche da tarde para os peões que trabalhavam na lavoura. Eu, muito jovem, amava quando ela fazia esse bolo de arroz, e como a gente foi criado na roça, os meios de transporte eram muito difíceis e não era fácil para nos locomover até as cidades. Tínhamos que nos virar com aquilo que havia em casa. Esse bolo era tradição para a minha família e, por ser um bolo bem saboroso, fazíamos todo final de semana para oferecer às visitas que iam até nossa casa. Esse bolo sempre estará em nossas lembranças e jamais será esquecido, pois, sempre vem passando de geração a geração. ”

# COXINHA DO SÍTIO



Bom Jardim de Goiás 2023

Rosa Almeida Sobrinho

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de farinha de trigo;
- ✓ 01 kg de carne moída;
- ✓ 800 g de extrato de tomate;
- ✓ 06 espigas de milho verde;
- ✓ ½ copo de óleo de soja;
- ✓ 01 colher de sal;
- ✓ 01 e 1/2 litros de água;
- ✓ 04 sachês de sazon massas;
- ✓ 06 cenouras pequenas;
- ✓ 06 batatinhas inglesas;
- ✓ 02 beterrabas pequenas
- ✓ 02 pimentões;
- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ 01 cabeça de alho;
- ✓ 01 kg de farinha de mandioca fininha;
- ✓ 01 copo de leite;
- ✓ 02 litros de óleo para fritura.

## Modo de fazer

Coloque óleo na panela, junto com alho e sal. Refogue a carne, cozinhe as verduras cortadas em pedaços pequenos, misturando tudo. Para a massa, colocar 1 e ½ l de água, 1 kg de farinha, copo de óleo de soja, 1 colher de sal e o tempero pronto. Adicione o extrato a gosto. Em seguida abra a massa e coloque o recheio. Esquente 2 litros de óleo de soja para a fritura, frite de 20 a 30 minutos, ao ponto de ficar crocante.

**Rendimento:** 50 porções

**Tempo de preparo:** 02h

“Essa receita aprendi a fazer há 20 anos, logo que cheguei na cidade de Bom Jardim de Goiás, onde morava no campo e tinha três filhos para criar, educar e levar para a escola. Para pagar as despesas da escola, tive que fazer algo para vender. Foi quando aprendi a fazer essa receita de coxinha. Para chegar a essa receita, certo dia recebi uma dica de uma conhecida. Estava eu embaixo de um pé de manga, no sítio, fazendo a massa em fogão improvisado quando, depois de várias tentativas, a massa não dava o ponto. Foi quando apareceu uma conhecida e me mostrou uma maneira de preparar a massa de forma que não grudasse. Todos gostaram, tanto em casa quanto na cidade. Atualmente faço para os netos e bisnetos.”





# EMPADA DE PEIXE

Wender Santana da Silva

Britânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 300 g de filé de tilápia;
- ✓ 24 g de azeite;
- ✓ 60 g de cebola picada em cubos;
- ✓ 15 g de pimentão vermelho picado;
- ✓ 15 g de pimentão amarelo picado;
- ✓ 08 g de salsinha picada;
- ✓ 20 g de azeitonas pretas picadas;
- ✓ 2,5 de açafraão em pó;
- ✓ 09 colheres de manteiga;
- ✓ 300 g de farinha de trigo;
- ✓ 50 ml de água;
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto.

## Molho

- ✓ 01 colher de mostarda;
- ✓ 01 colher de limão;
- ✓ 02 colheres de catchup;
- ✓ 01 colher de cheiro-verde;
- ✓ 01 colher de cebola picada;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

**Massa:** coloque a farinha de trigo, o sal, a manteiga, a água e misture até obter uma massa homogênea. Reserve e deixe descansar.

**Recheio:** tempere o filé de tilápia com sal e pimenta a gosto. Em uma frigideira aqueça o azeite e refogue os filés de peixe. Retire e reserve. Na mesma frigideira leve a cebola e os pimentões para refogar até murcharem. Coloque a salsinha, o açafraão, as azeitonas, e por último o peixe refogado, desmanchando com a ajuda de garfo. Acerte o sal, misture todos os ingredientes até que incorpore. Abra a massa nas forminhas, coloque o recheio e cubra com a massa aberta aproximadamente 3mm. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C, por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

**Molho:** misture todos os ingredientes.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 1h30



“ A empada de peixe é uma receita que já acompanha minha família ao longo dos anos, com as instruções dadas pela minha avó, que já faz a empada e nos ensinou a gostar desse prato como lanche da tarde. Só que a gente fez um curso de culinária com pescados e resolvemos dar uma incrementada na empada, fazer a empada de peixe com um molho especial. E aí fizemos o prato, a família aprovou e abraçou a receita, que agora ficou mais forte e vai seguir passando de geração em geração em minha família. A famosa empada de peixe com molho especial. ”

# QUEIJO TEMPERADO



Cachoeira Alta 2023

Lúzia Gomes de Araújo

## Ingredientes

- ✓ 08 litros de leite;
- ✓ 50 g de salsinha;
- ✓ 50 g de cebolinha;
- ✓ 08 pimentas;
- ✓ 10 azeitonas picadas;
- ✓ 01 cenoura;
- ✓ 01 tampa de coalho;
- ✓ 03 colheres de sopa de sal.

## Modo de fazer

Coa o leite e coloque uma tampinha de coalho, sal e deixe coalhar. Corte a massa coloque para escorrer. Misture o tempero na massa e amasse bem, deixe bem firme, ponha na geladeira e depois de 30 minutos pode comer.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** + ou – 30 min

“ Este queijo fiz durante muitos anos, pois, eu morava numa chácara. Eu e meu marido vendíamos verduras na feira e, para complementar a renda, eu vendia este queijo temperado. Meus fregueses sempre compravam e falavam que era muito bom, por isso tive a ideia de fazer para vocês degustarem. ”



# BOLO DE LARANJA FOFINHO

Janaíne Teodoro de Sousa

Caçu 2023

## Ingredientes

- ✓ 04 ovos;
- ✓ 01 xícara de óleo;
- ✓ 01 xícara de açúcar;
- ✓ 02 laranjas (suco);
- ✓ 02 xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 01 colher de fermento em pó;
- ✓ Raspas da casca da laranja.

## Modo de fazer

Bata no liquidificador os ovos, suco de laranja, o óleo e o açúcar. Em uma tigela acrescente a mistura batida a farinha de trigo, o fermento em pó e as raspas de laranja. Asse em forno médio 180 °C por aproximadamente 40 minutos.  
Dica: sirva com um cafezinho.

Rendimento: 01 porção

Tempo de preparo: 40min



“ Desde criança, tenho a lembrança de quando a vovó fazia esse bolo bem cedinho e chamava os netos para tomarem café com bolo de laranja, assado no forno do fogão a lenha. ”

”

# REQUEIJÃO



Catalão 2023

Luciene Neiva da Silva Machado

## Ingredientes

- ✓ 25 litros de leite (sendo 15 litros para o coalho e 10 litros para lavar);
- ✓ 01 colher de sopa de sal.

## Modo de fazer

Coloque o leite depois de coado num balde limpo e esterilizado, tampe e deixe coalhar naturalmente (uns dois dias nesse tempo frio). Retire a manteiga que acumulou sobre a coalhada e reserve. Coloque a coalhada no tacho, leve ao fogo e vá retirando o soro (o fogo não deve fazer a coalhada ferver). Vá colocando o leite aos poucos, mexendo e retirando o soro. Esse processo se repete até a coalhada perder o azedo. É o que chamamos de lavar a massa. Pode colocar uns dois litros ou menos de cada vez. Coloque a coalhada para escorrer todo o soro. Ponha na panela a manteiga que foi retirada da coalhada, leve ao fogo e deixe fritar mexendo sempre. Quando estiver dourada, coloque a massa da coalhada lavada, o sal e vá mexendo até incorporar e formar uma massa consistente. Coloque em uma forma e deixe esfriar ou sirva quente.

Rendimento: 1 kg

Tempo de preparo: 2h30

“Nasci e fui criada na fazenda, onde vivo até hoje. Sempre via minha mãe preparar os alimentos de nossa família de forma tradicional e sem as facilidades que temos hoje, pois, tudo era feito no fogão caipira. Dentre esses alimentos ela fazia o requeijão na panela de ferro e quando chegava a hora de finalizar, ou seja, amassar o requeijão, ela usava um amassador de feijão feito de madeira. Era um café da manhã maravilhoso! Hoje, com a evolução, faço o requeijão com mais facilidades. Em 2020 fiz um curso de Processamento Artesanal de Leite oferecido pelo Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural) e pude aprimorar minha atividade. Hoje faço e meu esposo vende o requeijão que produzimos.”





# REQUEIJÃO TRADICIONAL



Hélia Silva de Oliveira Santos

Chapadão do Céu 2023

## Ingredientes

- ✓ 10 litros de leite;
- ✓ 03 litros de leite para lavar requeijão;
- ✓ 01 pitada de bicarbonato de sódio;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

Coe o leite e deixe em um recipiente tampado por 24 horas em repouso. No outro dia retirar a nata e guardar na geladeira. Quando tiver coalhado, retire do balde e leve para a panela para aquecer. Retire o soro e volte para a panela, colocando leite e apertando a massa para lavar e sair todo o gosto de acidez do leite. Fazer esse processo pelo menos 6 vezes, aí provar para ver se saiu toda a acidez da massa e reservar. Colocar a nata reservada na geladeira para fritar, mexendo sempre até ficar bem dourada, colocando o sal. Por fim adicionar a massa espremida, deixando cozinhar até ficar bem "liguenta". Acrescentar a pitada de bicarbonato de sódio e deixar cozinhar, mexendo e batendo a massa. Retirar da panela e colocar na vasilha a ser enformada.

Rendimento: 01 porção

Tempo de preparo: 2h



“ Eu aprendi com minha mãe, pois, ela fazia para o café da manhã e lanche da tarde. Depois de casada eu comecei a fazer para minha família e todos que provam gostam muito desse requeijão. Por isso continuo fazendo até hoje para a família e amigos. Eu amo comer requeijão quentinho, enrolado no garfo e passado no açúcar. Isso é memória da minha infância. ”

# EMPADÃO GOIANO



Firminópolis 2023

Aurea Aparecida Caetano

## Ingredientes

- ✓ 400 ml de água;
- ✓ 1/5 xícara de óleo;
- ✓ 02 ovos;
- ✓ 01 e 1/5 xícara de margarina;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ 01 kg de farinha de trigo

## Recheio

- ✓ 02 cabeças de cebola;
- ✓ 04 tomates;
- ✓ 01 pimentão verde;
- ✓ 03 dentes de alho;
- ✓ 01 pimenta de cheiro;
- ✓ 01 caldo de galinha;
- ✓ 04 colheres de farinha de trigo;
- ✓ Frango desfiado, pedaços de linguiça suína e de frango, guariroba cozida, azeitona, queijo e azeite.

## Modo de fazer

### Massa

Coloque os ingredientes, menos a farinha de trigo, em uma vasilha. Misture bem e vá colocando aos poucos a farinha de trigo, até dar o ponto para abrir a massa com um rolo.

### Recheio

Bata no liquidificador o tomate, o pimentão, a cebola e coloque na panela com o azeite, o alho refogado, colorau, caldo de galinha, 4 colheres de farinha de trigo dissolvidas em 1/2 copo de água. Adicione a pimenta e cheiro-verde, frango desfiado, as linguiças, azeitonas e guariroba.

Unte uma travessa, abra a massa, forre e coloque o recheio, também o queijo fresco em pedaços. Cubra a travessa com a massa, pincele com gema de ovo e leve ao forno para assar.

**Rendimento:** 8 porções

**Tempo de preparo:** 1h30

“

*Minha sobrinha aprendeu, há vários anos, e eu aprendi com ela. Sempre em datas especiais e aos domingos, fazemos para a família.*

”



# BOLO DE MILHO VERDE



Wylma Almeida Costa

Hidrolândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 03 a 04 espigas de milho;
- ✓ ½ copo americano de óleo;
- ✓ 03 copos americanos de leite;
- ✓ 01 copo americano de açúcar;
- ✓ 01 copo americano de flocos de milho;
- ✓ 01 copo americano de queijo ralado;
- ✓ 03 ovos;
- ✓ 01 colher de sopa de fermento em pó.

## Modo de fazer

Em um liquidificador bata o óleo, ovos, açúcar e leite. Após, acrescente os flocos de milho e o queijo. Por último o fermento em pó. Fica uma massa bem líquida. Unte a forma com óleo e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 45 minutos.

**Rendimento:** 10 a 15 fatias

**Tempo de preparo:** 45min



“ Esse bolo, como outras receitas, veio de tradição familiar. Minha mãe aprendeu com minha avó e eu aprendi com minha mãe. As lembranças são as melhores, só de escrever eu consigo sentir o cheiro, o gosto e voltar lá na minha infância, no café da manhã. Minha casa sempre cheia e mamãe preparando nosso lanche. Eu, meus irmãos e primos fazíamos a festa. Minhas tias, quando vinham nos visitar, logo pediam para fazer o saboroso bolo de milho com um cafezinho. Hoje eu também faço esse maravilhoso bolo, não só para nosso café da manhã, mas também para vender na minha loja de bolos, onde por sinal é o mais vendido. Hoje estou aqui para dividir esse bolo com vocês, que me traz somente memórias boas e felizes com minha família. ”

# REQUEIJÃO



Inaciolândia 2023

Jeanne Lopes Vieira Alcântara

## Ingredientes

- ✓ 15 litros de leite para coalhar;
- ✓ 5 litros de leite para lavar;
- ✓ 1 colher de sopa (rasa) de sal.

## Modo de fazer

Coloque 15 litros de leite para coalhar durante 24 horas ou até ficar firme, depende da temperatura ambiente. Após 24 horas, recolha a manteiga que ficar por cima e reserve, se a massa ainda não estiver coalhada guarde-a na geladeira. Leve a massa coalhada ao fogo e aqueça a uma temperatura de 40°C (ao toque) e escorra a massa em uma peneira com um tecido. Coloque em uma panela 1,5 litros de leite e aqueça. Coloque a massa para lavar, escorra a massa e repita por três vezes, sendo que nas duas últimas lave apenas com 1 litro de leite, mas não aqueça muito e, na última lave a massa até dar liga. Aperte a massa até escorrer todo o leite. Leve ao fogo a manteiga que reservou e frite até dourar, coloque a massa e o sal e sove até ficar lisa e homogênea. Bom apetite!

