



# *Receitas de Vida*





## *Mesa Brasil*

O Sesc considera que qualquer ação social só é efetiva quando promove a autonomia das pessoas, semeia a solidariedade e incentiva ações de interação e participação. Esse é um conceito de educação para a cidadania. Dessa forma, todo o trabalho desenvolvido pela instituição se reveste fortemente pelo compromisso educativo e, portanto transformador.

O Programa Mesa São Paulo, hoje denominado Mesa Brasil Sesc São Paulo, criado na cidade de São Paulo em 1994, é exemplo de ação.

O Programa está baseado no conceito de Segurança Alimentar e Nutricional – “realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis” – e tem por objetivo combater o desperdício de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional.

### *Como funciona?*

Alimentos in natura ou industrializados, em condições excelentes para consumo, mas que não são aproveitados integralmente em processos industriais ou por condições particulares de comercialização, são recolhidos nas empresas e doados a instituições sociais que os utilizam para complementar as refeições servidas às pessoas por elas assistidas. Sem esse destino, esses alimentos certamente seriam descartados, contribuindo para agravar o quadro de desperdício.

As instituições que recebem os alimentos são sistematicamente treinadas para que procedam à correta manipulação, conservação e preparo dos gêneros alimentícios.

O estímulo à adoção de práticas alimentares saudáveis e o aproveitamento integral de alimentos são conteúdos amplamente trabalhados junto a este público.

A ação educativa do Programa envolve desde a empresa doadora, motoristas, ajudantes e voluntários que fazem a colheita, até as instituições receptoras.

### *A participação da sociedade*

Toda essa operação exige a formação de parcerias e conta com a mobilização social de voluntários na captação de possíveis doadores, na seleção e transporte de gêneros, na análise microbiológica dos alimentos, na seleção de instituições sociais com o critério de atender prioritariamente aquelas que apresentam as maiores carências e finalmente, no treinamento e acompanhamento dessas instituições. Além dos núcleos da capital, situados nas unidades operacionais Carmo e Itaquera, o Mesa está presente em Santo André, Osasco, Santos, São José dos Campos, Bauru, Piracicaba, São José do Rio Preto, Taubaté e Campinas.

Em Campinas, o programa foi implantado em junho de 2011. Tratou-se da 10ª unidade operacional do Regional a dar início a colheita urbana. Atualmente, a unidade campineira do Mesa Brasil Sesc conta com a participação 36 empresas parceiras, bem como 44 instituições cadastradas, que beneficiam 5.545 pessoas. De janeiro a 31 de outubro de 2012, o programa arrecadou 221.454.987 quilos de alimentos.

# Índice

Sherazade dos Condimentos .....	5
Maria Luiza Custódio .....	6
Ana Regina da Silva Mineira .....	7
Antônia Alrinivia Leitão Sousa .....	8
Gilvanete Ferreira de Souza Bernardo .....	9
Ana Rodrigues Medeiros Araújo.....	10
Leci Maria Furtado .....	11
Maria de Lourdes Domingues Rocha e Silva .....	12
Edna Maria dos Santos .....	13
Elizabeth Montanheiro Carpe .....	14
Mara Belinelli .....	15
Márcia de Oliveira Souza Jesus .....	16
Sandra Regina Moraes .....	17
Sônia Maria Garcia Estevan .....	18
Thais Ferreira Hermes .....	19
Luzinete Freitas .....	20
Inês Ferreira dos Santos .....	21
Nalice Batista Pereira .....	22
Vicentina Porfíria de Brito Mascarenhas .....	23
Gislaine Cristina Correia.....	24
Maria Lúcia Camargo Shimada .....	25
Maria Aparecida de Souza Henrique.....	26
Conceição Aparecida Ribeiro Bastos.....	27
Daniele Aparecida de Sá .....	28
Joana da Silva Santos.....	29
Maria Rita dos Santos Chagas.....	30
Edilene Estevão da Silva .....	31
Rute Belo Tenório dos Santos Ferreira.....	32
Sandra Helena Zacharias Caires .....	33
Aparecida Pires de Oliveira .....	34
Elizabete Almeida Walkovics Pontes .....	35
Maria Elizangela Barcelar de Souza.....	36
Fátima Aparecida Amaro.....	37
Maria Lígia de Brito .....	38
Silvia Regina de Moraes da Silva .....	39
Rosilene Gomes dos Santos.....	40
Josenira da Silva Baliero .....	41
Luciana Rodrigues .....	42

## *Sherazade dos Condimentos*

Quando me perguntam a respeito da receita da cozinheira perfeita, faço que não escuto. Afinal, não a tenho de prontidão. Para responder a charada, necessito refogar a memória em fogo baixo, flambar as lembranças com azeite e assar o passado com batatas, envoltos com papel alumínio. Tarefa nada fácil para um utensílio trabalhador como eu, que vive ocupado sempre ao limiar do meio-dia. A fim de decifrar tal enigma, convido o leitor a visitar o altar sagrado das heroínas de colher em riste: a cozinha.

Nada de entrar sem pedir permissão. Na-na-ni-na-não! Nem mesmo as mais receptivas, que não se importam com formalidades e pompas, admitem algazaras de menino sapeca no recanto da alimentação. Tratam o lugar onde trabalham como extensão de carinho da própria casa. Permissão dada: entremos. Aliás, esse foi o ritual cumprido durante duas semanas pelo mestre-cuca **Mesa Brasil Sesc** em busca de depoimentos saudosos e iguarias para a preparação do livro *Receitas de Vida*.

Deixarei de cerimônias. Enfim, passarei a receita. Trata-se de um Bom-bocado de Cozinheira Perfeita. Anotem os ingredientes no caderninho da mente: 1 Kg de 'paciênçúcar', 300 ml de suco de criatividade, 3 pitadas de meiguice colhida pela manhã, 1 colher de chá de essência de carisma, 12 'ovamores', 2 xícaras de 'dedicacoco' e 1 litro de 'humileite'. Numa panela coração-de-mãe, coloque todos os ingredientes. Reserve-os em banho-maria do talento. Quando a massa tomar consistência, assá-la no forno de lenha da sabedoria.

Após inúmeras visitas às 37 cozinheiras, ingredientes indispensáveis nesta narrativa, tomo a liberdade (e intimidade) de batizá-las de Sherazades dos Condimentos. O apelido não foi dado em vão. Tal como a contadora de história das Arábias, que narrou causos mirabolantes ao Sultão para não morrer na ponta da espada, cada cozinheira do **Mesa Brasil Sesc** abriu a tampa da panela de barro do íntimo com o intuito de deixar escapar o aroma de sua existência. Neste momento, a sobrevivência tomou novos cortes: o da tradição, o da persistência e o da dignidade.

E que conte outra história...

Degustem!

*Assinado: Colher de Inox*

## Nilza

### Maria Luiza Custódio, 63 anos

“Aprendi esta receita no Paraná quando fiz um curso de Forno e Fogão. Quem come este empadão, sempre pede mais. Conquistei meu ‘velho’ assim, pelo estômago. Ele sempre pede para que eu faça esta receita. Sempre faço. As crianças da AMIC também gostam muito. Já fiz esta receita para até ator da Rede Globo e ele adorou. O segredo está na hora de preparar a massa. Coloco-a no forno e deixo que doure e fique bem crocante... Só depois que venho com o recheio de frango. Não sou de passar esta receita para todo mundo. Para minha filha, Ana Paula, tive de passar. Ela é veterinária, mas adora cozinhar. Já até ensinei para ela o empadão. Ela faz. Acho que o dela fica melhor do que o meu. Sou mãe coruja, né?”.



Foto: Gabriel Santos

AMIC  
Monte Cristo

## Empadão de Frango

### Ingredientes

#### Massa:

1 xícara (chá) de margarina • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • ½ xícara de leite • 1 ovo • Sal a gosto • 1 colher de fermento químico em pó • 1 gema para pincelar

#### Recheio:

400g de frango • 3 xícaras de chá de inhame • 2 xícaras chá de cenoura • 1 tablete de caldo de galinha • 3 colheres de sopa margarina • ½ xícara de chá de cebola • 1 xícara de chá de tomate picado • 3 colheres de sopa de salsa • Sal a gosto • ½ xícara de chá de água • 3 colheres de sopa de farinha de trigo

### Modo de Preparo

Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve, cozinhe a inhame e a cenoura com o caldo de galinha até ficarem bem macios. Amasse e reserve. A parte derreta a margarina, acrescente a cebola, o tomate, a salsa e o sal. Acrescente os legumes amassados, a água e engrosse com farinha de trigo. Reserve. Junte a margarina e a farinha de trigo e amasse bem. Acrescente os demais ingredientes e forme uma massa homogênea. Abra a massa com um rolo e forre o fundo e as laterais de uma assadeira. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido.



# Ana

## Ana Regina da Silva Mineiro, 56 anos

“Peguei a receita com minha sogra, mas nunca dava liga. Fui mudando aos poucos, colocando mais farinha até chegar ao ponto certo. Esse é o segredo: sentir se a massa não está dando liga! Em época de desemprego, a torta colocava dinheiro em casa. Essa torta é ‘viajada’.

Eu era casada com jogador de futebol e, como ele sempre era transferido de cidade, eu o acompanhava. Quando fazia amizade com os meus novos vizinhos, logo fazia minhas tortas e todos adoravam. Era uma maneira de não me sentir sozinha no Amazonas, Belo Horizonte, Santa Catarina, entre outras cidades. Quando quero ensinar alguém, as pessoas falam que não querem aprender, justamente porque preferem que eu cozinhe”.



Foto: Priscila Moraes

Os  
Seareiros

## Torta de Frango com Requeijão

### Ingredientes

#### Massa:

4 xícaras de farinha de trigo • 1 xícara de amido de milho • 1 xícara de óleo de soja •  
1 xícara de água fervendo • 3 ovos inteiros • 1 colher (café) de sal

#### Recheio:

1 peito de frango inteiro cozido e desfiado • 1 lata de extrato de tomate •  
1 vidro de palmito em cubos • 1 lata de milho • Azeitona a gosto • Cheiro verde a gosto •  
1 cebola em cubos pequenos • 1 copo de requeijão cremoso

### Modo de Preparo

Para o recheio, refogar a cebola e adicionar o restante dos ingredientes. Se for necessário, misturar um pouco de amido de milho em meio copo de água e acrescentar aos poucos ao molho para engrossar. Reservar. Para fazer a massa é necessário misturar bem todos os ingredientes até dar uma massa homogênea e deixar descansar por uma hora. Após o período, abrir a massa no rolo e dividir em 2 partes. Com uma das partes, forrar uma assadeira untada, colocar o recheio previamente refogado e finalizar cobrindo com a outra metade da massa. Passar uma gema de ovo, com auxílio de um pincel, em cima da massa que cobriu a torta. Colocar para assar por 40 minutos.

## Nívia

### Antônia Alrinívia Leitão Sousa, 28 anos

“Mãe, faz o bolinho verde para mim?” é o que a minha filha de 4 anos pede para eu preparar, fazendo referência a esse bolo. Daí eu retomo a receita que aprendi quando fui visitar uma amiga muito especial, a Maria. Quando comi esse bolo, foi o melhor que eu já tinha comido na minha vida. Vim do Ceará em busca de melhores condições de trabalho, mas tenho um sonho de voltar com a família para minha terra natal. Trabalhei em um restaurante e agora estou nesta instituição social, local onde já preparei o ‘bolo verde’ em um evento de aniversariantes do mês e foi um sucesso! Toda a vez que preparo a receita, todos que provam me pedem pra ensiná-los”.

Foto: Régis Marcel Martines



Obra Social  
São João  
Bosco  
Vida Nova

## Bolo de Limão com Gelatina

### Ingredientes

#### Massa:

1 litro de leite integral • 2 ovos inteiros • 200 ml de iogurte natural • 1 caixa de gelatina de limão • 1 pacote de massa de bolo pré-pronta sabor limão • 1 colher de fermento em pó • 1 pitada de sal

#### Cobertura:

1 caixa de leite condensado • Suco de 2 limões

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador a massa, o iogurte, o leite integral, os ovos e a gelatina. Adicionar o sal e, por último, fermento em pó. Despejar a mistura em uma forma untada e colocar para assar por 45 minutos. Tirar do forno e cobrir com o leite condensado e o suco de limão misturados.



## Nete

### *Gilvanete Ferreira de Souza Bernardo, 39 anos*

“Quando cheguei em Campinas em 1995, recém-casada, não tinha casa para morar. Arrumei um emprego de meio período para cuidar de uma senhora, a Dona Cecília Penteado. Nessa época, meu maior sonho era comprar uma casa. Para isso eu tinha que trabalhar o outro período para juntar mais dinheiro. Foi quando, durante uma visita de uma amiga italiana da minha patroa, aprendi fazer a empada para vender. Ela me deu até uma ‘maquininha’ de moer carne. E eu consegui, com o suor de meu trabalho, mas graças aos meus anjos, que me acolheram em Campinas, comprar um terreno para construir minha casa. Até hoje, todo mês de julho, elas pedem para que eu faça a empada”.



Foto: Carol Margiotte

Lar  
Beneficente  
São Doutrina  
Espiritual do  
7º Dia

## *Empada de Massa Folhada*

### **Ingredientes**

600g de farinha de trigo • 2 gemas • 400g de margarina (forno e fogão em tablete) •  
1 colher (café) de sal • 2 iogurtes naturais

### **Modo de Preparo**

Colocar a farinha em um recipiente, acrescentando o sal, as gemas e mexer delicadamente. Acrescentar a margarina em pedacinhos e amassar com as pontas dos dedos, colocando o iogurte aos poucos até dar o ponto. Enrolar a massa, cobrir e deixar descansar na geladeira por 24 horas. Rechear a gosto (o recheio deve ser cremoso). Pincelar as empadas com gema, o óleo, e colocar para assar por 20 minutos.

## Ana

### Ana Rodrigues Medeiros Araújo, 44 anos

“Minha vó gostava de reunir toda a família aos finais de semana e cozinhar. Para ela, essa era a maneira mais gostosa e divertida de chamar a todos e jogar conversa fora, já que, durante a semana, trabalhava sem parar. Ela sempre fazia uma sopa de legumes, porque era nutritiva e conseguia os ingredientes mais facilmente. Aprendi essa receita com ela, mas não era muito de cozinha naquela época. Quase tudo o que sei, foi minha sogra, Maria Aparecida Mariano, quem me ensinou. Morei 10 anos com ela, uma cozinheira de massas de mão cheia. Cheguei em Campinas e fui trabalhar na instituição e, graças aos ensinamentos da vó e da minha sogra, consegui me fixar no emprego e até hoje faço as receitas que elas me ensinaram”.



Foto: Erika Marcante

Casa dos  
Menores de  
Campinas -  
Cidade dos  
Meninos

## Sopa Creme de Vegetais

### Ingredientes

2 cenouras picadas • 1 batata sem casca cortada em cubos • 1 tomate cortado em cubos •  
½ cebola • 4 colheres (sopa) de ervilha • 2 xícaras de caldo de carne (feito da própria carne) •  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes em uma panela e cozinhar. Em seguida, bater no liquidificador e levar em fogo baixo deixando engrossar por aproximadamente 5 minutos. Mexer de vez em quando. Servir ainda quente.

## Leci

*Leci Maria Furtado, 52 anos*

“Era uma receita que sempre usava em festa comemorativa, como casamento. Minha mãe fazia para todos da família. Ela quem ensinou. Toda a vez que eu faço, lembro muito dela. Ela era parteira e me deixava em casa cozinhando desde os 12 anos para a ‘homarada’ da roça.

A receita combina muito com macarronada. Meu marido gosta muito. Já ensinei para minha nora. Até hoje lembro muito da minha mãe quando cozinho. Faz 18 anos que ela faleceu... Dona Lindorifa Maria de Jesus. A gente não perde alguém, a gente ganha um intercessor”.



Foto: Carol Margiotte

Associação  
Amigos da  
Criança -  
AMIC Campo  
Belo

## *Tutu de Feijão Preto*

### **Ingredientes**

1 kg de feijão preto cozido • 3 colheres de banha de porco (pode ser substituído por óleo) •  
Torresmo a gosto • 500 gramas de farinha de mandioca • 250 gramas de bacon •  
500 gramas de linguiça calabresa defumada • Alho e cebola a gosto • Cebolinha pra decorar

### **Modo de Preparo**

Cortar o alho e a cebola ‘miudinhos’, fritar juntamente com o bacon e a linguiça, e reservar. Em uma panela, colocar o feijão, o torresmo e acrescentar a farinha aos poucos, mexendo com uma colher de cabo grande, fazendo um virado. A essa mistura, acrescentar o bacon e a linguiça frita. Para um toque especial, cubra com cebolinha jogando um pouco do caldo de fritura que sobrou na frigideira. Para ficar ainda mais saboroso, sirva com arroz branco e ovos fritos.

## Lourdes

*Maria de Lourdes Domingues Rocha e Silva, 41 anos*

“Aqui no bairro, quase todo mundo é nordestino. As comidas de São Paulo não têm muita farinha, ao contrário das do Norte e Nordeste. Lá se usa farinha em tudo. Por isso, desde que cheguei aqui, tento adaptar as receitas com os costumes da minha família. Incremento com cor e bastante tempero. Foi assim que criei essa farofa de cenoura. Aqui na instituição todo mundo me chama de ‘farofeira’, pois em tudo eu coloco farinha. Ensino esta receita aonde eu vou, pois todos gostam da novidade da farofa colorida”.