Rendimento: 8 porções de 600g

Tempo de preparo: 48h

“ Essa receita vem sendo passada de geração em geração. Minha mãe aprendeu com minha avó e eu aprendi com minha mãe. Minha filha Thalita gosta muito de requeijão, e sempre me pedia para fazer. Então fiz um curso do Senar e me aperfeiçoei ainda mais. Hoje também faz parte da minha fonte de renda. Temos o hábito de passar aquele cafezinho e comermos com o requeijão no lanche da tarde. ”



# PÃO RÚSTICO



Marina Bettiol Sanches

Itajá 2023

## Ingredientes

- ✓ 500 kg de farinha de trigo;
- ✓ 100 ml de azeite de oliva;
- ✓ 1 colher de chá de sal;
- ✓ 1 colher de sopa de fermento químico;
- ✓ 250 ml de água;
- ✓ Alecrim a gosto;
- ✓ Azeitonas a gosto;
- ✓ Sal grosso a gosto.

## Modo de fazer

Coloque em uma bacia o fermento com quatro colheres de água. Deixe fermentar por 10 minutos. Misture nesse fermento a farinha e o sal. Em seguida coloque a água e o azeite. Misture e sove bem. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Espalhe a massa na forma que desejar e que possa ir ao forno, deixe crescer novamente. Molhe as mãos na água e vá firmando os dedos, tirando as bolhas; em seguida espalhe alecrim, azeitonas e sal grosso. Leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 2h



“ Sempre tive uma preferência especial por pães. Pão tem cheiro de infância, de lar, de saudade. Por isso me aventuro na minha cozinha e testo minhas receitas. Aprendi a receita desse pão com minha filha Milena, que era apaixonada por confeitaria e tudo que fosse rústico. Em honra a mim e à nossa família, ela também se aventurava na panificação. Se me perguntarem qual é a minha melhor memória afetiva, eu diria que é o cheiro de pão saindo do forno! ”

# REQUEIJÃO DA VOVÓ JURACY



Itaçu 2023

Jéssica Ribeiro Neto Santos

## Ingredientes

- ✓ 60 litros de leite;
- ✓ 30 litros de leite;
- ✓ 01 colher de sal.

## Modo de fazer

Coloque 60 litros de leite para coalhar de um dia para o outro. Tire a manteiga com cuidado para não misturar o leite e a manteiga. Em uma panela, coloque a manteiga para fritar, em outra coloque o leite talhado para esquentar, retire do fogo e coloque para escorrer; depois comece a lavar a massa com o leite, pelo menos três vezes para tirar o amargo da massa. Quando for fritar coloque o sal, misture bem e coloque a massa, mexendo sem parar até a manteiga incorporar na massa.

Rendimento: 4kg

Tempo de preparo: 3h

“Essa receita foi passada de geração a geração. A minha bisavó Benedita ensinou suas filhas a fazerem, minha avó ensinou minha mãe que vendeu por um período de três anos. Com o passar do tempo ela me ensinou a fazer e hoje faço para vender há mais ou menos três anos. É uma receita antiga de família e, com muito orgulho, hoje somos a única da família que sabe fazer, levar a tradição e gostinho da infância para todos!”

”





# ARROZ DOCE COM ABÓBORA

Isabel Cristina da Silva

Niquelândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de arroz;
- ✓ 1 litro de leite;
- ✓ 100 g de coco ralado;
- ✓ 1 ½ xícara de açúcar;
- ✓ ½ kg de abóbora madura.

## Modo de fazer

Coloque o arroz para cozinhar com o leite e o açúcar. Cozinhe a abóbora, amasse e adicione ao arroz, misture e acrescente o coco ralado.

Rendimento: 01 porção

Tempo de preparo: 1h20



“ No ano de 1985 aprendi essa receita com a minha mãe, no estado do Pará, pois, éramos uma família grande com 14 pessoas e de baixa renda. A gente comia o que plantava. Nessa época era muito difícil, pois, morávamos na roça e não tínhamos muito acesso às cidades. ”

# BROA MINEIRA



Palmeiras de Goiás 2023

Guiomar Résio Ferreira

## Ingredientes

- ✓ 01 litro de leite;
- ✓ 01 litro de água;
- ✓ 01 litro de banha suína;
- ✓ 01 litro de açúcar;
- ✓ 01 litro de creme de milho;
- ✓ 01 litro de polvilho;
- ✓ 02 dúzias de ovos.

## Modo de fazer

Coloque um litro de polvilho coado, adicione uma pitada de sal. Em uma panela adicione o leite, o açúcar, a água e a manteiga, depois de fervido, adicione o creme de milho, com a farinha de trigo, mexendo sempre para não empelotar. Adicione essa massa no polvilho, enquanto a massa estiver quente até o polvilho sumir na massa. Adicione os ovos até dar o ponto de enrolar com a colher. Empane com fubá.

**Rendimento:** 75 porções  
**Tempo de preparo:** 1h30

“ *Aprendi essa receita com a mãe de uma vizinha que era de Minas Gerais. Hoje eu faço como fonte de renda.* ”





# BOLO DE FUBÁ CREMOSO

Joelma Regina Sabino

Palminópolis 2023

## Ingredientes

- ✓ 03 copos de leite;
- ✓ 02 copos de queijo;
- ✓ 02 copos de açúcar;
- ✓ 02 copos de fubá;
- ✓ 03 colheres de margarina;
- ✓ 02 colheres de fermento em pó;
- ✓ 06 ovos.

## Modo de fazer

Primeiro coloque os ovos, o leite, o açúcar e bata até derreter todo o açúcar e sair o cheiro do ovo. Acrescente o fubá, o queijo, a margarina e bata até ficar homogênea. Adicione o fermento em pó e bata mais um pouquinho. Unte a forma com margarina, despeje a massa e leve ao forno a 150 °C.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 45min



“Essa receita tem uma grande importância para toda minha família, pois, eu tinha sempre uma paixão pela cozinha desde criança. A gente morava na fazenda e foi lá que aprendi a fazer esse delicioso bolo de fubá cremoso. A patroa do meu pai viu que eu queria aprender e se dispôs a me ensinar e sou muito grata a ela (Leda da Rocha), que sempre, com carinho, dedicação e mãos de fada me ensinou. Foi assim que fiz meu primeiro bolo e saiu uma delícia. Estou muito feliz por que vou fazer esse bolo e todos vão ver como tem um ótimo sabor, espero que gostem.”

# MANÉ PELADO



Planaltina 2023

Júnia Mary Vicente da Silva

## Ingredientes

- ✓ 02 pratos (generosos) de massa de mandioca;
- ✓ 02 pratos (vinco) de açúcar;
- ✓ 01 prato (abaixo do vinco) de óleo;
- ✓ 01 prato de queijo meia cura;
- ✓ 05 ovos;
- ✓ 100 g de coco ralado;
- ✓ 200 ml de leite de coco;
- ✓ 01 colher de sopa de fermento em pó.

## Modo de fazer

Descasque as mandiocas e rale para obter a massa. Esprema a massa com as mãos para tirar o excesso de líquido. Em uma bacia bata os ovos com o açúcar, depois, junte a massa de mandioca juntamente com o restante dos ingredientes e por último o fermento em pó. Coloque em uma forma retangular grande, untada e enfarinhada; e leve para assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 50 minutos.

**Rendimento:** 01 forma

**Tempo de preparo:** 1h30

“ Essa receita me faz lembrar de minha infância na fazenda com a minha avó, quando íamos passar as férias com ela, eu e meus primos. Minha avó sempre fazia esse bolo para o café da manhã ou para o lanche da tarde e eu sempre junto dela para aprender e ajudar. Faz parte da minha infância, lembro muito, nunca esqueci da receita. ”



# BOLACHA DE NATA

Juliana Rodrigues Cardoso

Rubiataba 2023

## Ingredientes

- ✓ 03 copos de nata;
- ✓ 01 copo de açúcar;
- ✓ 03 colheres de fermento em pó;
- ✓ 03 ovos caipiras;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ 01 kg de farinha de trigo;
- ✓ 100 g de coco ralado.

## Modo de fazer

Misture bem a nata com os ovos e o açúcar, junte o sal, fermento em pó, coco e vá colocando a farinha de trigo até o ponto. Faça a massa com todos os ingredientes. Corte a massa em pedaços pequenos e faça as bolachas no formato que preferir. Asse até dourar. Sirva quente ou frio.

Rendimento: 03 formas

Tempo de preparo: 01h



“Aprendi a fazer as bolachas de nata com minha mãe na época que eu tinha oito anos de idade. Morávamos na fazenda Corrêgo do Norte, município de Ceres. Tínhamos uma vida simples e as bolachas de nata eram feitas no fogão caipira, em uma panela de ferro e com uma tampa de lata por cima, tudo aquecido com as brasas e tudo era feito com muito amor, pois, a filharada amava as bolachas. Eu nem alcançava a altura da fornalha, mas dava um jeito com um tamborete. Ficavam deliciosas as bolachas de nata, eram para o café da manhã e lanche.”

# QUEBRADOR



Santa Rita do Araguaia 2023

Neuzélia Soares Borges

## Ingredientes

- ✓ 500 g de amido de milho;
- ✓ 250 g de manteiga ou margarina sem sal;
- ✓ 2 xícaras de chá de açúcar;
- ✓ 1 ovo (ou 2 se precisar);
- ✓ 100 g de coco ralado.

## Modo de fazer

Em uma bacia grande coloque todos os ingredientes e misture bem, até dar o ponto de enrolar. Molde e leve para assar de 20 a 30 minutos. Espere esfriar e tire da assadeira.

Rendimento: 45 a 50 porções

Tempo de preparo: 50min

“ O quebrador é uma receita que minha mãe sempre fazia desde que me entendo por gente. Naquela época não havia fogão a gás, nem forno elétrico, mas ela tinha a sabedoria que foi passada a ela de assar dentro da panela de ferro, no fogão a lenha. Ela colocava os quebradores dentro da panela e levava para o fogão, retirava o fogo deixando somente as brasas e colocava a tampa da panela virada. Depois colocava brasas na tampa também. Assim ela assava não só o quebrador, mas também bolos e pães. E foi assim que aprendi a fazer com minha mãe. ”





# BOLO DE MANDIOCA

Maristela de Souza Ribeiro Neres

São Domingos 2023

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de mandioca picada (sem talos);
- ✓ 6 ovos;
- ✓ 1 xícara de açúcar;
- ✓ 1 xícara de óleo;
- ✓ 3 xícaras de leite;
- ✓ 1 xícara de queijo ralado;
- ✓ 1 pitada de sal;
- ✓ 1 colher de fermento.

## Modo de fazer

Bata os ovos, o açúcar, o óleo e o leite. Vá colocando a mandioca aos poucos, depois, o sal e queijo, por último o fermento em pó. Despeje a mistura em uma forma untada com óleo, leve ao forno preaquecido a 180 °C e deixe assar por 50 minutos.

**Rendimento:** 01 forma

**Tempo de preparo:** 01h



“Aprendi essa receita com minha mãe, ela sempre fazia esse bolo quando morávamos na Fazenda Escadina. Ela ralava a mandioca em um ralão que ela mesmo fazia, abria a lata de óleo e furava com prego, então, colocava em uma tábua de madeira. Nessa época não havia energia na fazenda, então, era tudo feito manualmente. Ralava a mandioca e colocava em um saco de pano de algodão e torcia. Depois, colocava todos os ingredientes em uma bacia e misturava bastante, assava em um forno de barro. Essa receita é muito importante para mim, pois, lembra-me como minha mãe ficava feliz em nos ver comendo o bolo e pedindo mais. Aqui em casa, quando faço essa receita, minha filha fala: que delícia, quero mais!”

# PAMONHA DOCE



São Miguel do Passa Quatro 2023

Wanderley Lopes

## Ingredientes

- ✓ 06 espigas de milho verde no ponto
- ✓ (granado);
- ✓ 02 litros de óleo de soja;
- ✓ 02 kg de queijo fresco;
- ✓ 02 kg de açúcar;
- ✓ 100 g de sal.

## Modo de fazer

Rale o milho no ralo manual, raspe o sabugo. Tempere com óleo sem fritar, separe a massa, tempere com açúcar e uma pitada de sal. Quando a massa ficar homogênea, estará pronta. Corte o queijo no tamanho desejado e coloque na pamonha.

Rendimento: 30 porções

Tempo de preparo: 03h

“ Essa receita foi passada dos meus avós para minha mãe e para meu filho. Uma receita espanhola. Uma gostosura de pamonha. Original sem imitações. Nela vai milho verde no ponto, óleo de soja sem fritar, sal a gosto, açúcar a gosto, queijo fresco ou à moda ”





# BOLO DE CHURROS

Pâmela Oliveira Martins Gomes

Urutaí 2023

## Ingredientes

- ✓ 04 ovos;
- ✓ 200 ml de leite;
- ✓ 100 ml de óleo de soja;
- ✓ 02 xícaras de açúcar cristal;
- ✓ 02 e ½ xícaras de farinha de trigo;
- ✓ 01 colher rasa de fermento químico;
- ✓ 01 colher de canela em pó;
- ✓ 01 lata de leite condensado;
- ✓ Margarina e farinha para untar a forma.

## Modo de fazer

No liquidificador bata os ovos, leite, óleo e o açúcar; adicione a farinha de trigo e a canela e bata (preferencialmente à mão com o fouet) até obter uma massa homogênea; adicione o fermento e bata de novo; unte a forma com a margarina e farinha; despeje a massa e asse em forno a 180 °C, por aproximadamente 40 minutos; enquanto assa prepare o doce de leite caseiro, cozinhando em panela de pressão, por aproximadamente 35 minutos, uma lata de leite condensado; espere a pressão sair sozinha para retirar a lata da panela com água; remova o leite condensado da lata e se precisar adicione um pouquinho de leite para facilitar a cobertura do bolo; cubra o bolo com o doce de leite caseiro e polvilhe canela a gosto.