Foto: Graziela Nicola



Obra Social  
São João  
Bosco  
Núcleo Santa  
Rita

## *Farofa de Cenoura Ralada*

### Ingredientes

1 kg de farinha de mandioca • 12 ovos • 1 colher (sopa) de cebola picada •  
1 colher rasa de alho picado • 1 colher de pimentão picado • 3 cenouras médias raladas •  
Cheiro verde a gosto • 2 copos de óleo • Opcional (milho e tempero baiano) •  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Fritar o alho e a cebola até dourar. Colocar o pimentão e em seguida adicionar os ovos, mexendo bem. Acrescentar a cenoura ralada, a farinha de mandioca, o cheiro verde e o sal. Misturar bem e servir.

## Edna

Edna Maria dos Santos, 47 anos

“Aprendi a cozinhar na roça, mas quem me ensinou a receita foi Tia Marta quando ainda estava grávida da minha filha Vivian. Precisávamos de uma receita que rendesse para eu preparar para o chá de bebê. Foram todos para cozinha para ajudar na galinhada, inclusive eu, de barrigão.

A receita foi aprovada por todos. O sucesso foi tanto que se tornou tradição na família. Além disso, quando alguém está apertado de dinheiro, vai logo preparando a receita para vender aos vizinhos, aos amigos e na igreja. O segredo desta galinhada está em fritar o frango com um pouco de açúcar”.



Foto: Lillian Rocha

Obra Social  
São João  
Bosco  
Parque Oziel

## Galinhada

### Ingredientes

1 kg de arroz • 1 frango inteiro • Suco de 4 limões • Sal a gosto •  
1 maço de cheiro verde picadinho • 1 colher de chá de açúcar • Óleo para fritar

### Modo de Preparo

Cortar o frango em pedaços e temperar com limão e sal duas horas antes do preparo da receita. Em uma panela grande, aquecer o óleo, colocar todos os pedaços de frango e fritar até dourar. Quando o frango estiver frito, acrescentar o açúcar e misturar. Acrescentar o arroz cru na panela e refogar junto com o frango. Adicionar água quente e sal a gosto para cozinhar e tampar a panela até o seu completo cozimento. Depois de pronto, acrescentar o cheiro verde e servir ainda quente. Como sugestão, acompanhar a receita com uma salada de repolho.

## Elizabeth

*Elizabeth Montanheiro Carpe, 55 anos*

“Certa vez, tinha um café comunitário de reunião de começo do ano e precisavam levar alguma coisa para o lanche. Fizemos emergencialmente uma receita de bolo e deu muito certo. Agora, nem avisam com antecedência quando tem alguma reunião. Chegam aqui na cozinha e falam: ‘Pelo amor de Deus, façam aquele bolo gostoso para a nossa reunião de daqui a pouco!’. Apelidamos a receita de Bolo Emergencial, pois é rápida e prática de se fazer. Esse bolo é tão bom que faço aos domingos em casa para tomar café da tarde com a família. Ele faz parte de momentos de reunião, tanto na instituição quanto em casa...”.

Foto: Carol Margiotte



Projeto  
Gente Nova -  
PROGEN II

## Bolo Emergencial

### Ingredientes

4 ovos • 1 copo de fubá • 1 copo de farinha de trigo • 1 copo de leite integral •  
½ copo de óleo de soja • 2 copos de açúcar • 1 colher (chá) fermento em pó

### Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar em uma forma untada. Levar em forno por 35 minutos. Ainda quente, polvilhar açúcar por cima do bolo.



## Mara

Mara Belinelli, 41 anos

“Houve um tempo em que a dificuldade era grande aqui na instituição. Certo dia, abrimos a geladeira e só tinha um pacote de linguiça calabresa e um pouco de queijo muçarela, entre alguns poucos legumes. O que poderia ser feito com esses ingredientes? Nunca tínhamos

visto, mas fizemos uma lasanha de linguiça calabresa. O que era uma adaptação, agora se tornou um sucesso. A receita original da lasanha nunca mais fizemos, pois o sabor do dever cumprido fez com que a nova receita se tornasse ainda mais apetitosa”



Foto: Rebecca Oliveira

Projeto  
Gente Nova -  
PROGEN II

## Lasanha Calabresa

### Ingredientes

- 1 kg de linguiça calabresa ralada • 1/2 kg de queijo muçarela ralado •
- Tomate em cubos a gosto • Cebola em cubos a gosto • 0,5 kg massa para lasanha •
- 1 lata de extrato de tomate

### Modo de Preparo

Refogar a linguiça calabresa com o tomate e a cebola, e acrescentar o extrato de tomate, deixando um molho bem líquido. Em uma travessa, montar em camadas:

1ª camada: Molho com linguiça

2ª camada: Massa (não precisa pré-cozinhar)

3ª camada: Molho

4ª camada: Queijo muçarela

Seguir a ordem das camadas até finalizar os ingredientes, finalizando com queijo muçarela por cima.

Levar ao forno por 30 minutos.

## Márcia

*Márcia de Oliveira Souza Jesus, 46 anos*

“É uma receita que é passada de geração em geração. Lembro-me da minha terrinha. Minha mãe fazia e eu ficava olhando. Quando era dia de semana, ela colocava ovos. Se a receita fosse feita no domingo, ela substituía os ovos por frango. Eu gostava dos dois com ‘pimentinha’! Faço quando me encontro com todos os meus irmãos, pois é simples, barato e muito gostoso. Lá na Bahia a gente põe camarãozinho, porque dá um sabor especial”.



Foto: Carol Margiotte

Lar  
Evangélico  
Alice de  
Oliveira

## Moqueca de Ovos

### Ingredientes

2 chuchus descascados • 6 ovos cozidos e cortados • 2 tomates • 1 cebola picada •  
1 limão • 4 colheres de azeite de dendê • 2 colheres de óleo de soja • 4 dentes de alho •  
Sal a gosto • Coentro a gosto

### Modo de Preparo

Misturar em uma panela, o chuchu, a cebola, os tomates, acrescentar o suco de limão, o azeite de dendê, o óleo, coentro e o sal e levar ao fogo. Quando estiver quase cozido o chuchu, colocar os ovos cozidos sem mexer. Deixar cozinhar. Depois é só servir.

*Sandra*

*Sandra Regina Moraes, 50 anos*

“Meu filho é apaixonado por leite em pó desde o dia em que voltou de um aniversário de um amigo. Chegou em casa querendo a todo custo que eu pegasse a receita do bolo que a mãe de seu amigo havia feito. E assim fiz. Foi quando notei que esse bolo vai leite em pó no recheio e na cobertura. Hoje ele já

é homem formado, tem 25 anos, casado há 3 e ainda, em todos os seus aniversários, tenho que fazer o bendito bolo de leite em pó. Sempre fui apegada ao meu filho e sempre o quis por perto. Esse bolo me traz recordações muito boas de momentos felizes ao lado dele”.



Foto: Carol Margiotte

Lar  
Evangélico  
Alice de  
Oliveira

## *Bolo de Leite em Pó*

### **Ingredientes**

#### **Massa:**

4 ovos • 2 copos (250 ml) de farinha de trigo • 2 copos (250 ml) de açúcar refinado • 1 copo (250 ml) de leite quente • 1 pitada de sal • 1 colher de sopa de fermento em pó • 1 vidro de leite de coco

#### **Recheio e Cobertura**

1 lata de leite condensado • 1 lata de creme de leite • 1 copo (250 ml) de leite em pó • 1 tablete de manteiga sem sal • 200g de chocolate branco • cerejas ao marrasquino

### **Modo de Preparo**

Para a massa, bater as claras em neve, adicionar as gemas uma a uma, o açúcar, o sal, leite quente, alternando com a farinha de trigo, e por último o fermento. Em uma forma untada e ‘enfarinhada’ colocar para assar em forno médio por 35 minutos aproximadamente. Esperar o bolo esfriar e cortar ao meio ‘de comprido’ e molhar o bolo com leite de coco.

Para o recheio, bater na batedeira o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e a manteiga até ficar fofo. Recheiar o bolo com a metade do creme. Cobrir o bolo com o restante da cobertura. Enfeitar com as cerejas e o chocolate branco (opcional). Colocar na geladeira por 2 horas. Servir gelado.