**Rendimento:** 15 porções

**Tempo de preparo:** 40min



“ Venho de uma família mineira que gosta muito de cozinhar e especialmente em datas comemorativas. Minha avó, mãe e tias sempre faziam reuniões familiares recheadas de boa comida e quitandas. Não me lembro de vê-las comprando os bolos de aniversário, pois elas que sempre faziam. Assim, herdei o gosto pelos bolos, principalmente os caseiros, mais simples mesmo. Já fiz muitos sabores diferentes, mas hoje todos amam meu bolo de churros. Essa receita veio da minha manicure e eu fiz pequenas adaptações. Meus alunos do curso de Química amam, pois, sempre levo para as nossas comemorações. Eu amo cozinhar para meus amigos, família, especialmente meus filhos: Murilo e Rafael. ”

# Sobremesa Rural







# TARTELETE DE PEQUI

Taíssa Valéria Souza de Barros Máximo

Alexânia 2023

## Ingredientes

### Massa

- ✓ 1 xícara de farinha de trigo;
- ✓ 80 g de manteiga gelada;
- ✓ 3 colheres de sopa de água gelada;
- ✓ ½ colher de chá de sal.

### Farofa

- ✓ 150 g de farinha de trigo;
- ✓ 150 g de açúcar;
- ✓ 150 g de manteiga;
- ✓ 3 a 4 raspas de pequi.

### Recheio

- ✓ 1 lata de leite condensado;
- ✓ 1 caixa de creme de leite;

**Forma:** Aro 17.

## Modo de fazer

### Massa

Misture a farinha e o sal; acrescente a manteiga em cubos e forme uma farofa com a ponta dos dedos; acrescente uma colher de água por vez e trabalhe a massa até que ela forme um único volume; embrulhe a massa e coloque na geladeira por 45 min; acenda o forno a 180 °C e modele a massa em forma de fundo removível. Pressione a massa com as mãos para que ela cubra toda a superfície da forma aro 17. Leve a massa por 15min à geladeira e em seguida faça furinhos com o garfo. Em seguida coloque papel manteiga e alguns grãos de feijão, em cima da massa, para fazer peso e a massa não inchar. Leve a massa ao forno por aproximadamente 25min. Reserve e deixe esfriar.

### Recheio

Misture o leite condensado e creme de leite e leve ao fogo, mexendo até que comece a desgrudar da panela.

### Farofa

Misture o açúcar, farinha, manteiga e raspas de pequi, levando essa farofa ao forno por cerca de 20 a 30 min ou até que doure. Durante esse período, é importante mexer a farofa com um garfo de vez em quando para que ela se separe e forme pedaços crocantes. Ao final, depois de todos os ingredientes frios, é hora de montar a tartelete: massa, recheio e por último, a farofa por cima.

**Rendimento:** 01 porção

**Tempo de preparo:** 02h30



“ Foi no Centro-Oeste do país que conheci aquele que viria a ser o meu esposo, um produtor de hortaliças orgânicas. Enquanto ainda estávamos no início do namoro, eu tinha uma confeitaria pequena e vendia meus doces na cidade em que morava. Sempre gostou de um doce, então, casou a fome com a vontade de comer. Brownies, tortas, bolos... em um belo dia ele me disse: “eu quero ver se você consegue fazer algum doce gostoso com pequi!” Eu fui desafiada e passei dias pensando em como poderia fazer. Foi assim que surgiu a Tartelete de Pequi. Essa receita passou a fazer parte da história de nossa família. Meu esposo amou a Tartelete e, hoje, nós temos três filhos e muitas tarteletes de pequi feitas, além de muitas por fazer com a Graça de Deus. ”

# PUDIM DE DOCE DE LEITE CASEIRO



Anápolis 2023

Wilson Alves Abrão

## Ingredientes

### Pudim

- ✓ 01 xícara de chá de leite condensado caseiro;
- ✓ 02 xícaras de chá de doce de leite caseiro;
- ✓ 01 e ½ xícaras de chá de leite;
- ✓ 04 ovos caipiras.

### Calda caramelo

- ✓ 01 xícara de chá de açúcar;
- ✓ ½ xícara de chá de água.

## Modo de fazer

Misture bem, com o auxílio de uma colher de pau, todos os ingredientes do pudim. Em seguida passe todo o líquido por uma peneira e reserve por 15 minutos. Após esse tempo de descanso, mexa o líquido delicadamente com a colher de pau e passe novamente por uma peneira. Despeje com cuidado na forma reservada com a calda, já fria. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (200 °C) em banho maria com água quente por cerca de uma hora. Depois de frio, leve para gelar no mínimo por oito horas. Desenforme e sirva.

**Calda de caramelo:** em uma panela coloque o açúcar e a água. Deixe ferver até a calda engrossar e ficar dourada. Forre com a calda uma forma com furo central (23cm de diâmetro) e reserve.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 30min

“

*Cresci vendo minha mãe e minha avó fazendo doce de leite. Então, resolvi inovar usando o doce e o leite condensado, caseiro, para fazer pudim. Desde então, a receita é um sucesso entre familiares e amigos.*

”



# DOCE DE LEITE EM PEDAÇOS

Alice Ciriaco da Silva

Anicuns 2023

## Ingredientes

- ✓ 07 litros de leite;
- ✓ 02 quilos de açúcar;
- ✓ 01 colher de fermento em pó.

## Modo de fazer

Coloque, em um tacho ou panela grande, sete litros de leite, açúcar e o fermento em pó. Deixe ferver até engrossar e desgrudar do fundo do tacho, sempre mexendo. O ponto é tirado na água fria (puxa durinho). Aí é só bater até ele parar de escorrer. Coloque em um tabuleiro, deixe esfriar para cortar os pedaços.

Rendimento: 40 pedaços

Tempo de preparo: 03h



“ Conheci esse doce quando fui trabalhar na fazenda do Sr. Domingos Valadão e Dona Zélia Valadão. Aos finais de semana, Dona Zélia preparava o doce para seus amigos e familiares, então, ela vendo meus dotes culinários, me ensinou a fazer esse doce de leite, no qual me aperfeiçoei. Meu sobrinho é o maior incentivador e sempre diz: “ninguém faz um doce tão delicioso como o da senhora”. Esse doce passou a ser fonte de renda para minha família e todos que provam nunca esquecem. O que torna a receita de grande valia sentimental e minha marca registrada. ”

# TORTA DE ABACAXI COM COCO



Araguapaz 2023

Lucimar Pereira Gomes

## Ingredientes

- ✓ 500 ml de leite;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ 200 g de amido de milho;
- ✓ 50 g de coco;
- ✓ 30 g de mel;
- ✓ 500 g abacaxi;
- ✓ 3 cravos.

## Modo de fazer

Em uma panela adicione o abacaxi, o mel, os cravos e mexa bem. Deixe ferver em fogo médio por 25 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar naturalmente. Reserve. Pegue o coco, corte em pedaços pequenos, coloque em uma panela e leve em fogo médio até ficar dourado. Em outra panela adicione o leite, o amido de milho e dissolva. Use uma peneira para coar os ovos e utilizar somente as gemas. Ligue o fogo e mexa até engrossar, por aproximadamente 30 minutos. Retire da panela e coloque em um refratário, cubra com papel filme e leve à geladeira por 30 min. Coloque a calda de abacaxi por cima e finalize com coco queimado.

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 30min

“ Minha avó gosta de fazer doces e sempre observa o gosto para aprimorar as receitas. Essa é uma tradicional torta que sempre fazemos nas festas de final de ano em família. Resolvi aprimorar a receita, acrescentando outros ingredientes, que trouxeram sabores incríveis e toda a família adora. ”



# DOCE DE LEITE TALHADO



Maila Cristina de Moraes Pereira

Barro Alto 2023

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de açúcar;
- ✓ 5 litros de leite.

## Modo de fazer

Coe o leite; em seguida ferva o leite, mexendo, até engrossar. Quando a coloração ficar rosada, adicione um quilograma de açúcar e deixe-o ferver até o ponto.

Rendimento: 02kg

Tempo de preparo: 02h30



“  
Minha querida avó, por quem tinha bastante carinho e infelizmente não está mais aqui entre nós, fazia um delicioso doce de leite talhado, que foi ensinado a todas as mulheres da família. Minha mãe e tias aprenderam. Eu e minhas primas aprendemos e nós ensinamos nossas filhas e filhos como fazer. Por muito tempo foi a sobremesa da nossa família nos domingos daquele tempo.  
”

# DOCE DE LEITE TALHADO



Bom Jardim de Goiás 2023

Alessandra Ferreira da Silva

## Ingredientes

- ✓ 06 litros de leite;
- ✓ 01 litro de coalhada;
- ✓ 1,4kg de açúcar.

## Modo de fazer

Coloque o leite no fogo. Assim que subir a fervura, coloque o açúcar e logo em seguida, acrescente a coalhada. Mexer de vez em quando e esperar apurar o ponto desejado.

Rendimento: 02kg

Tempo de preparo: 02h30

“ Quando eu era criança, muito curiosa, tudo que minha mãe ia fazer eu estava sempre observando. Ela fazia muito esse doce para nossa família, açúcar nós tínhamos e leite ganhávamos. Éramos muito fracos de situação e, assim, fui crescendo e me apaixonando cada vez mais. Hoje faço muito esse doce e, com ele, tiro 50% do sustento da minha casa. Sempre que faço vendo tudo. ”



# DOCE DA CASCA DE LARANJA DA TERRA CRISTALIZADA

Eliete Vieira de Morais

Britânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 02 kg de açúcar;
- ✓ 10 laranjas da Terra.

## Modo de fazer

Descasque as laranjas e coloque-as para ferver com uma pitada de sal, para tirar o amargo. Quando ferver troque a água várias vezes até tirar o amargo. Raspe por dentro para tirar a linha (miolo). Faça uma calda com 2 kg de açúcar e 1 litro de água. Leve ao fogo para ferver até dar o ponto. Pegue os pedaços, coloque-os em uma peneira para escorrer bem. Passe no açúcar refinado.

**Dicas:** use tacho de cobre/se quiser o doce espelhado não passe no açúcar/ use sempre açúcar de boa qualidade.

**Rendimento:** 03kg

**Tempo de preparo:** 05 dias



“ Os sentidos se aguçam no preparo dessas maravilhosas, que aquecem o coração e adoçam a alma. Me emociono ao me lembrar de outrora, quando mulheres se reuniam em irmandade para fazer essas delícias cristalizadas. Naquela época era comum as jovens senhoras ficarem junto às mais velhas para agradarem os maridos com as dicas recebidas, e as mais velhas cuidavam de matar a curiosidade das mais novas. Em meio a essas conversas, as saudosas Irany, Tia Neném e Cora, a poetisa, faziam doces de corte, balas de mel, doce de massa de buriti, “ai que delícia!” Algumas receitas se foram com elas, outras, como o doce de frutas cristalizadas ainda continuam embelezando as arcas, em cristaleiras, travessas de cobre. A receita segue viva, mantendo sua tradição em tacho de cobre. Eu, para manter viva a tradição, passo todos os segredos para meus sobrinhos e netos. ”

# DOCE DE BANANA COM ABACAXI



Cachoeira Alta 2023

Deusilene Ramos Coelho

## Ingredientes

- ✓ 24 bananas-prata;
- ✓ 01 e ½ litros de açúcar;
- ✓ 500 ml de água;
- ✓ 01 abacaxi.

## Modo de fazer

Pegue as bananas, descasque, corte em rodelas, coloque em uma vasilha e reserve. Corte o abacaxi em cubos pequenos e reserve. Na panela de pressão coloque as bananas, água, açúcar e leve para cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Coloque o abacaxi em uma panela grande com meio litro de água. Deixe cozinhar até secar a calda que ele vai soltar e apurar. Pegue as bananas já cozidas e bata no liquidificador, acrescente ao abacaxi e deixe cozinhar para apurar o doce, na sua consistência desejada. Coloque em uma vasilha, deixe esfriar e sirva.

**Rendimento:** 07 porções de 500g

**Tempo de preparo:** 01h

“ *Aprendi a receita do doce de banana puro com minha cunhada, a receita já estava na família dela há anos. Depois uma cliente minha que me pediu para fazer um doce de banana com abacaxi, uma receita diferente que eu ainda não tinha feito, mas fiz e até hoje faço, e fica uma delícia.* ”





# DOÇE DE PAU DE MAMÃO COM COCO E DOCE DE LEITE

lêda Maria de Freitas Souza

Caçu 2023

## Ingredientes

- ✓ 02 kg de pau de mamão;
- ✓ 01 kg de açúcar;
- ✓ 01 coco picado fininho;
- ✓ 03 colheres de sal (para tirar o leite do pau de mamão);
- ✓ 01 kg de doce de leite.

## Modo de fazer

Pegue o pau de mamão, rale, coloque no saco de sal, coloque as colheres de sal, e lave bem até sair o leite e a água sair bem clarinha. Coloque numa panela e acrescente o açúcar, deixe apurar e acrescente o coco picadinho. Deixe no fogo e desligue, deixe esfriar bem. Misture o doce de leite já pronto.

Dica: sirva gelado.



“ Eu sempre tive um apreço por querer aprender as coisas caseiras do campo porque são pratos muito gostosos e saborosos. Aprendi poucas coisas com minha avó, mãe e tia. Tudo que é simples é feito com amor e carinho, fica tudo muito gostoso e comigo não é diferente. Aprendi essa receita com minha tia Lourdes, é a que eu mais gosto e espero que vocês façam para suas famílias. Todos vão amar! ”

# CANJICA COM AMENDOIM



Catalão 2023

Vanessa Oliveira Duarte

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de milho de canjica amarelo;
- ✓ 01 e ½ copo americano de açúcar;
- ✓ 02 litros de leite;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ ½ kg de amendoim.