## Sônia

*Sônia Maria Garcia Estevan, 63 anos*

“A receita é tão boa, tão boa, que quando faço não sobra absolutamente nada. Aprendi a receita há 22 anos com duas senhorinhas: dona Mafalda e Violândia, que moravam no apartamento embaixo do meu. Um certo dia, elas haviam feito o bom-bocado e levaram um pedaço para mim. Eu gostei tanto que elas me entregaram alguns dias depois um papel com a receita escrita. Tenho esse papel até hoje com as letrinhas delas. Quando, por ocasião da sobra muito pão, logo penso em seguir a receita que as velhinhas me ensinaram pois, além de gostosa, é muito fácil e prática”.



Foto: Lilian Rocha

Lar  
Evangélico  
Alice de  
Oliveira

## Bom-bocado de Pão

### Ingredientes

4 ovos • 2 xícaras de chá de leite • 1 lata de leite condensado • 1 e ½ xícaras de chá de açúcar • 1 vidro de leite de coco • 1 colher de sopa de margarina ou manteiga • 1 colher de chá de essência de baunilha • 6 pãezinhos amanhecidos (fatias nem muito finas, nem muito grossas) • 1 pacote (50g) de queijo ralado • 1 pacote (50g) de coco ralado

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, com exceção do pão, do queijo e do coco ralado, e reservar. Untar um refratário ou assadeira e forrar com as fatias de pão. Despejar a metade da mistura batida que estava reservada por cima dos pães, apertando levemente o pão. Salpicar o queijo e o coco ralados e despejar o restante do líquido, deixando descansar por uma hora. Leve ao forno brando por 20 minutos.

## Thais

Thais Ferreira Hermes, 30 anos

“Aprendi com a minha mãe a não esbanjar, pois passamos muitas dificuldades. Quando me casei, tinha algumas bananas bem maduras com a casca já bem preta. Resolvi seguir os conselhos da minha mãe. Foi então que inventei uma torta de banana. Apesar de não gostar

de torta, arrisquei a fazer mesmo meu marido não gostando de fruta. Quando ele chegou, foi logo titubeando pois não queria uma torta de fruta. Ela já estava levando a torta para a sogra comer, quando pedi apenas um pedacinho para experimentar. Esse pedaço foi o suficiente para que a torta acabasse no mesmo dia: ‘Não vai mandar para minha mãe não. Está muito boa’, ele disse. Todo mês ele compra banana para eu fazer”.



Foto: Carol Margiotte

Lar da  
Amizade Ilce  
da Cunha  
Henry

## Torta de Banana

### Ingredientes

3 copos americanos de farinha de trigo • 1 e ½ xícaras de manteiga •  
1 pitada de sal • 2 ovos inteiros • Açúcar e canela para polvilhar

### Modo de Preparo

Misturar bem todos os ingredientes e, em uma forma untada, forrar metade da massa, formando uma ‘caminha. Cortar a banana no sentido longitudinal e colocar em cima da massa já forrada. Polvilhar na banana o açúcar e a canela. Com a outra metade da massa, fazer tiras finas e montar decorando a torta em formato ‘jogo da velha’. Polvilhar novamente o açúcar e a canela e levar ao forno por 20 minutos.

## Luzinete

*Luzinete Freitas, 47 anos*

“Minha mãe não podia tomar leite. Passava mal toda a vez que comia alguma preparação que tivesse leite. Morria de vontade de comer bolos, mas não podia. Era uma tortura ir visitar algum parente, pois via aqueles bolos lindos, mas todos com leite. Então ela aprendeu a cozinhar sem leite. Fazia os bolos com suco de laranja. E eu aprendi. O bolo fica leve e não muito doce. Faço sempre em casa para comer no café da tarde. Minha filha adora. Houve uma época em que ficamos grávidas juntas e então, toda a vez que ela ia em casa, pedia para comer o bolo. Hoje até o meu neto já sabe fazer essa receita”.

Foto: Carol Margiotte



Os  
Seareiros

## Bolo de Laranja

### Ingredientes

#### Massa:

1 laranja inteira (só retirar as sementes e os talinhos brancos para não amargar) • 1 xícara de óleo •

3 ovos inteiros • 2 xícaras de açúcar • 2 xícaras de farinha de trigo •

1 colher (chá) fermento em pó

#### Calda:

Suco de 2 laranjas • 3 colheres (sopa) açúcar

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador a laranja, o óleo, os ovos e o açúcar. Despejar a mistura em um recipiente e acrescentar aos poucos a farinha de trigo, e, por último, o fermento em pó. Colocar em forma untada e levar ao forno alto por 35 minutos. Para a calda, derreter o açúcar na panela e acrescentar o suco de laranja. Regar o bolo com a calda ainda quente.



## Tata

*Inês Ferreira dos Santos, 46 anos*

“Escolhi esta receita porque gosto muito de pizza. Aprendi a pizza com a Marina e a Cristiane na FEAC e logo ensinei minha filha de 16 anos, que também gosta muito de cozinhar. Minha filha, por medo de engordar, gosta de fazer receitas com legumes e, então, durante os finais de semana

fazemos pizzas diferentes, com diversas combinações de legumes e ficam muito saborosas e saudáveis. Uma vez fizemos pizza somente com talos de verduras e legumes... Ninguém descobriu. Até quiseram repetir”.



Foto: Lilian Rocha

Centro Corsini  
Unidade  
de Apoio  
Infantil 1

## Pizza de Vegetais

### Ingredientes

#### Massa:

½ copo de leite • 1 ovo • 1 pitada de sal • 4 colheres (sopa) açúcar • ½ xícara óleo •  
½ kg de farinha de trigo (ou até dar o ponto) • 3 tabletes de fermento biológico

#### Recheio:

4 tomates em cubos pequenos • 1 lata de ervilha • 3 cenouras cozida em cubos pequenos •  
½ unidade de repolho em fatias finas • 1 abobrinha italiana ralada •  
1 cebola em rodela finas • Azeite a gosto

### Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes da massa (menos a farinha) no liquidificador. Despejar essa mistura em uma travessa e acrescentar aos poucos a farinha até dar o ponto. Deixar crescer por 15 minutos e com a ajuda de um rolo, abrir a massa. Untar a forma e forrar a forma, cortando os excessos de massa. Pré-assar e reservar.

Montar a pizza, colocando a cenoura, a abobrinha e o tomate. Por cima, colocar o repolho fatiado. Finalizar com as rodela de cebola, orégano e um fio de azeite, e, se preferir, salpicar com um pouco de sal. Colocar no forno por 10 minutos.

## Naná

*Nalice Batista Pereira, 57 anos*

“Fui trabalhar em casa de família em Apucarana com 12 anos. Éramos em sete irmãos e meus pais não tinham condições de nos criar. Eu não sabia cozinhar. Daí os meus patrões: Zé Mário Mota e Dona Luísa Mota chegaram com uma peça de carne para eu fazer. Deixaram-na na cozinha e disseram que era para fazer bem douradinha. Olhei para a carne e pedi para que Deus me ajudasse a cozinhar. Não sabia nem o que era dourado. Fui fazendo e, no fim, minha patroa perguntou quem havia me ajudado e eu respondi: ‘Foi Deus’. A carne ficou maravilhosa e os patrões até pediram para eu me sentar junto à mesa. Quando eu terminei de comer, eles disseram que era filé mignon de cavalo”



Foto: Dan Pugno

Cáritas  
Arquidiocesana  
de  
Campinas

## Carne Dourada

### Ingredientes

1 peça de filé mignon média • 1 cebola grande batida • 3 dentes de alho amassados •  
1 colher de óleo para dourar • Sal a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela colocar o óleo, e, quando estiver bem quente, colocar a peça inteira de carne. Adicionar os temperos (alho, cebola e sal) e virar a peça, quando necessário. Adicionar água aos poucos e virar a peça até dourar dos dois lados.

*Tina*

*Vicentina Porfíria de Brito Mascarenhas, 54 anos*

“Meus pais faleceram muito cedo e logo fui morar com meus avós. A família era muito grande. Éramos em seis irmãos, cinco tias e meus avós. Sempre na época de Carnaval, quando a colheita de milho era grande, meus avós chamavam os parentes e vizinhos para fazer pamonha.

Era uma linha de produção: uns descascavam o milho, outros cozinhavam e assim a gente varava a noite dando risada e comendo milho. Mesmo fazendo a pamonha, ainda sobrava milho e então fazíamos milho cozido, bolo de milho, curau e outros derivados. Eu era muito criança e só queria fazer arte e me divertir, mas mesmo assim pude aprender a fazer a receita de curau”.



Foto: Carol Margiotte

Associação  
de Educação  
do Homem  
de Amanhã -  
Guardinha

## *Curau de Milho*

### **Ingredientes**

De 8 a 12 espigas grandes • 2 xícaras (chá) de açúcar • 4 xícaras (chá) de leite integral •  
2 colheres de manteiga • 1 pitada de sal • 1 pitada de canela em pó (ou em pau)

### **Modo de Preparo**

Ralar as espigas e bater no liquidificador. Passar na peneira para que não fique grudento. Em uma panela, colocar o açúcar, a manteiga e a canela e, por último, o leite (lembrando que é importante temperar e mexer bem antes de levar ao fogo). Levar em fogo brando, cozinhando por 10 minutos sem parar de mexer até obter uma consistência cremosa. Após o processo, colocar o curau em forminhas individuais e peneirar a canela em pó. Pode ser servido quente ou frio.

## Gislaine

*Gislaine Cristina Correia, 30 anos*

“Já passei muita dificuldade na vida. Hoje tenho uma família unida e ela é muito importante para mim. Quando cozinho, meus filhos e marido me rodeiam na cozinha para ver o que eu estou fazendo. Minha Tia Neves me ensinou uma receita de doce chamada ‘Amarra-marido’, porque se parece com um nó. A gente se divertia muito fazendo e comendo em meio a brincadeiras que o doce instigava. Naquela época, não havia padaria por perto. Tínhamos que fazer os pães, bem como outras receitas. Só se produzia com o que tinha no quintal. Aos oito anos de idade, subia em um tronquinho de madeira para ficar na altura do fogão de lenha”.



Foto: Tamires Sahu

Associação  
Promocional  
de Oração e  
Trabalho

## Amarra-Marido

### Ingredientes

1 kg de farinha de trigo • 6 ovos • 2 e ½ xícaras de açúcar • 1 e ½ copos de óleo de soja • 1 e ½ colheres fermento em pó • 3 xícaras de leite • 1 pitada de sal •

Opcional: Canela a gosto, leite condensado e coco ralado.

### Modo de Preparo

Primeiro, bater os ovos inteiros com açúcar. Adicionar a farinha de trigo, o leite, o sal, o óleo e o fermento. Misturar até pegar ponto de massa de pão. Cortar os pedaços suficientes para enrolar e formar um rolo fino ‘cobrinha’. Cortar na largura de um palmo e dar um ‘nó’ na massa. Pode ser frito ou assado. Se for frito, o óleo não pode estar muito quente e após fritar, polvilhar açúcar e canela. Se for assado, deixar 30 minutos no forno e finalizar com leite condensado e coco ralado.

## Lúcia

### Maria Lúcia Camargo Shimada, 51 anos

“Morávamos na roça e minha mãe era uma cozinheira de mão cheia. Não sabia ler, nem escrever e, então, inventava suas receitas. Era muito caprichosa. Havia muito leite, extraído das vacas do sítio do meu pai, e saíamos distribuindo entre os vizinhos para não estragar. Mesmo

distribuindo, às vezes ainda sobrava muito e, sem geladeira, a gente tinha que processar os alimentos para não desperdiçar. Foi assim que surgiu essa receita, feita a partir da coalhada do leite. Em dias de chuva, quando ficávamos reunidos na cozinha, minha mãe preparava o requeijão. Era tão bonito quando ela dava liga e puxava para cima a mistura para a gente ver. O soro que sobrava também era entregue para os trabalhadores da roça”.



Foto: Dan Pugno

Centro Social  
Romília Maria

## Requeijão Cremoso

### Ingredientes

10 litros de leite tipo “C” para coalhar • 1 litro de leite para auxiliar na filtragem •  
1 colher de margarina • 1 pitada de sal • 1 colher (sopa) de margarina

### Modo de Preparo

Colocar 10 litros de leite para coalhar. Depois de coalhado, levar ao fogo para esquentar (não pode ferver). Quando a coalhada estiver quente, escorrer em um pano limpo (exclusivo para isso, de preferência aferventado previamente), espremer bem para sair o soro. Em seguida, despejar 1 litro de para sair o azedo, espremendo bem. Colocar o concentrado que ficou no pano em um frigideira e adicionar a margarina e o sal. Mexer sem parar até ficar em ponto de liga. Despejar em um refratário e servir quente ou frio.

Dica: Acompanhado com goiabada fica uma delícia.

## Cidinha

*Maria Aparecida de Souza Henrique, 55 anos*

“Se pudesse voltar no tempo, teria aprendido mais coisas com a minha mãe. Lembro-me de muitas coisas que ela cozinhava que, por falta de interesse, não aprendi. Eu adorava um bolo de fécula de batata com morangos que ela fazia. Era muito bom! Como não aprendi a receita, não consigo reproduzi-la exatamente como era. Tenho apenas na memória o sabor. A partir dele, inventei um bolo de frutas, que não fica igual ao dela, mas sempre me traz uma lembrança muito viva do jeito carinhoso e dedicado com que minha mãe me tratava”.



Centro Social  
Romília Maria

## Bolo de Frutas

### Ingredientes

#### Massa:

3 ovos • 3 laranjas sem pele e sem sementes • Óleo de soja (menos da metade de um copo de requeijão) • 2 e ½ copos de farinha de trigo • 1 colher de fermento em pó (por último)

#### Cobertura:

2 bananas cortadas em rodela • 2 maçãs picadas • 2 rodela de abacaxi picadas • 1 e ½ xícaras de açúcar • 1 xícara de água

### Modo de Preparo

Para a cobertura, derreter o açúcar com a água em uma panela e despejar em uma forma untada. Ajeitar na forma: o abacaxi, a maçã e a banana. Reservar.

Para a massa, bater todos os ingredientes no liquidificador, despejar a mistura na forma previamente untada com a calda e as frutas. Levar para assar por 45 minutos. Desenformar em seguida para a calda não endurecer.

Obs: Cuidado para não ir semente, pois amarga o bolo.



## Tuca

### Conceição Aparecida Ribeiro Bastos, 59 anos

“Esta receita passou de geração em geração. Somos em 10 irmãos e, na época do Natal, minha mãe, Dona Benedita Aparecida de Oliveira, comprava as nozes com casca e colocava meus irmãos e eu para quebrá-las. É tradição de família até hoje. Reunirmos no Natal e sempre

tem bolo de nozes. Minha mãe gostava tanto que, ao passar as comemorações de final de ano, se mesmo assim sobrassem nozes, ela fazia outro bolo para o seu aniversário, que é em janeiro. Aprendi com ela essa receita e a carrego até hoje”.



Foto: Carol Margiotte

Associação  
Franciscana  
de Assistência  
Social Coração  
de Maria

## Bolo de Nozes

### Ingredientes

#### Massa:

1 xícara de manteiga • 2 xícaras de açúcar • 1 xícara de leite • 2 xícaras de farinha de trigo •  
1 xícara de nozes moídas • 1 colher (sopa) de fermento químico em pó • 4 claras batidas

#### Creme:

2 copos de leite • 4 gemas • 2 colheres (sopa) de amido de milho ou araruta •  
2 colheres de chocolate em pó • 3 colheres de nozes moídas • Açúcar para adoçar

### Modo de Preparo

Para a massa, misturar bem todos os ingredientes e assar em forma forrada com papel impermeável untado no forno bem quente. Para o creme, misturar todos os ingredientes e regar no bolo já assado.

## Daniele

### Daniele Aparecida de Sá, 29 anos

“Gosto muito de tortas. Deve ser por isso que minha família é de pessoas ‘cheinhas’. Gosto de cozinhar esta receita para a minha família, principalmente em ocasiões especiais. A torta, que aprendi com a minha mãe, hoje também faço aqui na instituição. Como as crianças e adolescentes daqui não comem carne, por ser uma instituição adventista, substituo o frango por palmito. É muito bom poder colocar em prática o que aprendemos e perceber que o pessoal gosta e pede até para repetir. Acho que é a maior alegria de uma cozinheira. Quando a gente faz com amor, todos percebem. Até a minha filha, que tem apenas cinco anos, já fica me observando quando estou na cozinha”.



Foto: Carol Margiotte

Instituição  
Paulista  
Adventista de  
Educação e  
Assistência  
Social

## Torta de Frango

### Ingredientes

#### Massa:

1 ½ kg de gordura vegetal • 1 lata de água tônica • 1 kg de farinha de trigo • 1 colher (chá) de sal

#### Recheio:

200g de frango cozido e desfiado • 1 lata de molho de tomate • 1 lata de milho • 1 lata de ervilha • 1 cebola grande • 1 copo de requeijão • 2 tabletes de caldo de galinha • Azeitona e cheiro verde a gosto

### Modo de Preparo

Misturar a gordura vegetal (em temperatura ambiente), a farinha e o sal em uma bacia. Adicionar água tônica (em temperatura ambiente). Deixar descansar por 1 hora. Enquanto isso, preparar o recheio cozinhando o frango com sal, orégano e cebola. Desfiar e refogar o frango com o restante dos ingredientes do recheio, menos o requeijão.