## Modo de fazer

Coloque o milho para cozinhar em uma panela de pressão, deixe ficar bem cozido, depois escorra a água. Coloque 1 copo americano de açúcar para caramelizar. Torre o amendoim, descasque-o e bata no liquidificador com o leite. Coloque tudo para ferver e acrescente ½ copo de açúcar e uma pitada de sal. Deixe ferver uns vinte minutos para engrossar o caldo. Está pronta a deliciosa canjica. Bom apetite!

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 02h

“ Lembro quando minha avó pedia para irmos ao paiol descascar algumas espigas de milho e escolhermos aquelas que tinham os grãos mais arredondados. Debulhávamos na mão e socávamos em um pilão. Colocávamos algumas palhas para não deixar o milho pular do pilão e cair no chão. Lembro-me que a meninada sentava à beira do fogo caipira esperando a canjica ficar pronta, era uma alegria e tanto, comíamos até não aguentar mais e me lembro que não podíamos beber água tão cedo e nem brincar de correr, minha avó dizia que fazia muito mal. Essa receita nunca poderá ser esquecida, pois, é muito saborosa. Além disso, aumenta a nossa venda, para quem mora no campo e por consequência aumenta nossa qualidade de vida. ”



# TORTA MINEIRA

Astrid Borges

Chapadão do Céu 2023

## Ingredientes

### Pão de ló

- ✓ 04 ovos;
- ✓ 01 xícara de chá de água morna;
- ✓ 01 Xicara de chá de açúcar cristal;
- ✓ 02 xícaras de chá de farinha de trigo;
- ✓ 02 colheres de sopa de fermento em pó.

### Creme amarelo

- ✓ 01 lata de leite condensado;
- ✓ 01 lata de leite de vaca;
- ✓ 04 ovos;
- ✓ 01 colher de amido de milho;
- ✓ 01 lata de creme de leite sem soro;
- ✓ 04 colheres de sopa de açúcar;
- ✓ Suco de abacaxi fervido;
- ✓ 01 abacaxi grande.

## Modo de fazer

**Pão de ló:** bata as quatro claras em neve e reserve. Bata as quatro gemas com a água até espumar. Acrescente o açúcar e continue batendo. Por fim, acrescente a farinha e o fermento, incorporando suavemente e, por último, incorpore as claras. Despeje a massa em forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 250 °C por aproximadamente 30 minutos.

**Creme amarelo:** cozinhe os ingredientes misturando e mexendo até engrossar.

**Cobertura:** bata as claras em neve, adicionando o açúcar aos poucos. Então, acrescente o creme de leite gelado sem soro, batendo levemente.

### Montagem:

Asse o pão de ló em uma bacia de vidro refratária. Depois de assado, despejar o abacaxi picado e cozido com o suco para umedecer bem o pão de ló. Depois, despejar por cima o creme amarelo, espalhando bem. Por cima esparramar a cobertura. E para o acabamento, polvilhar coco ralado. Dica: levar para gelar bem, na geladeira.

**Rendimento:** 30 pedaços

**Tempo de preparo:** 1h

“ Há quarenta anos migramos do Rio Grande do Sul para Goiás e, nos primeiros anos, todos os finais de ano eram esperados com muita ansiedade por nós e por minha sogra e sogro que ficaram lá em Panambi. Era a época do ano em que tirávamos um mês de férias para ficar com eles e minha sogra sempre se preocupava em nos servir bem, sempre preparávamos uma torta feita com abacaxi, creme amarelo e nata chamada Torta Mineira. Ela sempre fazia duas porque toda a família adorava essa torta. Aprendi essa torta com ela e por muitos anos depois que minha sogra faleceu todos diziam: “a sua torta está boa, mas a da vó Irena ninguém faz igual”. Os abacaxis que uso são os que eu mesma planto em minha chácara, onde moro desde que cheguei aqui em Goiás. O abacaxi pérola é o mais indicado por ser o mais doce. ”

# DOCE DE PÉ DE MOLEQUE



Firminópolis 2023

Ioni Aparecida da Silva

## Ingredientes

- ✓ ½ kg de amendoim torrado;
- ✓ 04 litros de leite;
- ✓ 01 litro de açúcar.

## Modo de fazer

Coloque o açúcar em uma panela e, quando começar a caramelizar, coloque o leite. Deixe no fogo até o ponto de puxa, quando ele começar a engrossar, tem de ficar mexendo até o ponto. Bata o amendoim torrado sem pele no liquidificador, após, acrescente ele no doce. Retire a panela do fogo e continue mexendo até começar a endurecer. Unte um tabuleiro com açúcar e coloque o pé de moleque e alise com uma colher. Deixe esfriar e corte.

Rendimento: 15 porções  
Tempo de preparo: 01h30

“  
*Eu aprendi com a minha mãe porque desde criança ela fazia. Nós morávamos na roça e plantávamos amendoim. Então, é uma receita de família e até hoje faz parte das nossas sobremesas.*  
”



# DOCE DE LEITE COM CASTANHA DE BARU



Eva Alves Mota

Hidrolândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 03 litros de leite;
- ✓ 600 g de castanha de baru;
- ✓ 600 g de açúcar cristal;
- ✓ 01 colher de chá de bicarbonato de sódio.

## Modo de fazer

Coloque o leite na panela, junto com o açúcar e o bicarbonato diluído em água. Mexa até dissolver o açúcar. Quando estiver no ponto de fervura, mexer mais um pouco. Desligue o fogo, coe o leite e lave a panela. Coloque novamente o leite coado na panela e deixe por mais ou menos duas horas. Quando começar a borbulhar precisa mexer até o ponto. Em seguida coloque o baru.

**Rendimento:** 10 a 15 porções

**Tempo de preparo:** 1h30



“ Quando era criança eu sempre via mamãe e vovó saindo cedinho para o mato para pegar os barus que caíam no mês de agosto. Depois elas quebravam, tiravam a castanha e torravam, preparando um doce de leite com as castanhas de baru num tacho de cobre, no fogão a lenha. Isso era feito para conservar e servir para as visitas. Eu ficava ali, junto delas, observando e apreciando até ganhar o meu bocado. Assim eu aprendi a fazer. Hoje, faço para meu marido e meus filhos. Eles amam e sempre querem mais. ”

# DOCE DE BANANA NANICA CRISTALIZADO



Inaciolândia 2023

Honey Alves Ribeiro

## Ingredientes

- ✓ 18 bananas nanicas;
- ✓ 1 kg de açúcar;
- ✓ 1 chávena de suco de limão;
- ✓ 24 g de gelatina sem sabor vermelha.

## Modo de fazer

Peneire ou bata no liquidificador a banana, dissolva a gelatina em uma chávena de água quente. Leve os ingredientes ao fogo em um tacho, o ponto é quando o doce soltar do fundo do tacho. Despeje o doce em um tabuleiro untado, deixe esfriar, corte em pedacinhos e passe no açúcar refinado.

Rendimento: até 80 porções

Tempo de preparo: 01h30

“ Minha avó era uma cozinheira das melhores que já convivi e, entre suas dezenas de receitas, o doce de banana cristalizado ganhou meu coração e o de minha mãe, outra cozinheira incrível, que ensinou a minha irmã mais velha, que modéstia à parte é uma doceira de mão cheia. Então, minha irmã me ensinou essa receita que se tornou uma herança de família. Hoje tenho a satisfação de lhes apresentar essa maravilha de doce de banana. Inclusive, a vasilha que está sendo usada na apresentação é a mesma que eu usava ao comer na casa de minha avó. ”



# PUDIM DA TIA



Osair Ferreira Chaves Ferraz

Itajá 2023

## Ingredientes

- ✓ 2 litros de leite;
- ✓ 2 xícaras de açúcar;
- ✓ 6 ovos caipiras
- ✓ 2 limões;

### Calda

- ✓ 2 xícaras de açúcar.

## Modo de fazer

Em uma panela grande, coloque o leite, o açúcar e as raspas de limão para ferver. Deixe engrossar até o ponto de mingau. Tire do fogo, deixe esfriar e coe. Em outra tigela coe os ovos, misture tudo e coe por mais seis vezes. Despeje o caramelo na forma, a mistura e leve ao banho maria por 40 minutos, com forno preaquecido a 250 °C. Após pronto, espere esfriar para desenformar. Para a calda, leve o açúcar ao fogo até ficar derretido.

Rendimento: 06 porções

Tempo de preparo: 3h



“ Todas as vezes que íamos à fazenda de minha tia, perguntávamos se tinha pudim. Ela dizia que sim e era a maior alegria. Era só esperar o almoço e depois saborear aquela sobremesa gostosa. Como ficava bom o pudim! ”

# QUEIJÃO DA TIA CÉLIA



Itaçu 2023

Ilma Gomes Lemes

## Ingredientes

- ✓ 04 litros de leite;
- ✓ 08 ovos grandes;
- ✓ 400 g de açúcar;
- ✓ 250 ml de água;
- ✓ 300 g de açúcar para calda.

## Modo de fazer

**1º dia:** coloque o leite em uma panela junto com o açúcar e leve para ferver, mexendo até levantar fervura, coe, lave a panela e volte o leite para ela. Coloque para ferver novamente até ficar a metade da quantidade (transformando em leite condensado). Deixe esfriar e leve à geladeira por 24 horas.

**2º dia:** torre o açúcar na panela com a água e deixe ferver até transformar em uma calda dourada e pesada; coloque metade da calda no fundo da forma e reserve o restante. Bata os ovos por 10 minutos. Acrescente o leite condensado e bata por mais 10 minutos e coloque na forma. Cubra com papel alumínio e asse em banho maria a 180 °C por aproximadamente 1h20. Retire o papel alumínio e volte ao forno por 10 minutos para dourar. Coloque o restante da calda, com o queijão ainda quente, e deixe esfriar. Guarde novamente na geladeira.

**3º dia:** "rode" levemente a forma para soltar o queijão. Desenforme e coloque em uma travessa. Sirva gelado.

**Dica:** a forma deve ter aproximadamente 25 cm de diâmetro x 10cm de altura.

**Rendimento:** 16 porções

**Tempo de preparo:** 3 dias

“ Em encontros de minha família, uma tia chamada Célia sempre servia o “Queijão” como sobremesa. É um prato que foi repassado de geração a geração. Todos adoravam e os lanches com ele rendiam boas conversas. Há 23 anos, a tia Célia me ensinou a receita de como fazer o “Queijão”. Esse prato, além de saboroso, remete às boas lembranças das risadas e alegrias compartilhadas que a família tinha ao saboreá-lo. Essa receita trouxe grande parte do meu sustento e me possibilitou chegar até aqui. Sou apaixonada pela fabricação de alimentos e sei que, muito além de saber, com o “Queijão” eu posso fazer com que as pessoas também compartilhem memórias afetivas e bons momentos em família. ”





# DOCE DE LIMÃO RECHEADO COM DOCE DE LEITE

Maurício Joaquim de Souza

Niquelândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 60 limões;
- ✓ 01 kg de açúcar cristal;
- ✓ Água até cobrir os limões.

## Recheio

- ✓ 05 litros de Leite;
- ✓ 01 litro de açúcar;
- ✓ 01 kg de coco ralado.

## Modo de fazer

Lave e sanitize os limões por 10 minutos. Selecione pelo tamanho indicado e corrija as imperfeições. Nos limões que forem rechear, faça uma tampinha do lado do pé da fruta, sem separar as partes. Coloque as porções numa peneira de arame e com movimentos circulares passe sobre o fogo para retirar o sumo. Coloque os limões em tacho de cobre e leve ao fogo até amaciar um pouco. Escorra os limões em uma peneira e coloque a água fria para dar o choque térmico, para realçar o verde da fruta. Esprema os limões em uma peneira e coloque água fria. Faça o processo de trocar a água das cascas várias vezes ao dia até sair todo o amargo dos mesmos (provar um pedacinho de casca para saber se não tem amargo). Leve os limões com água ao forno novamente e deixe cozinhar bem a fruta (se não cozinhar bem, o doce ficará emborrachado). Retire o miolo da cumbuca dos limões e recheie. No 2º dia ferva o doce novamente até o ponto anterior e deixe em repouso. No 3º dia, ferva o doce até ficar em um ponto bem seco, em seguida, despeje numa peneira adequada para escorrer, espere esfriar e recheie os limões com doce de leite e coco, no ponto já preparado na véspera, tampe com a tampinha no ponto de consumo.

Rendimento: 60 porções

Tempo de preparo: 3 dias

“ Em 1981, eu e minha família nos mudamos de Morrinhos para o município de Niquelândia. Então, fomos fazer visitas aos moradores próximos à fazenda para onde tínhamos acabado de nos mudar, a fim de conhecê-los e nos apresentarmos. Os vizinhos da fazenda eram um casal. O sr. Marçal e a sra. Ana eram os moradores mais próximos. Durante a visita os moradores nos serviram um café e em seguida o doce de casca de limão galego, recheado com doce de leite com coco, uma receita que a mãe de dona Ana fazia quando ela era pequena e que foi passada para ela. Devido ao sabor especial do doce, pedi a receita para dona Ana e hoje em dia só faço em ocasiões especiais por ser um processo delicado e demorado. ”

# COCADA



Palmeiras de Goiás 2023

Vangelino Batista da Silva

## Ingredientes

- ✓ 03 litros de leite;
- ✓ 03 litros de açúcar;
- ✓ 03 litros de coco da Bahia ralado.

## Modo de fazer

Coloque na panela todos os ingredientes (o leite, o açúcar e o coco ralado), misture bem e quando começar a ferver, mexa sem parar até dar o ponto.

Rendimento: 60 porções

Tempo de preparo: 2h

“  
Aprendi a receita com um amigo  
e desde então faço para minha  
família e amigos. Por um tempo  
serviu como um complemento  
financeiro para minha família.”



# BRIGADEIRO DE AMENDOIM



Gessica L. Peixoto do N. Lopes

Palminópolis 2023

## Ingredientes

- ✓ ½ kg doce de leite;
- ✓ 01 xícara de amendoim torrado e triturado;
- ✓ 01 colher de sopa de margarina;
- ✓ Açúcar refinado e amendoim torrado e triturado para empanar.