Montagem: Separe a massa em duas partes, sendo uma para forrar a assadeira e outra para cobrir o recheio. Por cima da massa já forrada, fazer uma ‘cama’ de requeijão, adicionar o recheio e tampar com a outra parte da massa. Pincelar com gema e levar ao forno por 30 minutos.

*Joana*

*Joana da Silva Santos, 64 anos*

“Parece estranho, mas aprendi com uma italiana que o melhor do chuchu está no caroço. Sempre aproveitei ao máximo dos alimentos, mesmo porque, sem muitos recursos, não há outra opção. Quando eu e meus 13 irmãos viemos para Campinas, moramos 13 dias debaixo



Foto: Mayara Megliolaro

Associação  
Pestalozzi de  
Campinas

de uma mangueira, até que fomos levados para trabalhar em casa de família. No meu caso, tinha apenas sete anos quando isso aconteceu. Foi justamente na casa de italianos. Com a patroa dona Íris fui aprender algumas receitas. Entre elas, esta. Eles gostavam de comer o caroço do chuchu e jogar o restante fora. Após algum tempo, passei a usar o restante e eles acabaram gostando de todo o chuchu”.

## *Salada de Macarrão com Caroço de Chuchu*

### **Ingredientes**

- 1 pacote de macarrão (tipo penne) • 10 caroços de chuchu picados •
- 1 maço de salsa e cebolinha • 1 cebola em rodelas finas • ½ gengibre ralado •
- 1 pitada de pimenta do reino • Azeite, vinagre (ou limão) e sal a gosto

### **Modo de Preparo**

Ferver o macarrão e escorrer quando estiver ‘al dente’. Ferver também o caroço de chuchu e picar. Quando estiver pronto, misture aos outros ingredientes e tempere como salada, utilizando a salsa, cebolinha, cebola, gengibre, pimenta do reino, azeite, vinagre e sal.

## Rita

### Maria Rita dos Santos Chagas, 36 anos

“Ao contrário de muita gente, quem me ensinou a cozinhar foi minha irmã. Minha mãe trabalhava fora para sustentar os oito filhos. Apanhei muito para esta receita dar certo. No início, o bolo ficava duro... até um dia que diminui a quantidade de farinha e hoje ele fica muito fofo. Foi uma vitória para mim. Escolhi esta receita, porque sempre me lembro do tempo em que a correria não atrapalhava a convivência. Atualmente faço com muito gosto esse bolo para meu filho de dois anos e ele gosta muito”.



Foto: Lilian Rocha

Associação  
Amigos da  
Criança -  
AMIC Casa Lar  
MEIMEI

## Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

### Ingredientes

#### Massa:

3 unidades de cenoura picadas • 3 ovos inteiros • 1 xícara (chá) de óleo de soja •  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 2 xícaras (chá) de açúcar •  
2 colheres (sopa) de fermento químico em pó

#### Cobertura:

1 colher (sopa) de margarina • ½ xícara (chá) de leite integral •  
5 colheres (sopa) de achocolatado em pó • 4 colheres (sopa) de açúcar • 4 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de Preparo

Para a cobertura, misturar todos os ingredientes e levar ao fogo e deixar ferver até engrossar. Reservar. Para a massa, colocar os ingredientes no liquidificador e acrescentar aos poucos a farinha de trigo. Levar para assar em uma forma untada por 30 minutos (depende do forno). Depois de assar, cubra com a cobertura.

## Edilene

Edilene Estevão da Silva, 41 anos

“Em um dia de chuva, pensei: ‘O pão não vai crescer...’. Assim como aconteceu em inúmeras vezes. Meus pães ficavam duros. Tão duros que meus braços chegavam a doer de tanto sovar. Achava que o segredo estava em sovar. Meus filhos até falavam, nessa época, que era melhor

comprar o pão na padaria. Uma amiga da igreja veio me visitar e me disse que ensinaria uma receita que nunca mais eu pararia de fazer pão. E de fato, esta receita dá sempre certo, mesmo em dias de chuva. Não tem erro. A turma de casa não gosta de ir mais até a padaria. Então, faço o pão à noite para tomar café da manhã no dia seguinte”.



Foto: Carol Margiotte

PAICA I

## Pão Caseiro

### Ingredientes

700 ml água • 100g de fermento biológico • 4 ovos • 1,7 kg de farinha de trigo •  
1 copo (americano) de óleo • 1 colher (sopa) rasa de sal • 1 xícara de açúcar •  
½ xícara de café coado • 1 gema de ovo

### Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha, a gema de ovo e o café coado. Adicionar a farinha aos poucos e sovar a massa até ficar homogênea. Deixar 40 minutos crescendo. Cortar e fazer rolinhos e bolinhos (formato que desejar). Deixar descansar novamente por 20 minutos. Misturar a gema de ovo e o café coado, pincelar por cima da massa crescida e levar imediatamente ao forno por 30 minutos.

## Rute

### Rute Belo Tenório dos Santos Ferreira, 38 anos

“Emociono-me toda a vez que falo desta receita. Meu pai, Roque Belo Tenório, já falecido, sempre foi um incentivador da união entre a família. Em todas as reuniões, era sagrado que tivesse a lasanha. Minha família desde sempre foi apaixonada por lasanha e até hoje é tradição. Mesmo após seu falecimento, fazer a lasanha demonstra a presença dele entre nós. Uma vez fizemos três formas grandes de lasanha e sobrou apenas um pedaço, que logo foi requisitado pelo meu sobrinho, devolvendo a forma vazia no dia seguinte. Coloco essa receita para homenagear meu pai e dizer a todos que valorizem os ensinamentos dos seus pais enquanto eles ainda estiverem vivos”.

Foto: Carol Margiotte



PAICA II

## Lasanha Belo Tenório

### Ingredientes

1 kg de carne moída • 1 cebola em cubos pequenos • 1 cabeça de alho amassado • 2 pimentões verde/vermelho em cubos pequenos • Sal a gosto • 1 lata de milho verde (opcional) • 1 lata de ervilha (opcional) • 1 lata de extrato de tomate • 1 rolo de massa fresca de pastel • 1,5 kg de queijo muçarela, sendo 1 kg fatiada e ½ kg ralado • 1 kg de presunto fatiado

### Modo de Preparo

Refogar a carne moída com a cebola, alho, pimentões, sal, ervilha e milho.

Acrescentar o extrato de tomate e reservar.

Para a montagem, intercalar em uma travessa: molho, massa, presunto e queijo muçarela fatiados/molho. A última camada deve ser o queijo muçarela ralado. Levar ao forno até derreter o queijo muçarela



*Sandra*

*Sandra Helena Zacharias Caires, 48 anos*

“A instituição recebeu uma grande quantidade de salsichas de uma doadora. Fizemos torta, salsicha cozida e empanada. Mas eu queria fazer uma receita diferente, que fosse uma surpresa para chamar a atenção dos acolhidos. Pensei então em colocar o purê por cima, para que a

salsicha ficasse escondidinha. Quando cheguei com o prato, eles ficaram tão felizes e disseram que estava tão bonito e tão bem montado que era um prato digno de ser servido aos domingos. O fato demonstrou que, mesmo sendo algo simples, eles estavam dando valor no amor empregado na receita. A receita ficou tão famosa, que hoje arrecadamos fundos ao vendê-la em nosso bazar”.



Foto: Lilian Rocha

Centro  
Assistencial  
Cristo Te Ama

## *Escondidinho de Salsicha*

### **Ingredientes**

#### **Purê:**

5 kg de batata • 1 litro de leite integral • 40g de margarina • Noz-moscada em pó a gosto • Sal a gosto

#### **Molho:**

3 kg de salsicha • 2 pimentões verdes • 2 pimentões vermelhos • 5 cenouras cortadas em tirinhas finas • 1 abobrinha ralada no ralo grosso • 1 cebola grande cortada em tiras finas • Salsa e cebolinha a gosto • 1 lata de extrato de tomate • 1 bisnaga de requeijão cremoso • 300g de queijo muçarela ralado grosso

### **Modo de Preparo**

Para o purê, cozinhar as batatas. Amassar com auxílio de um espremedor. Voltar as batatas amassadas para a panela e acrescentar a margarina e aos poucos o leite. Ajustar o sal e salpicar a noz-moscada em pó. Para o molho, cortar as salsichas (na diagonal) em fatias finas e reservar. Refogar a cebola e acrescentar o extrato de tomate, os pimentões, a cenoura, a abobrinha, a salsicha e refogar um pouco. Por último, adicionar a salsa e a cebolinha. Reservar. Montagem: 1ª camada de purê de batata. 2ª camada de salsicha com molho de tomate e legumes. 3ª camada de requeijão. 4ª camada de purê de batata. 5ª camada: polvilhar o queijo muçarela ralado. Levar ao forno para gratinar e servir com salada de alface.

## Cida

### *Aparecida Pires de Oliveira, 38 anos*

“Gosto desta receita, porque esteja frio ou calor, chovendo ou não, o pão dá certo. É uma novidade a massa crescer dentro da geladeira, né? Faço esse pão há mais de 30 anos, desde quando uma amiga da igreja, dona Joraci, me ensinou. Ele é um bolo tão simples e rápido que se pode fazer em qualquer ocasião. Aqui na instituição fazemos sempre e não tem uma pessoa que não coma e não elogie, pois ele fica muito leve e macio. Vejo muitas pessoas que não conseguem fazer pão... Tenho certeza que se tentarem fazer esse não irão se arrepender”.



Foto: Carol Margiotte

AEA  
Associação  
Evangélica  
Assistencial

## *Pão Caseiro de Geladeira*

### Ingredientes

#### Massa:

1 kg farinha de trigo • 4 ovos • 4 colheres (sopa) açúcar • 1 colher (sopa) sal  
1 copo de óleo de soja • 60g de fermento biológico •  
1 litro de leite morno (segredo: não pode ser muito quente, nem muito gelado)

### Modo de Preparo

Em uma bacia, misturar todos os ingredientes e sovar a massa. Colocar para crescer na geladeira. Dividir a massa em 6 partes e enrolar, com ajuda de um rolo. Assar em fogo brando por 45 minutos. Ao retirar colocar um pano bem limpo (que seja próprio para isso) e um pouco úmido em cima do pão recém-tirado do forno para a casca ficar molinha.

Dica: assim que terminar de sovar a massa, colocar uma bolinha de massa em um copo de água. Quando a bolinha boiar, significa que a massa já cresceu.

## Bete

*Elizabete Almeida Walkovics Pontes, 47 anos*

“Papai do céu, manda uma caixa de leite para minha mãe, carne com gordurinha para o meu pai e salsicha para mim”. Era o que estava escrito em uma cartinha que meu filho Wellington, de apenas oito anos, escreveu para Deus quando passávamos por um período de

muita dificuldade. Um dia, abri os armários e percebi que tinha um pouco de pão amanhecido, leite, ovos e açúcar. Resolvi misturar tudo e ver o que daria. Dei o nome à receita de ‘Bom-bocado Diferente’, porque, apesar de não parecer com a receita original de bom-bocado, ficou muito gostoso. Nos momentos mais difíceis, sempre tínhamos muita fé que sairíamos do problema. Fomos muito abençoados. O Wellington fez até faculdade...”.



Foto: Carol Margiotte

**Desafio  
Jovem Jeova  
Rafha**

## *Bom-bocado Diferente*

### **Ingredientes**

5 pães tipo francês (amanhecido) picados • 500 ml de leite integral • 3 ovos •  
1 e ½ xícaras de açúcar • ½ xícara de água • Coco ralado a gosto

### **Modo de Preparo**

Fazer uma calda com o ½ xícara de açúcar e a água em uma panela. Quando der ponto de liga, desligar e colocar em uma forma. Colocar, por cima da calda, o pão levemente esfarelado ou picado e reservar. Bater no liquidificador o leite, a 1 xícara de açúcar e os ovos. Colocar em cima do pão e salpicar coco ralado. Assar por 30 minutos.

## Maria

### Maria Elizangela Barcelar de Souza, 36 anos

“Esta receita se tornou especial a partir do momento em que fui estimulada a preparar algo saudável e que utilizasse um legume que, se feito tradicionalmente, não teria tanta aceitação entre as crianças e adolescentes da instituição. A receita foi testada diversas vezes, porque ora ficava muito mole, ora muito dura, até que conseguimos chegar à liga perfeita. Fomos convidados pelo Banco de Alimentos em parceria com a EPTV para ensiná-la no programa *Caminhos da Roça*. Fiquei famosa! Até minha mãe que mora no Paraná viu o vídeo. Durante o programa o telefone não parava de tocar em casa: ‘Tô te vendo na tevê’”.



CECOIA

## Hambúrguer de Berinjela

### Ingredientes

5 xícaras (chá) de berinjela sem casca e picada em cubinhos • ½ xícara (chá) de água • 1 xícara (chá) de farinha de rosca • 5 colheres (sopa) de farinha de trigo • 1 e ½ cebolas raladas • 2 dentes de alho picados • 2 colheres (sopa) de salsa picada • 1 ovo batido ligeiramente • 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado • Sal a gosto

### Modo de Preparo

Colocar em uma panela a água e a berinjela, e levar ao fogo baixo até quase secar. Em uma vasilha, misturar à berinjela a cebola, o alho, o queijo ralado, a farinha de trigo, a farinha de rosca, a salsa picada, o ovo batido e o sal. Misturar bem a massa até dar o ponto de moldar. Se a mistura ficar muito seca, pode-se colocar um pouco mais de água. Se ficar muito mole, colocar um pouco mais de farinha. Para moldar, untar as mãos com um pouco de óleo e enrolar em formato de almôndega. Colocar as almôndegas em uma forma untada com uma leve camada de óleo e acertar o formato de hambúrguer, apertando bem. Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos. De preferência, servir com molho de tomate e ervas e um pouco de queijo parmesão ralado.

## Fátima

### Fátima Aparecida Amaro, 57 anos

“Há 16 anos trabalho na instituição como cozinheira. Antes havia muita dificuldade. As doações eram insuficientes. Em meio à dificuldade, a criatividade aflorou. Com um pouco de farinha, e legumes que tinham na geladeira, ajudava a render a receita. Faço a receita há muito tempo e, hoje, as crianças daquela época, que já estão inclusive casados, vêm à instituição só para comer o pão. Ele é o símbolo de paz. Fazemos todos os anos na páscoa, fim de ano e ação de graças. Na minha casa também ele está presente nas reuniões em família. Todos adoram”.



Foto: Lilian Rocha

Projeto  
Gente Nova  
PROGEN I

## Pão da Fátima

### Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo • 2 colheres (sopa) de fermento biológico •
- ½ copo de óleo de soja • 1 pitada de sal • 2 colheres (sopa) de açúcar •
- Água morna • 500g de legume (mandioquinha, abóbora ou mandioca)

### Modo de Preparo

Água na bacia, adicionar o fermento, açúcar, óleo e o sal. Tampar e deixar por 20 minutos. Mistura o restante dos ingredientes. Sovar bem até ficar uma massa homogênea. Deixar crescer a massa. Enrola, coloca para assar em forno por 20 a 30 minutos.

## Lígia

*Maria Lígia de Brito, 33 anos*

“Fiquei muito nervosa um dia na cozinha da instituição. Geralmente, a gente erra a receita na primeira vez que faz. Comigo aconteceu ao contrário. Na primeira vez que eu fiz, ficou muito bom. Quando fui fazer pela segunda vez, para uma atividade externa, o pãozinho ficou uma pedra. As crianças estavam na maior expectativa do lanche e nada dele ficar bom. Foi quando nós tivemos uma ideia: ‘Vamos cortar e passar manteiga um por um, pra ver se amolece’. Seja o que Deus quiser. Entreguei os lanches e, para minha surpresa, não sobrou nenhum”.



Foto: Carol Margiotte

**Movimento  
Assistencial  
Espírita Mãe  
Maria Rosa**

## *Pãezinhos de Cenoura*

### **Ingredientes**

2 cenouras grandes • 5 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 xícara (chá) de leite morno •  
30g de fermento biológico • 4 colheres (sopa) de açúcar • ½ xícara (chá) de óleo •  
100g de margarina • 1 pitada de sal • 2 ovos

### **Modo de Preparo**

Bater no liquidificador a cenoura ralada, o leite, o óleo, o açúcar e os ovos. Reservar. Em uma tigela grande, colocar a farinha de trigo e fazer uma cavidade no centro. Despejar os ingredientes batidos. Misturar o fermento com uma colher (sopa) de açúcar, o sal, e a margarina e misturar bem, sovando a massa. Fazer os pãezinhos e deixar crescer até dobrar de volume. Pincelar com gema e levar ao forno para assar por 20 minutos.



*Silvia*

*Silvia Regina de Moraes da Silva, 43 anos*

“Aprendi a cozinhar com a vida aos 10 anos, quando minha mãe saía para trabalhar e eu tinha que fazer a comida para meus irmãos. Eu inventava as receitas e meus irmãos eram as cobaias. Um dia tentei fazer um bolo de coco em casa. Pronto: deu certo! Em uma das reuniões

de organização do Abraço, um evento que é realizado todo ano aqui na região, fiz o mesmo bolo. Ele ficou tão falado que, a partir de então, dedico-me a contribuir, mesmo que indiretamente, para o evento que é tão importante para a região. Faço o bolo em homenagem ao Abraço!”