## Modo de fazer

Coloque o doce de leite pronto, o amendoim triturado e a margarina em uma panela, misture tudo e leve ao fogo médio. Mexa até ferver, logo, abaixe o fogo e mantenha mexendo. Retire do fogo quando estiver consistente e soltando do fundo da panela. Transfira para um prato untado com margarina, cubra com plástico e deixe esfriar para enrolar. Depois de frio, pegue porções pequenas com uma colher e vá enrolando. Vá enrolando todos e passando no açúcar ou no amendoim e no coco ralado. Coloque em forminhas e sirva.

Rendimento: 25 porções

Tempo de preparo: 40min



“ Nas reuniões de família sempre fazemos um doce para a sobremesa. Um dia resolvemos colocar amendoim no lugar do coco ralado e assim nasceu o brigadeiro de amendoim, pois, nós tínhamos o doce de leite, o amendoim e muito amor. ”

# DOCE DE ABÓBORA DE FOLIÕES



Planaltina 2023

Karen Marques Francisco Maia

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de abóbora;
- ✓ 01 kg de açúcar;
- ✓ 100 g de coco ralado;
- ✓ 04 cravos da índia;
- ✓ 01 pedaço de canela;
- ✓ 200 ml de creme de leite ou leite.

## Modo de fazer

Descasque a abóbora, corte em pedaços e cozinhe até desmanchar. Em seguida amasse bem com um garfo e leve ao fogo em uma panela com leite ou creme de leite. Coloque o açúcar, o cravo, a canela e se for preciso um pouco de água. Adicione o coco ralado e deixe ferver bem até ficar consistente. Retire do fogo e coloque para esfriar.

Rendimento: 04 porções

Tempo de preparo: 70min

“ Em nossa propriedade sempre cultivamos abóbora, desde o tempo dos nossos bisavós. Sempre cozinhamos e preparamos pratos diversificados com o uso da mesma como o bolo de abóbora, arroz com abóbora, creme de abóbora e, como sobremesa, fazíamos o doce para ser servido nas folhas, após a apresentação da catira. Nas folhas, após a chegada dos foliões, estes se apresentavam e em seguida passavam a bandeira com muito canto e reza. Após as apresentações a bandeira era guardada pela matriarca da família, minha avó, para então saborearmos o almoço, já pensando no doce de abóbora caseiro que em seguida seria servido na sobremesa, regado com muita conversa e confraternização entre os convidados. ”



# PÉ DE MOLEQUE DE RAPADURA



Ana Paula da Silva

Rubiataba 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de rapadura;
- ✓ 03 litros de leite;
- ✓ 01 kg de amendoim.

## Modo de fazer

Torre o amendoim, triture e reserve. Coloque o leite em uma panela grande, acrescente a rapadura e deixe ferver até dar o ponto de puxa. Coloque o amendoim e mexa. Retire do fogo e mexa até começar a açucarar, despeje em uma tampa de bolo. Deixe esfriar e endurecer. Corte em quadradinhos e sirva.



“ É uma sobremesa que a gente comia muito quando pequenos. Desde a época dos meus pais, que não era fácil conseguir o açúcar cristal. Tudo era adoçado com rapadura. Até hoje o nosso doce preferido é o Pé de Moleque de Rapadura. Fazemos sempre porque é um doce saudável. ”

# RAPADURA COM DOCE DE LEITE E AMENDOIM



Santa Rita do Araguaia 2023

José de Jesus França

## Ingredientes

- ✓ 100 litros de caldo de cana;
- ✓ 5 litros de leite;
- ✓ 3 kg de amendoim torrado.

## Modo de fazer

Ferva a garapa até chegar ao ponto de melado. Acrescente o leite, retire do tacho e deixe esfriar. Bata até cristalizar.

Rendimento: 10 kg

Tempo de preparo: 03h30

“ Desde criança eu ajudava meus pais a fazerem rapadura e cresci com essa paixão. Criei meus filhos vendendo rapadura. Comecei com um engenho de madeira, tocado a cavalo, carregava as canas com carro de boi, depois, passamos para um engenho tocado com motor a diesel e, atualmente, usamos engenho elétrico. Mas o sabor continua o mesmo! ”



# LICOR DE JENIPAPO



Helenice Pinheiro de Carvalho Lopes

São Domingos 2023

## Ingredientes

- ✓ 10 jenipapos maduros;
- ✓ 1 litro de cachaça;
- ✓ 4 litros de água;
- ✓ 1 kg de açúcar;
- ✓ 1 pacote de canela em pau;
- ✓ ½ pacote de cravo-da-índia.

## Modo de fazer

Ferva os jenipapos, coe e leve ao fogo novamente com o açúcar, a canela e o cravo. Ferva por 20 minutos. Deixe esfriar e coloque a cachaça até o ponto do deguste.

Rendimento: 03 a 04 l

Tempo de preparo: 05h



“ Aprendi o preparo dessa receita com minha mãe, que fazia para degustar com amigos e família. Depois aperfeiçoei através de um curso ministrado pelo Sr. Evandro, proprietário da pousada Vaga-Fogo, em Pirenópolis. Continuei fazendo licores, além do de jenipapo. Hoje complemento a renda da minha família vendendo licores de vários sabores. ”

# CANJICA DA VOVÓ



São Miguel do Passa Quatro 2023

Eva Aparecida Vieira da Costa

## Ingredientes

- ✓ 01 pacote de milho de canjica amarela;
- ✓ 02 litros de leite da fazenda
- ✓ ½ barra de rapadura pura ou de leite;
- ✓ 300 g de amendoim torrado e triturado grosso;
- ✓ 02 litros de água.

## Modo de fazer

Deixe o milho de molho para amolecer. Depois cozinhe na água até ficar bem molinho. Coloque o leite, a rapadura, o amendoim e deixe ferver até ficar bem cremoso, com o caldo bem grosso. Sirva quente ou frio. Deguste com moderação.

Rendimento: 20 xícaras

Tempo de preparo: 02h

“  
*Aprendi na roça quando ainda era criança. Minha mãe me ensinava a cozinhar, ela tinha nove filhos, cinco homens mais velhos do que eu, e eu, a mais velha de quatro meninas. Era nosso doce preferido que ela fazia no fogão caipira e o sabor era inconfundível. Papai adorava, tomava o caldo suspirando. Continuei fazendo e agora é o doce preferido do meu netinho número dois. Aquela época socávamos o milho no pilão para retirar a palha e as casquinhas, mas fazíamos com prazer para degustar como sobremesa. Ela deixava cozinhar até desmanchar e o caldo ficar bem grosso. Que saudades!*  
”





# ARROZ DOCE COM AMOR

Klebia Luzia Fernandes

Urutaí 2023

## Ingredientes

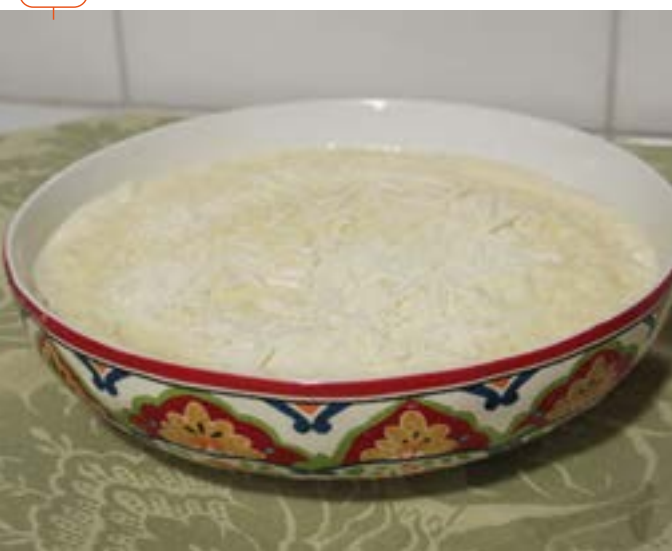
- ✓ 02 xícaras de arroz;
- ✓ 05 xícaras de água;
- ✓ 02 xícaras de leite de vaca integral;
- ✓ 01 lata de leite condensado;
- ✓ 01 caixa de creme de leite;
- ✓ 02 xícaras de leite ninho;
- ✓ 200g de chocolate branco;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ 01 colher de sobremesa de margarina.

## Modo de fazer

Refogue o arroz com a margarina; acrescente a água e deixe cozinhar até no ponto de arroz normal; acrescente o leite, o leite condensado, creme de leite e 100 gramas do chocolate branco; deixe ferver para incorporar os ingredientes; para servir, raspe o chocolate branco nos refratários.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 30min



“ Havia algo de mágico naquelas tardes de domingo, quando minhas irmãs e eu corríamos para a casa do nosso avô paterno. O cheiro do arroz doce, com leite, invadia a cozinha e nós sabíamos que uma delícia estava prestes a ser compartilhada. Era uma receita de família, um segredo cuidadosamente transmitido ao longo de gerações. Meu avô, um homem gentil e carismático, tinha a habilidade de transformar ingredientes simples em algo extraordinário. Ele era o guardião do nosso amado arroz doce, aquele que mexia a panela com paciência, esperando o momento certo para adicionar o leite e o açúcar. Quando finalmente o arroz doce estava pronto, ele o servia em tigelas simples. Era uma sobremesa modesta, mas carregada de significado. ”

# Receita Destaque





# DELÍCIA DE ABACAXI

Edvânia Beltrão Arruda Monteiro

Alexânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 abacaxi;
- ✓ ½ lata de leite condensado;
- ✓ 01 caixa de creme de leite;
- ✓ 03 ovos;
- ✓ 02 colheres de açúcar;
- ✓ 01 sachê de coco ralado;
- ✓ 03 colheres de amido de milho;
- ✓ ½ litro de Leite.

## Modo de fazer

Descasque o abacaxi e pique em cubos; coloque o açúcar e mexa no fogo baixo. Assim que virar uma calda, desligue o fogo e deixe esfriar; desmanche a maisena no leite, coloque 3 gemas de ovos e leite condensado. Coloque no fogo até virar mingau. Após esfriar, coloque na travessa, pegue a calda e coloque sobre o mingau; bata as claras em neve até sair o cheiro do ovo e coloque 3 colheres de açúcar. Volte a bater e coloque por cima do abacaxi. Coloque coco ralado por cima, deixe na geladeira até a hora de servir.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 01h



“ Na minha adolescência, aos 13 anos de idade, fui contratada para trabalhar em uma casa de família, era babá de uma criança, fui na casa dos avós da criança que cuidava, almoçamos e a avó serviu essa sobremesa chamada Delícia de Abacaxi. Realmente achei uma delícia, pedi a receita, até hoje faço e todos aprovam. Na propriedade havia uma plantação de abacaxi, que ficava localizada em Timbaúba/PE. ”

# BELISCÃO DE GOIABADA



Anápolis 2023

Weliton Lopes Oliveira

## Ingredientes

- ✓ 01 ovo grande;
- ✓ ½ xícara de manteiga ou margarina;
- ✓ ½ xícara de açúcar refinado;
- ✓ 01 colher de chá de fermento em pó;
- ✓ 01 e ½ xícaras de farinha de trigo;
- ✓ ¾ de xícara de amido de milho;
- ✓ 01 goiabada cortada em tiras.

## Modo de fazer

Em uma tigela misture o ovo, a manteiga e o açúcar até ficar um creme. Adicione o restante dos ingredientes e amasse até ficar consistente e deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa com rolo, corte com uma xícara pequena de café, coloque a tirinha de goiabada no meio das massinhas, aperte no meio e coloque na assadeira. Leve ao forno preaquecido a 150 °C, por aproximadamente 25 minutos. Deixe ficar dourado por baixo e levemente por cima. Dica: se preferir, depois de assado passe no açúcar refinado.

Rendimento: 30 porções

Tempo de preparo: 01h

“ Desde que me entendo por gente, vejo minha avó fazer esse biscoitinho que tanto gosto de comer e agora também, de preparar. O Beliscão de Goiabada marcou e marca minha vida, porque toda vez que tinha Beliscão de Goiabada também tinha família unida e o melhor, todos na casa da vovó. Me lembro como se fosse hoje, a vovó saindo de fininho do meio dos meus tios, tias, primos e pais para dentro da cozinha. Logo eu já ia pra junto dela, pois, sabia que ela sempre me deixava comer os primeiros que saíam do forno e o melhor, ela deixava eu ajudar a cortar a goiabada e enrolar na massa. Era tão bom! Saudades desse tempo! Foi assim que aprendi a fazer esse lanchinho e também a cozinhar diversos pratos. ”





# BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN E LACTOSE

Dalíria de Oliveira Dias

Anicuns 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 xícara fubá de arroz;
- ✓ 01 xícara de açúcar;
- ✓ ½ xícara de óleo;
- ✓ 01 xícara de suco de laranja;
- ✓ 03 ovos;
- ✓ 01 colher de fermento em pó;
- ✓ 01 limão (raspa).

## Modo de fazer

Bata os ovos, óleo e o açúcar por oito minutos, acrescente o suco de laranja, o fubá de arroz e a raspa de limão. Por último o fermento em pó. Coloque para assar a 180 °C.

Rendimento: 01 forma

Tempo de preparo: 45min



“Experimentei pela primeira vez essa receita, quando sentia determinado desconforto ao ingerir lactose e glúten. Então, essa receita foi uma criação para a fabricação de um bolo sem essas substâncias em sua composição, tendo como resultado um bolo leve, saboroso e que serve para todos os tipos de pessoas, mesmo que haja intolerância alimentar.”

# GALINHADA COM “GUEIROBA”



Araguapaz 2023

Odete Ferreira Santana

## Ingredientes

- ✓ 1 frango ou galinha;
- ✓ 1 kg de arroz;
- ✓ 500 g de “gueiroba” picada;
- ✓ 1 colher de sopa de açafrão caseiro
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ Pimenta de cheiro a gosto;
- ✓ Cebolinha a gosto;
- ✓ 2 dentes de alho amassado;
- ✓ ½ litro de água.

## Modo de fazer

Frite bem a galinha até dourar. Coloque o açafrão para fritar junto com os temperos, depois de fritar, acrescentar o arroz e a “gueiroba”, ajuste o sal e deixe cozinhar até o ponto. Finalize com cheiro-verde.

**Rendimento:** 08 porções

**Tempo de preparo:** 01h

“ *Aprendi essa receita com minha mãe e por várias vezes a vi fazendo. Depois, continuei aprimorando e cozinhando para minha família e para os peões que ajudavam na fazenda.* ”



# ROSCA CASEIRA



Rosa Soares de S. Lima

Barro Alto 2023

## Ingredientes

- ✓ 3 copos de leite;
- ✓ 3 colheres de fermento;
- ✓ 1 copo de açúcar;
- ✓ ½ copo de óleo;
- ✓ 3 ovos;
- ✓ Farinha de trigo até o ponto de enrolar.

## Modo de fazer

Coloque o leite morno no barril, o fermento, os ovos, o óleo e o açúcar. Por último a farinha de trigo, até soltar do barro e da mão e deixe descansar. Separe uma bolinha de massa e coloque em um copo de água, quando a bolinha subir, pode enrolar e deixar crescer novamente. Em seguida leve para assar.

Rendimento: 40 porções

Tempo de preparo: 01h30



“Essa receita aprendi com a minha mãe e é muito importante para mim. Faz parte da minha família. A partir daí eu passei a fazer para o lanche na fazenda.”

# QUEIJO TEMPERADO



Bom Jardim de Goiás 2023

Adriana Costa de Menezes

## Ingredientes

- ✓ 10 litros de leite;
- ✓ 01 tampa de coalho;
- ✓ 01 porção de sal;
- ✓ 01 porção de cebola verde;
- ✓ 01 porção de pimenta.

## Modo de fazer

Em um recipiente misture o leite, o coalho e o sal. Aguarde 2 horas pra massa ficar bem firme e quebre a massa com a colher e misture 1 litro de água morna. Aguarde mais 30 minutos e retire o soro da massa colocando-a num escurridor. Coloque a massa numa bacia, quebre a massa com as mãos e coloque os temperos: cebola, cheiro-verde e pimenta. Coloque nas formas de queijo, espeme até a massa ficar dura e leve para a geladeira. Pronto para servir.

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 03h

“ Tiro o leite de vaca no curral, trago para casa e coloco o coalho e sal. Aguardo 2 horas para a massa ficar bem firme. Quebro a massa com a colher e coloco 1 litro de água morna, assim vou continuando a receita até fazer o queijo temperado. Essa receita eu aprendi na fazenda. Assim que eu me casei fazia o queijo de maneira normal e, com o tempo, eu fui aprimorando e passando a fazer o queijo temperado. ”





# BALA DELÍCIA

Carmélia Pimenta da Silva

Britânia 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de açúcar refinado;
- ✓ 200 ml leite de coco;
- ✓ 200 ml de água;
- ✓ 03 gotas de limão;
- ✓ 500 gramas de castanha de baru torrada e triturada grossa.

## Modo de fazer

Em uma panela coloque o açúcar, a água, o leite de coco, as gotas de limão e mexa os ingredientes antes de ir para o fogo. Leve ao fogo e não mexa mais, e ao levantar fervura, para verificar o ponto pegue uma colher, pingue uma gota dentro de uma vasilha com água, se esta chegar ao fundo sem desmanchar, o ponto está correto. Após, tire do fogo, unte uma mesa de pedra com manteiga de leite e vá deixando escorrer de dentro da panela sem usar a colher. Acrescente a castanha do baru torrado e triturado na massa e deixe esfriar. Depois vá sovando com as mãos até o ponto de puxa, no ponto de fazer as balas.

Rendimento: 01 kg

Tempo de preparo: 01h



“ Essa receita de bala aprendi com a sobrinha do meu marido. Eu fazia bala para os meus filhos em épocas de festas de aniversários. A árvore do baru é nativa do cerrado brasileiro e em Britânia tem bastante. Sabendo dos benefícios que tem o baru, resolvi um dia experimentar torrar a castanha e acrescentar na Bala Delícia. Não é que ficou bom? ”

# PÃO DE CEBOLA



Cachoeira Alta 2023

Cleuzelina Paula Rezende

## Ingredientes

- ✓ ½ kg de farinha de trigo;
- ✓ 03 copos americanos de leite;
- ✓ 01 copo americano de banha suína;
- ✓ 10 colheres de sopa de açúcar;
- ✓ 02 cabeças de cebolas grandes;
- ✓ 01 colher de Sal;
- ✓ 04 ovos;
- ✓ 02 sachês de fermento em pó.

## Modo de fazer

Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o leite, a banha suína, a colher de açúcar e os ovos. Misture tudo até ficar homogêneo, acrescente a cebola bem picadinha e misture. Coloque sal a gosto. Acrescente o fermento e misture novamente. Faça o pão e coloque para assar em fogo moderado.

Rendimento: 50 porções

Tempo de preparo: 01h

“ Sempre gostei de fazer pão para minha família. Nos cursos que fiz no Senar Goiás (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural) fui melhorando as receitas e resolvi testar colocando cebola. Minha família adorou e sempre pede para fazer para acompanhar o churrasco. ”



# PÃO DE QUEIJO COM LINGUIÇA SUÍNA



Claudia Franco de Melo Souza

Caçu 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 copo de banha suína;
- ✓ 01 copo de água;
- ✓ 01 copo de leite;
- ✓ 04 copos de polvilho;
- ✓ 01 e ½ copos de queijo ralado;
- ✓ 01 colher de sal;
- ✓ 01 kg de linguiça suína;
- ✓ 08 a 10 ovos (até dar o ponto).

## Modo de fazer

Coloque em uma panela para ferver a banha, o leite, a água e o sal. Em seguida despeje a mistura fervente em cima do polvilho para escaldar. Logo após dar uma amornada, vá colocando os ovos até o ponto de enrolar. Faça as bolinhas e coloque um pedaço de linguiça já frito no meio e coloque para assar em forno quente.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 02h30



“ Agradeço primeiramente a Deus por estar participando mais uma vez desse evento e ao mesmo tempo que tenho a oportunidade de trazer a receita desse “Pão de Queijo com Linguiça”, criada por minha tia Jaci. A receita foi criada depois de meus familiares pedirem muito para fazer e um belo dia resolvi fazer. Experimentamos e não é que ficou uma delícia? Então, estou compartilhando essa delícia de pão-de-queijo e tenho certeza de que quem fizer não se arrependerá. ”

# PAMONHA ROMEU E JULIETA



Catalão 2023

Vilma Helena de Oliveira Brandão

## Ingredientes

- ✓ 04 sacos de milho;
- ✓ 03 litros de óleo;
- ✓ 01 e ½ kg de queijo;
- ✓ 02 kg de açúcar;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ 01 kg goiabada.

## Modo de fazer

Esquente o óleo e coloque na massa de milho (ralada e coada). Colocar o açúcar até o ponto do milho, as palhas passam na água quente. Fazer o copo, colocar a massa, o queijo e a goiabada, amarrar com liguinha e levar para cozinhar em água quente por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 100 porções

Tempo de preparo: 03h30

“ Nós morávamos na fazenda e minha mãe gostava muito de fazer pamonha, aprendi com ela. Nossa pamonha era tão boa que, ao vir morar na cidade, abri uma pamonharia. Continuo até hoje, já faz 19 anos. ”



# MORANGUINHAS ADOCICADAS

Cristiane Aparecida de Biazi de Souza

Chapadão do Céu 2023

## Ingredientes

- ✓ 300 g de abóbora cozida;
- ✓ 395 g de doce de leite;
- ✓ 20 g de manteiga;
- ✓ 50 g de coco seco em flocos.

## Modo de fazer

Cozinhe a abóbora com água até ficar macia, escorra e bata no liquidificador, adicione todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo alto até ferver, mexa até apurar bem e ficar um doce espesso. Deixar descansar por 6 horas, após esse tempo, untar as mãos e bolear a massa no formato de abóboras. Em seguida passe no açúcar de confeiteiro ou no coco ralado. Adicione um cravo da índia em cada docinho.

**Rendimento:** 25 porções

**Tempo de preparo:** 45min

“ Pensando em culinária rural, usei os alimentos mais naturais possível. Essa receita aprendi fazer quando morávamos em uma fazenda, pois, agradaria tanto aos adultos quanto às crianças. Isso me fez gostar cada vez mais das variedades de sobremesa que podemos fazer no meio rural, deixando o prato decorado e bonito.

Essa receita achei muito importante, pois, a abóbora tem muitos benefícios medicinais, é ótima para combater inflamações do fígado e baco, além de ser vermífuga e antifebriil de náuseas. O suco é usado para combater o colesterol, diabetes, pele, visão e é fonte de nutrientes. ”

# PÃO DE QUEIJO DO PABLO



Firminópolis 2023

Vilmar Pereira de Abreu

## Ingredientes

- ✓ 04 copos de polvilho;
- ✓ 03 copos de queijo;
- ✓ 04 ovos;
- ✓ 01 copo de leite;
- ✓ 01 copo de água;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

Em um recipiente coloque o polvilho, em uma panela coloque o óleo, o leite e a água ao fogo até dar fervura. Então despeje sobre o polvilho, amasse até desgrudar dos dedos, adicione o queijo, os ovos sovando bem, enrole e leve ao forno a 200 °C por aproximadamente vinte minutos. Depois é só servir.

Rendimento: 02kg

Tempo de preparo: 40min

“ Pablo, o filho do Vicente, dono do sítio onde tiro leite, toda vez que vinha passar o final de semana fazia o pão de queijo e levava no curral para o desjejum. Em uma certa manhã ele me desafiou a fazer a receita e comecei a fazer, dei uma melhorada na receita e desde então não parei mais de fazer. Esse é o pão de queijo. ”



# BOLO DE FUBÁ DE MASSA COZIDA



Delfina Cândida Gomes

Hidrolândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 03 ovos;
- ✓ 01 copo de óleo;
- ✓ 02 copos de farinha de trigo;
- ✓ 02 copos de fubá;
- ✓ 02 colheres de fermento em pó;
- ✓ ½ copo de queijo;
- ✓ ½ copo de coco;
- ✓ Leite até o ponto de esquentar.

### Calda

- ✓ Açúcar o suficiente para fazer uma calda e jogar por cima.

## Modo de fazer

Bata os ovos, o óleo e o açúcar. Após ter feito o creme, acrescente o fubá esquentado com leite quente. Em seguida coloque a farinha de trigo, mexa bem, acrescente o coco, o queijo e o fermento em pó. Estando pronto o bolo, jogue a calda ainda quente em cima do bolo quente, perfurando e, em seguida, jogue o coco ralado e leve à geladeira.

**Rendimento:** 14 porções

**Tempo de preparo:** 35 a 40min



“ Quando éramos criança, eu e meus irmãos sempre tínhamos grande alegria quando vovó fazia o seu bolo de fubá. Era o melhor bolo do mundo, o ‘bolo da vovó’! As histórias vinham da colheita de milho seco de meu avô. Ajudávamos a colher o milho e em seguida ele levava para o moinho de pedra. Éramos muito pobres e não tínhamos bolo todo dia, então, a nossa diversão enquanto criança era ver a roda de pedra moendo vagarosamente o milho e enchendo os sacos de fubá. Era muito bom. Quando voltávamos da escola cansados, e percebíamos o cheiro do bolo, todo o cansaço acabava. Surgia muita alegria e, agora, o que fica é a saudade! ”

# CUSCUZ COM GALINHA CAIPIRA



Inaciolândia 2023

Shirley Ferreira dos Santos

## Ingredientes

- ✓ 500 g de flocão de milho;
- ✓ 500 ml de água natural;
- ✓ 1 colher de chá de sal;
- ✓ 2 kg de galinha caipira;
- ✓ ½ pimentão verde;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 tomate maduro;
- ✓ 5 dentes de alho;
- ✓ Colorau a gosto;
- ✓ 4 ovos caipira.

## Modo de fazer

Em uma vasilha coloque 500 g de flocão e acrescente água e sal. Misture até hidratar a massa, cubra com um pano e deixe descansar por 15 minutos. Coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar por 10 minutos. Já está pronto para servir.

### Galinha caipira

Coloque a galinha picada em uma panela com o pimentão, cebola, tomate, colorau, alho e o sal. Refogue tudo com a água que solta do frango, depois, acrescentar água aos poucos e mexer de vez em quando até ficar com a carne bem macia. Cozinhar os ovos e servir com o cuscuz e a galinha.

**Rendimento:** 06 porções

**Tempo de preparo:** 30min

“ O cuscuz é uma receita antiga, porém, por ter somente dois ingredientes, não é uma receita tão fácil. O cuscuz está na minha vida desde meus seis meses de idade. Minha mãe me apresentou o cuscuz acompanhado de galinha caipira. Essa receita está na minha família desde a primeira geração dos meus avós. Minha avó preparava o cuscuz para meu avô levar para a roça com uma garrafa de café. Até hoje é nossa representação familiar. ”





# FRANGUINHO DA VOVÓ



Rosana Domingos Cardoso

Itajá 2023

## Ingredientes

- ✓ 1 frango caipira;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ Sal a gosto;
- ✓ 100 g de alho;
- ✓ 200 g de cebola;
- ✓ Pimenta de cheiro a gosto;
- ✓ 2 xícaras de chá de polvilho;
- ✓ 1 litro de óleo para fritar.

## Modo de fazer

Tempere o frango e deixe descansar por duas horas. Depois frite bem. Escorra a manteiga e coloque os temperos para o molho. Escalde o polvilho com o molho do frango, espere ficar morno e acrescente os ovos. Enrole os bolinhos e coloque no molho, ainda fervendo, um por um e deixe cozinhar no molho. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 04 porções

Tempo de preparo: 01h



“ Toda família tem uma receita que é lembrada por gerações e essa, com certeza, até hoje é a receita da família. A família do meu ex-marido é aquele tipo de família que ama uma boa comida. Minha falecida sogra preparava o seu frango com macarrão de polvilho para se reunir com os filhos, noras, genros e os netos. Era uma verdadeira festa. Eu, como curiosa que sou, busquei aprender essa receita que significa uma memória afetiva pra mim e muitas outras pessoas. ”

# BISCOITO DE POLVILHO



Itaçu 2023

Elza Nogueira de Souza

## Ingredientes

- ✓ ½ kg polvilho;
- ✓ 05 ovos;
- ✓ ½ litro de óleo;
- ✓ 01 pitada de sal;
- ✓ ½ copo de queijo.