Foto: Andréia Amaro

União Cristã  
Feminina

## *Bolo Gelado de Coco*

### **Ingredientes**

#### **Massa:**

- 4 ovos • 2 colheres de sopa, bem cheia, de margarina • 2 copos de leite morno • 2 copos de açúcar (não muito cheio) • 2 copos de farinha de trigo • 1 colher de fermento em pó

#### **Cobertura:**

- 3 copos de leite • 2 pacotes de coco ralado (para calda) • 2 pacotes de coco ralado (para finalizar) • 1 lata de leite condensado • 1 vidro de leite de coco

### **Modo de Preparo**

Para a massa, bater, na batedeira, os ovos com o açúcar, e, aos poucos, juntar a esta massa a margarina já derretida em leite morno. Em seguida e aos poucos, juntar também a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó. Levar para assar por 30 minutos.

Para a cobertura, juntar todos os ingredientes, mexendo levemente. Cortar o bolo em pedaços quadrados, passar na calda e depois no coco ralado. Embrulhar no papel alumínio e levar a geladeira. Servir bem gelado.

## Preta

### *Rosilene Gomes dos Santos, 38 anos*

“Trabalhava na roça, em plantação de arroz. Casei com 19 anos e fui logo avisando ao meu marido que não sabia nada de cozinha. Ele dizia: ‘Tudo se aprende’. Eita Amor! Ele quem me ensinou a fazer todas as comidas do Norte. Uma vez, ele foi me ensinar a fazer um frango. Matar eu não matava, não! Tinha medo. Picar era fácil... Os temperos e o restante da preparação ele ia me indicando como fazer. Esse prato pode ser servido com farinha. Aliás, quase tudo é servido com farinha lá na terrinha, que é Alagoas. Todos os ensinamentos que tenho da receita foi meu marido, Ademir dos Santos, quem me deu. Inclusive, toda a base para que hoje eu possa ser a cozinheira da instituição”.



Foto: Gabriel Santos

Fundação  
Irmã Ruth  
de Maria  
Camargo  
Sampaio

## *Frango no Molho*

### **Ingredientes**

1 frango inteiro cortado à passarinho sem pele • 1 cebola picada • 1 pimentão verde picado • 4 dentes de alho amassados • 1 tomate picado • 3 cenouras em cubinhos • 3 batatas em cubinhos • Pimenta do reino a gosto • Cominho a gosto • Orégano a gosto • Vinagre (ou limão) a gosto • Sal a gosto • Cheiro verde a gosto • Óleo de soja

### **Modo de Preparo**

Colocar o frango em uma bacia com um pouco de água para tirar a ‘baba’ por apenas 5 minutos. Colocar em uma panela, adicionando todos os ingredientes, menos a cenoura e a batata, que só deverão ser acrescentadas quando o frango levantar fervura. Tampar. Quando o frango começar a soltar do osso, já pode desligar e servir com farinha.

**Jô**

*Josenira da Silva Baliero, 68 anos*

“Nasci na Bahia, mas não tenho a ginga. Fui criada em Minas Gerais, na região de Montes Claros. Esta receita é muito comum naquela região. Eles servem os bolinhos de polvilho no café da manhã, no chá da tarde ou em alguma confraternização. Para mim, a receita tem gosto de infância. Lembro-me das vizinhas, da minha mãe e de tias fazendo os bolinhos no fogão



Foto: Carol Margiotte

de lenha. Quando estava com apetite, comia mais de dez. A dica principal para o preparo está no modo de enrolar. Tem que colocar a massa na mão e fazer os bolinhos com amor. Meus filhos Ronaldo e Abelar adoram. Se eu pudesse escolher alguém para prová-los, chamaria a Ana Maria Braga. Ela não iria comer muitos, mas com certeza iria aprovar a receita passando debaixo da mesa”

Fundação  
Eufraten

## *Bolinho de Polvilho da Jô*

### **Ingredientes**

3 xícaras polvilho doce • 1 e ½ xícaras de açúcar • 1 pitada de sal • 3 ou 4 ovos •  
½ litro óleo para fritar • Açúcar e canela em pó para polvilhar (opcional)

### **Modo de Preparo**

Colocar o polvilho, o açúcar e os ovos em uma tigela. Misturar e amassar bem, utilizando as pontas dos dedos com todo amor e carinho. Em seguida, amassar bem com a palma das mãos, fazendo movimentos circulares. A massa deve ficar com uma consistência bem firme. Quanto mais amassar melhor fica. Fazer com a massa várias bolachinhas no formato que quiser. Aquecer bem o óleo e fritar os bolinhos até ficar corado. Deixar escorrer. Se preferir, passar no açúcar e canela em pó. Servir ainda quente.

### **Chá (para acompanhar)**

1 maracujá ou ½ abacaxi • 1 maçã • Açúcar, cravo e canela a gosto • 1,5 litro de água  
Ferver todos os ingredientes junto com a água e coar.

## Luciana

*Luciana Rodrigues, 42 anos*

“Minha mãe me ensinou a cozinhar quando eu tinha apenas cinco anos. Cuidava dos meus nove irmãos enquanto meus pais trabalhavam. Era tão pequena que meu pai precisou construir um banquinho de madeira para eu ficar na altura da pia e do fogão de lenha. Minha mãe, então, pedia para eu fazer bolo de fubá todos os dias para o café da tarde dos meus irmãos. Como não havia forno, começava a fazer o bolo ao meio-dia e ele ficava pronto às quatro. A massa era colocada numa panela de ferro e, por cima da tampa, despejava brasas do fogão. Ficava tão bom. Depois que cresceram, ensinei a receita para os meus irmãos. Até hoje faço o bolo a pedido da minha família”

Foto: Lilian Rocha



Obra Social  
São João  
Bosco  
Parque Oziel

## *Bolo de Fubá de Fogão a Lenha*

### Ingredientes

3 xícaras de fubá • 1 xícara de farinha de trigo • 1 xícara bem cheia de óleo • 3 ovos • 1 e ½ copos de leite • 2 xícaras de açúcar • 1 colher (sopa) de fermento químico em pó • Cravo da Índia a gosto

### Modo de Preparo

Bater na batedeira os ovos, o açúcar, o leite e o óleo. Acrescentar o fubá, a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó e o cravo. Colocar a mistura em uma panela de ferro no fogão a lenha. Com a tampa da panela de cabeça para baixo, tampar a panela e colocar a brasa do próprio fogão (dessa maneira a temperatura interna da panela ficará uniforme). Esperar assar e, quando estiver uma ‘crostinha’ na parte superior do bolo, tirar do fogão e servir.

## *Ficha Técnica*

### **Serviço Social do Comércio**

#### **Administração Regional no Estado de São Paulo**

Presidente do Conselho Regional: **Abram Szajman**

Diretor do Departamento Regional: **Danilo Santos de Miranda**

#### Superintendentes

Técnico Social: **Joel Naimayer Padula**; Comunicação Social: **Ivan**

**Giannini**; Administração: **Luiz Deoclécio Massaro Galina**; Assessoria

Técnica e de Planejamento: **Sérgio José Battisteli**

#### Gerentes

Ação Cultural: **Rosana Paulo da Cunha**; Adjunta: **Flávia Carvalho**;

Estudos e Desenvolvimento: **Marta Colabone**; Adjunta: **Andréa**

**de Araújo Nogueira**; Artes Gráficas: **Hélcio Magalhães**

Adjunta: **Karina Musumeci**; Saúde e Alimentação: **Maria Odete F. M. de Salles**;

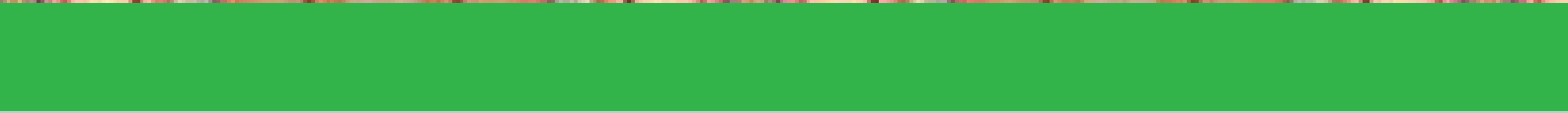
Adjunta: **Fabiana Ferro Guerra**; Sesc Campinas: **Evandro Marcus Ceneviva**;

Adjunta: **Vilma de Marchi**; Coordenação Mesa Brasil: **Lilian Maria da Rocha**;

Coordenação Comunicação: **Ariane Magalhães Campos**;

Edição Gráfica: **Zigrid Emanuelli**





**Sesc Campinas**

Rua Dom José I, 270

TEL.: +55 19 3737 1500

[email@campinas.sescsp.org.br](mailto:email@campinas.sescsp.org.br)

[sescsp.org.br](http://sescsp.org.br)