## Modo de fazer

Coloque o polvilho numa vasilha, depois o óleo bem quente e deixe esfriar. E também um pouco de queijo, depois coloque os ovos e sove. Para fritar coloque no óleo ainda frio para não estourar.

Rendimento: 15 porções

Tempo de preparo: 30min

“ Antigamente meus pais e meus avós faziam esse biscoito para levar para o trabalho. Esse era o único biscoito que minha mãe fazia na época e, de tanto ela fazer, eu aprendi. Hoje adaptei a receita do meu jeito, gosto de colocar um pouco de queijo para não estourar quando for fritar. Essa receita é importante, pois, foi uma das coisas boas que aprendi com a minha mãe. ”



# ARROZ CASADO

Maria de Lourdes da Silva Malta

Niquelândia 2023

## Ingredientes

- ✓ 2 kg de arroz;
- ✓ 1 kg de feijão;
- ✓ 5 dentes de alho;
- ✓ 1 cebola;
- ✓ 1 copo de óleo;
- ✓ 1 kg de linguiça de porco caseira;
- ✓ 2 colheres de chá de sal;
- ✓ 1 colher de pimenta;
- ✓ Cebolinha e pimenta de cheiro a gosto

## Modo de fazer

Cozinhar o feijão ao dente, colocar o óleo, alho e cebola. Refogar e depois fritar a linguiça e misturar no refogado, o arroz, o feijão e os temperos. Colocar a água até cozinhar, por último, colocar o cheiro-verde e a pimenta.

**Rendimento:** 08 a 10 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“Essa receita eu aprendi com minha mãe porque era muito difícil a situação à época. Éramos uma família grande, com muitos filhos. Esse era o prato que rendia muitas porções e dava para todos. Como eram poucas coisas disponíveis, ela misturava tudo e no fim ficava muito bom.”

# MANÉ PELADO



Palmeiras de Goiás 2023

Patrocinia Maria Rodrigues da Silva

## Ingredientes

- ✓ 650 g de mandioca ralada e espremida;
- ✓ 450 g de açúcar;
- ✓ 100 g de queijo ralado;
- ✓ 02 colheres de sopa de margarina;
- ✓ 01 coco;
- ✓ 01 copo americano de leite.

## Modo de fazer

Comece preparando o leite de coco com o coco in natura. Descasque toda a castanha e bata no liquidificador com 100 ml de água morna. Reserve. Em uma vasilha, coloque a mandioca, o açúcar, o queijo, a margarina e os ovos. Mexa bem e adicione o coco batido e incorpore. Ferva o leite e despeje na massa quando ele ainda estiver fervendo e agregue tudo. Coloque em uma forma untada. A forma ideal é 25 x 35 cm, mas pode variar de acordo com o que cada um gostar para a espessura do bolo.

Rendimento: 24 porções

Tempo de preparo: 01h30

“ Minha avó materna sempre foi muito caprichosa com suas quitandas. Gostava de assar fornadas nos finais de semana. Lá havia um forno de barro daqueles bem grandes e ela sempre fazia o mané pelado, mas tinha que ser o último a assar. Fui crescendo e vendo, até que minha avó me ensinou a fazer. Quando me casei levei o costume de fazer bolo para minha casa e sempre foi uma das quitandas de sucesso para minha família. Temos amigos que sempre que nos visitam já avisam que querem um “mané”. Com o passar dos anos, adaptei a receita com leite de coco para dar ainda mais sabor e hoje faz muito sucesso. ”



# FEIJÃO TROPEIRO



Fábia Maria de Oliveira Moura

Palminópolis 2023

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de feijão jalo;
- ✓ 500 g de bacon;
- ✓ 01 linguiça calabresa;
- ✓ 500 g de toucinho suíno;
- ✓ 300 g de couve picada;
- ✓ 500 g de farinha de mandioca;
- ✓ 01 cabeça de cebola grande;
- ✓ 50 g de cebolinha verde;
- ✓ 50 g de pimentinha de cheiro;
- ✓ 50 g de salsinha;
- ✓ 03 bananas da terra;
- ✓ Sal a gosto.

## Modo de fazer

Cozinhe o feijão e reserve. Frite todos os ingredientes separados, banana, linguiça, bacon, toucinho, deixe o bacon por último, na mesma panela acrescente cebola e cabeça de alho, sal e temperos a gosto. Acrescente todas as frituras, em seguida o feijão, a farinha de mandioca e a couve. Mexa até agregar. Assim está pronto o feijão tropeiro.

**Rendimento:** 03 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“ Toda família tem uma receita que é lembrada por gerações e essa, com certeza, até hoje é a receita da família. A família do meu ex-marido é aquele tipo de família que ama uma boa comida. Minha falecida sogra preparava o seu frango com macarrão de polvilho para se reunir com os filhos, noras, genros e os netos. Era uma verdadeira festa. Eu, como curiosa que sou, busquei aprender essa receita que significa uma memória afetiva pra mim e muitas outras pessoas. ”

# COCADA DE LEITE



Planaltina 2023

Maria Pereira Lima

## Ingredientes

- ✓ 04 litros de leite;
- ✓ 02 kg de açúcar.

## Modo de fazer

Coloque o leite para ferver numa panela grande. Quando estiver fervendo, vá colocando o açúcar, sempre mexendo para não derramar e grudar no fundo. Quando começar a engrossar, vá mexendo mais forte. Em uma colher coloque o doce, se virar a colher e o doce não cair, está no ponto de corte. Coloque o doce na forma e deixe esfriar. Quando estiver frio corte.

**Rendimento:** 40 porções

**Tempo de preparo:** 03h

“  
*Eu tinha 15 anos quando aprendi a fazer essa sobremesa com meus patrões, fui criada por eles. Todo domingo se reuniam para o almoço em família e essa receita de cocada de leite ou doce de cortar era a sobremesa. Todos adoram e é tradição até hoje.*  
”



# CARNE CHEIA DE LATA COM FAROFA



Lindalva Helena de Oliveira Soares

Rubiataba 2023

## Ingredientes

- ✓ 02 kg de lombo suíno;
- ✓ 06 dentes de alho;
- ✓ 02 colheres de sal;
- ✓ 02 pimentas verdes
- ✓ ½ colher de pimenta do reino;
- ✓ 02 litros de gordura suína;
- ✓ ½ kg de carne suína moída.

## Farofa

- ✓ 02 xícaras de farinha de mandioca;
- ✓ 02 cabeças de cebola grande;
- ✓ 04 espigas de milho;
- ✓ 02 colheres de manteiga de leite.

## Modo de fazer

Retire com uma faca o miolo do lombo, tempere com alho, pimenta, sal, pimenta do reino e deixe marinar por duas horas; Recheio: tempere a carne moída com alho, pimenta, sal a gosto e pimenta do reino e reserve;

Após duas horas, encher o lombo e costurar com barbante. Em uma panela grande coloque a gordura suína e cozinhe o lombo por aproximadamente duas horas. Retire quando a carne estiver bem frita;

## Farofa

Pique a cebola e refogue na manteiga de leite com o milho até dourar a cebola. Acrescente a pimenta e sal a gosto. Coloque a farinha aos poucos e misture até torrar.

Rendimento: 06 porções

Tempo de preparo: 04h



“Essa é uma receita bem antiga que aprendi com a minha mãe. Na época, há mais ou menos 40 anos, tínhamos um pedacinho de chão e meu pai trabalhava revezando os dias com os vizinhos, como se fosse um mutirão, os vizinhos se ajudavam, já que não tinham condições de pagar pelo serviço. A vizinhança era muito unida e repartia o que conseguia colher. E tudo que aprendeu ensinou para as três filhas. Como não tínhamos geladeira, a melhor forma de conservar a carne era na banha na lata. Papai era muito rígido, tínhamos que esperar ele servir para depois servirmos. Apesar de toda a dificuldade e simplicidade, essa receita tem gostinho de saudade.”

# BOBÓ DE CARNE DE JACA



Santa Rita do Araguaia 2023

Leondeniz da Silva Guimarães

## Ingredientes

- ✓ 500 g de carne de jaca;
- ✓ 800 g de mandioca;
- ✓ 300 ml de leite de coco;
- ✓ 3 colheres de sopa de especiarias (páprica, salsa, cominho, pimenta do reino e caldo de galinha);
- ✓ 1 cebola roxa;
- ✓ 2 tomate;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 1 xícara de cheiro-verde;
- ✓ 1 xícara de milho verde em conserva;
- ✓ 1 xícara de azeitona picada;
- ✓ 1 xícara de palmito picado;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite de dendê.

## Modo de fazer

Coloque a carne de jaca para marinar no mix de especiarias, com um pouco de caldo de galinha, por pelo menos 20 minutos. Refogue a cebola, o alho e o tomate no azeite de dendê e adicione a jaca. Cozinhe em fogo baixo por cinco minutos. Prepare o purê de mandioca com leite de coco e acrescente à panela. Incorpore ao refogado e acrescente o milho, a azeitona, o palmito e o cheiro-verde. Deixe cozinhar por mais três minutos. Ajuste o sal e sirva acompanhado de arroz ou cuscuz.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de preparo:** 45min

“ *Aprendemos a cozinhar com as memórias dos outros e, em algum momento, construímos nossa memória gastronômica. E foi com minha avó materna que aprendi a fazer carne de jaca, pois, minha tia caçula é vegana, então, minha avó inventou várias receitas de origem vegetal e a carne de jaca foi uma delas. Essa receita foi incrementada por mim com ingredientes e temperos para deixá-la ainda mais saborosa, além de saudável e nutritiva.* ”





# FILE DE PEIXE EMPANADO AO MOLHO DE TOMATE

Fabiola Ramos Chaves Dierings

São Domingos 2023

## Ingredientes

- ✓ 1 kg de filé de tilápia;
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 2 cebola;
- ✓ 4 dentes de alho;
- ✓ 1 litro de óleo para fritar;
- ✓ 1 kg de tomates;
- ✓ ½ kg farinha de rosca;
- ✓ ½ limão;
- ✓ Salsa e cebolinha a gosto;
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo;
- ✓ 1 pitada de açúcar;
- ✓ 4 ovos;
- ✓ Tempero para peixe a gosto
- ✓ 450 g de muçarela.

## Modo de fazer

Limpe bem os peixes, passe limão e reserve por 10 minutos. Tempere-os com sal, alho e tempero para peixe. Passe os filés na farinha de trigo, depois no ovo e na farinha de rosca. Frite-os em óleo com temperatura média;

### Molho

Lave os tomates, pique-os grandes e junte a cebola, o alho, o tempero verde e coloque na panela de pressão por 15 minutos. Tire da panela de pressão e bata no liquidificador. Volte para a panela e deixe apurar bem o molho, corrija o sal e coloque uma pitada de açúcar; Monte em uma travessa, os filés, coloque queijo por cima, despeje o molho e leve ao forno até o queijo derreter;

**Dica:** servir com arroz branco.

**Rendimento:** 04 porções

**Tempo de preparo:** 01h



“

*Sempre gostei muito de peixe e, em minha casa, fazíamos moqueca e peixe frito. Um dia, um amigo mineiro nos convidou a fazer uma receita diferente. Confesso que me surpreendi quando a receita ficou pronta. Já fiz algumas vezes e o sucesso é garantido entre os amigos.*

”

# COSTELA SUÍNA DEFUMADA



São Miguel do Passa Quatro 2023

Paulo Junio Miranda de Aguiar

## Ingredientes

- ✓ 01 kg de costela suína;
- ✓ 20 g de sal grosso;
- ✓ 01 colher de chá de pimenta do reino;
- ✓ 01 colher de chá de pimenta calabresa;
- ✓ 01 colher de chá de suco de maracujá;
- ✓ 01 colher de sopa de hortelã.

## Modo de fazer

Junte todos os temperos. Deixe na cura por 24 horas. Defume e asse.

**Rendimento:** 03 porções

**Tempo de preparo:** 03 a 04h

“

*Essa receita foi uma ideia que tive, testei e deu muito certo. Hoje todos que provam “aprovam”.*

”



# DOCE DE BANANA MORENO

Urutaí 2023

Wender Pereira de Oliveira

## Ingredientes

- ✓ 04 kg de banana;
- ✓ 300 g de açúcar;
- ✓ Canela a gosto.

## Modo de fazer

Derreta o açúcar e vá amassando a banana com um garfo, adicione a banana no açúcar derretido e, quando ele parar de espirrar, vá adicionando a canela. E está pronto.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 01h



“

*Fui testar essa receita, pois, herdei a paixão do meu pai que é doce, ele não está mais aqui para testar, entretanto, sei que ajudou em cada passo meu.*

”

No ano de 2022, no município de Itajá, duas participantes obtiveram a nota máxima em todos os critérios avaliados, ficando empatadas em primeiro lugar na categoria sobremesa, contudo, somente uma delas teve a sua receita e história publicada na edição lançada com os festivais realizados em 2022. Deste modo, publicamos a seguir a receita e a história da sra. Osair Ferreira Chaves Ferraz, campeã da categoria sobremesa, no Festival de Receitas do Campo, em 2022, realizado no município de Itajá.



# DOCE DE MAMÃO



Itajá 2022

Osair Ferreira Chaves Ferraz

## Ingredientes

- ✓ 02 mamões grandes "de vez";
- ✓ 02 kg açúcar;
- ✓ 06 folhas de figo;
- ✓ 02 Colheres de fermento em pó.

## Modo de fazer

Descasque os mamões, corte em pedaços, coloque em uma vasilha, cubra com água, coloque o fermento em pó e deixe descansar por uma hora. Tire da água e enxágue, coloque no tacho de cobre e deixe ferver, depois deixe descansar. Depois de frio coloque para ferver novamente, faça esse processo quatro vezes e está pronto. Coloque em uma vasilha de servir, retirando as folhas de figo e jogando fora.

**Dica:** sirva no prato ou pote.

“

*Aprendi com minha mãe. Ela fazia para nós, na nossa infância, era a sobremesa mais gostosa o "Doce de Mamão" e doce de leite dela. Faço porque me lembro dela e fica muito bom. Só ficou a saudade!*

”





# 2021

**No ano de 2021, em virtude dos protocolos sanitários, foram realizadas apenas três edições do Festival de Receitas do Campo, nos municípios de Anápolis, Britânia e Aruanã e Chapadão Do Céu. Enaltecendo e premiando os ganhadores das referidas edições, em cada uma das categorias.**

**A seguir serão apresentadas suas receitas e suas histórias!**

# ANÁPOLIS 2021



# ALMOÇO OU JANTAR

## ANGU DE MILHO VERDE AO CALDO DE FRANGO CAIPIRA

Anápolis 2021

Luzia Maria Barbosa

### Ingredientes

- ✓ 2,800 kg de milho verde;
- ✓ 2,950 kg de frango caipira;
- ✓ 3.800 ml de água;
- ✓ 2.300 ml de óleo de girassol;
- ✓ 100 g de alho picado;
- ✓ 220 g cebola picada;
- ✓ 100 g de cebolinha verde picada;
- ✓ 100 g de salsinha verde picada;
- ✓ 100 g de coentro verde picado;
- ✓ 35 g de sal;
- ✓ 20 g de pimenta do reino moída.

### Modo de fazer

Separe 800 gramas de milho verde, pique e reserve. 2 kg de milho ralado e coado em 1.500 ml de água para fazer o angu. Cortar o frango em pedaços adequados, em uma vasilha misture com o sal e deixe repousar por 45 minutos, em seguida coloque 2 litros de óleo em uma panela para fritar o frango até dourar. Em uma panela de ferro refogue o alho e a cebola, já picados em 300 ml de óleo de girassol, depois de bem refogado acrescente 1.500 ml de água para cozinhar. Em outra panela coloque o milho já coado para cozinhar em fogo por 30 minutos. Assim que o frango estiver quase cozido, agregue o angu de milho junto na mesma panela do frango e deixe cozinhar até misturar os sabores agregando os 500 ml de água para terminar o cozimento. Acrescentar os temperos, a pimenta moída. **Obs:** deixe repousar por mais 30 minutos e servir em seguida. Para a família. Para a família e convidados desfrutarem do verdadeiro sabor de um angu de milho ao caldo de frango caipira.



“

*Para a família e convidados desfrutarem do verdadeiro sabor de um angu de milho ao caldo de frango caipira.*

”

# LANCHE DA FAZENDA

## BOLO DE PAMONHA NA PALHA



Anápolis 2021

Wilson Alves Abrão

### Ingredientes

- ✓ 06 espigas de milho;
- ✓ 03 ovos caipiras;
- ✓ 02 xícaras de chá de açúcar;
- ✓ 01 xícara de chá de queijo ralado;
- ✓ ½ xícara de chá de leite;
- ✓ ½ xícara de chá de manteiga;
- ✓ 01 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 12 palhas de milho para forrar a forma com açúcar e canela.

### Modo de fazer

Reserve o fermento em pó e bata todos os ingredientes no liquidificador, até triturar bem. Adicione o fermento em pó e pulse o liquidificador para misturar. Despeje em forma de cone central, untada e forrada com as palhas de milho verde. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 50 minutos ou até dourar. Desenforme frio.

“ Um dia, fazendo pamonha em casa, resolvi fazer um bolo de pamonha assado na palha. Fui juntando o que tinha em casa de ingredientes. Quando era criança sempre via minha vó fazendo a tradicional pamonha assada, então, lembrei-me e acrescentei mais alguns ingredientes, dando a ela a forma de bolo. ”





# SOBREMESA RURAL

## CANJICA DE DOCE DE LEITE



Anápolis 2021

Adriane Santiago de Almeida

### Ingredientes

- ✓ 1 e ½ xícara de milho de canjica;
- ✓ 1 litro de água;
- ✓ 1 litro de leite;
- ✓ 400 gramas de leite;
- ✓ 1 xícara de amendoim torrado e sem casca picado;
- ✓ ½ xícara de amendoim torrado e sem casca triturado;
- ✓ 1 cavaco de canela em pau.

### Modo de fazer

Em uma panela de pressão, coloque o milho para canjica e a água, cozinhe por cerca 45 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e espere sair a pressão. Abra a panela cuidadosamente, junte o leite, o doce de leite, o amendoim picado, a canela e deixe ferver em fogo baixo, com a panela destampada, até engrossar. Desligue o fogo, retire a canela. Sirva com o amendoim triturado, polvilhado por cima.



“ É uma receita de família que começou com a minha avó e foi passando de geração a geração. É saborosa em todas as estações e, ao sentir o cheiro, instantaneamente transporta minha mente para quando eu era uma criança, indo para a casa da vovó no final de semana. ”

# BRITÂNIA E ARUANÃ 2021



# ALMOÇO OU JANTAR

## VACA ATOLADA



Britânia e Aruanã 2021

Helena Serafim de Souza Oliveira

### Ingredientes

- ✓ 01kg de mandioca;
- ✓ 01 kg de costela bovina;
- ✓ Açafrão da terra
- ✓ Pimenta do reino
- ✓ Tomate cereja
- ✓ 1 cabeça de cebola;
- ✓ Alho;
- ✓ Cheiro-verde.

### Modo de fazer

Frite a costela sem óleo, acrescente os temperos com sal a gosto, colocando para cozinhar até soltar o osso da carne. Acrescente a mandioca em pedaços sem casca e leve para cozinhar em fogo baixo, até engrossar o caldo. Desligue o fogo e coloque o cheiro-verde à vontade.

**Dica:** sirva com arroz branco.



“ Alguns anos atrás no Norte de Goiás, eu morava na roça, onde cozinava para peões que trabalhavam nas lavouras. E foi aí que descobri esse prato delicioso e simples de fazer e que dava “sustância” aos trabalhadores no serviço braçal. Nos dias chuvosos e frios era servido com arroz branco. ”

# LANCHE DA FAZENDA

## MANÉ PELADO COM ABACAXI



Britânia e Aruanã 2021

Geila Vieira da Silva

### Ingredientes

- ✓ 02 pratos de mandioca;
- ✓ 01 abacaxi;
- ✓ 02 colheres de sopa de manteiga de leite
- ✓ 200 ml de leite de coco;
- ✓ 01 prato de açúcar;
- ✓ 01 copo americano de óleo;
- ✓ 01 colher de sopa de fermento em pó;
- ✓ 50 g de coco fresco;
- ✓ ½ litro de leite de vaca fresco;
- ✓ 01 pitada de sal.

### Modo de fazer

Corte o abacaxi em cubos, retire o miolo e reserve. Faça o doce do abacaxi. Misture bem o açúcar com os ovos caipiras. Acrescente os demais ingredientes e mexa bem. Coloque a massa em uma assadeira untada. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 45 minutos.



“Sempre gostei de cozinhar e vi nesse festival de receitas com histórias do campo a oportunidade de apresentar uma receita que gosto muito de fazer para minha família. A receita é fácil, pois, os ingredientes são do campo: como a mandioca, tubérculo muito usado na culinária goiana, barata e fácil de cultivar. Sou uma mãe que gosta de incrementar as minhas receitas, amo cozinhar para minha família, pois, sempre estou aperfeiçoando minhas práticas na cozinha. Participei de vários treinamentos pelo Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural), entre eles panificação, processamento artesanal de mandioca e outros.”



# SOBREMESA RURAL

## PUDIM DE MANDIOCA



Britânia e Aruanã 2021

Daniele dos Santos Lima Silva

### Ingredientes

- ✓ 1/2 kg de mandioca;
- ✓ 03 ovos;
- ✓ 02 colheres de sopa de manteiga;
- ✓ 01 lata de leite condensado;
- ✓ 01 lata de leite;
- ✓ Coco ralado a gosto.

### Modo de fazer

Bata todos ingredientes no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Transfira para uma forma untada com calda de açúcar e leve ao forno preaquecido em banho maria, por aproximadamente 40 minutos. Após, retirar do forno e deixar esfriar.



“ Quando era criança morava com minha avó e ela sempre gostou muito de cozinhar, ela me ensinava sempre que podia. Essa receita foi uma das que ela me ensinou, lembro-me que fizemos ela juntas para um domingo e ela disse a todos que havia feito sozinha, como forma de pregar uma peça em mim. Confesso que há muito tempo que não faço essa receita porque ela me faz lembrar de minha avó e isso faz com que eu sinta muitas saudades porque já não a tenho aqui comigo. Fazer essa receita, depois de muito tempo, vai ser como uma pequena homenagem. ”

# CHAPADÃO DO CÉU 2021



# ALMOÇO OU JANTAR

## CASEIRINHO DA VOVÓ



Chapadão do Céu 2021

Janine Castro Marçal

### Ingredientes

#### Arroz com guariroba

- ✓ 02 xícaras de chá de Guariroba in natura;
- ✓ 02 colheres de sopa de manteiga;
- ✓ 02 dentes de alho picado;
- ✓ 01 cabeça média de cebola picada;
- ✓ 02 xícaras de chá de arroz;
- ✓ 04 xícaras de chá de água quente;
- ✓ 01 pimenta de cheiro picadinha;
- ✓ Sal e cebolinha a gosto.

#### Frango com pequi

- ✓ 01 e 1/2 kg de frango caipira cortado em pedaços;
- ✓ 15 caroços de pequi;
- ✓ 01 xícara de chá de óleo;
- ✓ 02 cabeças de cebolas picadinhas;
- ✓ 01 colher de chá de açafreão;
- ✓ 01 litro de água;
- ✓ Sal, pimenta do reino e cheiro-verde picados a gosto.

### Modo de fazer

**Arroz com Guariroba:** numa panela de ferro, derreta a manteiga e frite o alho, a cebola e depois coloque a guariroba e o limão. Dê uma leve fritada, junte o arroz e frite novamente, acrescente água quente. Quando o arroz estiver quase chegando no final, acrescente a pimenta de cheiro, a salsinha e cebolinha.

**Frango com Pequi:** numa panela de ferro, coloque o frango, o sal e a pimenta do reino. Tempere bem os pedaços e depois acrescente o óleo para fritá-los. Assim que estiver bem fritinho, retire o excesso de óleo, acrescente a cebola picadinha, açafreão, pequis e frite-os novamente. Vá acrescentando água aos poucos e deixe ferver até formar um caldo grossinho. Por último acrescente o cheiro-verde picado.



“ O paladar goiano conquistou a minha família! Somos apaixonados pelos frutos do cerrado e, quando há uma festividade em casa com amigos e todos da família, colocamos à mesa como prato principal da culinária caipira goiana. O Caseirinho da Vovó nasceu, assim, selecionado pelos pratos que todos comem. Sintam-se felizes, acolhidos e satisfeitos na casa da vovó. ”

# LANCHE DA FAZENDA

## BOLO DE MILHO COM REQUEIJÃO



Chapadão do Céu 2021

Carla Virginia Vilela Paula Romualdo

### Ingredientes

- ✓ 03 espigas de milho verde com palha;
- ✓ 04 ovos;
- ✓ 70 ml de óleo;
- ✓ 90 g de margarina ou nata;
- ✓ 50 g de queijo caipira;
- ✓ 50 g de coco ralado;
- ✓ 300 g de açúcar;
- ✓ 150 g de flocão de milho ou milharina;
- ✓ 200 g de requeijão cremoso;
- ✓ 300 ml de leite.

### Modo de fazer

Descasque o milho e reserve as palhas boas, devendo o milho ser cortado. No liquidificador bata os ovos, o leite, o óleo, a margarina, o flocão e o milho até ficar homogêneo. Em seguida adicione o açúcar, o coco, o queijo e bata até dissolver o açúcar. Unte a forma com óleo ou margarina e disponha as folhas de forma que uma transpasse a outra até fechar toda a forma. Despeje a massa do bolo na forma e adicione, com o auxílio de uma colher, o requeijão cremoso. Leve para assar a 180 °C por aproximadamente uma hora e meia.

**Dica:** o ponto de assado ideal é quando você apertar por cima do bolo e ele estiver firme.

“Sempre gostei de cozinhar e vi nesse festival de receitas com histórias do campo a oportunidade de apresentar uma receita que gosto muito de fazer para minha família. A receita é fácil, pois, os ingredientes são do campo: como a mandioca, tubérculo muito usado na culinária goiana, barata e fácil de cultivar. Sou uma mãe que gosta de incrementar as minhas receitas, amo cozinhar para minha família, pois, sempre estou aperfeiçoando minhas práticas na cozinha. Participei de vários treinamentos pelo Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural), entre eles panificação, processamento artesanal de mandioca e outros.”





# SOBREMESA RURAL

## GELEIA DE AMORAS



Chapadão do Céu 2021

Cristiane Aparecida de Biazi de Souza

### Ingredientes

- ✓ 10 xícaras de amora;
- ✓ 05 xícaras de açúcar mascavo ou comum;
- ✓ 02 colheres de sopa de limão (caldo).
- ✓
- ✓
- ✓

### Modo de fazer

Coloque as amoras e o açúcar numa panela e leve ao fogo, em seguida adicione o limão. Quando as amoras começarem a se desfazer esmague as amoras com uma colher enquanto mexe. Deixe cozinhar mexendo para não queimar o fundo. Para saber o ponto é só pingar um pouco da geleia em um prato e inclinar, a geleia praticamente não deve escorrer.

**Dica:** se quiser a geleia mais lisa é só bater no liquidificador antes de dar o ponto.



“ Eu aprendi essa receita com minha mãe, lá em Minas Gerais. Pensei em criar esse prato em homenagem a minha filha que ama essa fruta, pois, foi através dela que plantamos e colhemos amoras fresquinhas do nosso próprio pomar. Na minha opinião, por mais pequeno que seja seu pomar, é muito importante o cultivo das frutas para a melhoria nutricional da alimentação e, conseqüentemente, para a melhoria da saúde das famílias. Dica: previne doenças do coração e é rica em vitamina C. ”

# Observações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Observações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**SENAR**  
Goiás



**FAEG  
IFAG  
SINDICATO RURAL**

Rua 87 nº 708 - Setor Sul - Goiânia-GO

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

    [sistemafaeg](https://www.youtube.com/sistemafaeg)

ISBN: 978-65-992386-3-5

CDL



9 786599 238635