



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

---

RECEITAS DA DONA VERA



By Vera Ragazzi José







*À memória de nossa mãe, tia e vó Vera.*



*Receitas da Dona Vera*





## AGRADEÇO

*Aos meus irmãos, minhas cunhadas, meu marido, que colaboraram para que todas as receitas de minha mãe estivessem reunidas neste livro; Ao meu filho Marcelo, pela revisão de vários textos; Ao Matheus, pela hábil editoração e entusiasmo no desenvolvimento deste projeto. Finalmente, minha mãe e meu pai, agradecimento este, que não necessita nenhuma justificativa. Eles foram e são tudo de melhor.*



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## ÍNDICE

**AGRADECIMENTOS** página 5

**APRESENTAÇÃO** página 9

**DOCES** página 11

|                             |           |                            |           |                           |           |
|-----------------------------|-----------|----------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| BOMBOCADO DE MANDIOCA       | página 12 | PÃO DE MINUTTO             | página 32 | BALAS DE CAFÉ             | página 51 |
| CHINELINHOS                 | página 12 | BOLO MAJESTOSO             | página 32 | TORTA DE CAFÉ             | página 51 |
| COCADA DE FORNO             | página 12 | BOLO PIC-NIC               | página 32 | BALA DE COCO              | página 52 |
| TORTA DE COCO               | página 13 | BOLO CERVEJA               | página 33 | TARTELETE                 | página 52 |
| BANANINHA DE FUBÁ           | página 13 | BOLO DE MEL                | página 33 | SORVETE DE FRUTAS         | página 52 |
| SORVETE DE ABACAXI          | página 14 | BOLO ISAURA                | página 33 | BOLO DE FRUTAS ENFEITES   | página 53 |
| SEQUILHOS DE ARARUTA        | página 14 | GELEIA DE LARANJA          | página 34 | PRALINE AMENDOIM          | página 53 |
| SEQUILHOS                   | página 14 | BEIJINHO DE COCO           | página 34 | TORTA DE ABACAXI          | página 53 |
| DOCE DE BATATA DOCE         | página 15 | BEIJOS DE NAMORADOS        | página 34 | BOLO DE ABACAXI           | página 54 |
| MARROM BRASILEIRO           | página 15 | TIJOLOS DE BANANA          | página 35 | QUINDIM                   | página 54 |
| CALDA DE MANJAR             | página 15 | COCADA                     | página 35 | BOLACHAS                  | página 54 |
| PÃO DE LEITE                | página 16 | MANJAR DE VINHO BRANCO     | página 35 | SORVETE AMERICANO         | página 55 |
| DOCE GELADO                 | página 16 | BISCOITO DE NATA           | página 36 | BOLINHO PARA CAFÉ         | página 55 |
| BOLO GELADO                 | página 16 | MANTECAU                   | página 36 | ROSQUINHA PARA CAFÉ       | página 55 |
| BOLO DE NOZES               | página 17 | SÓ PARA TI, MEU BEM        | página 36 | LUA DE MEL                | página 56 |
| DOCINHO DE AMÊNDOA          | página 17 | TENTAÇÃO                   | página 37 | PANETONE                  | página 56 |
| PÃEZINHOS DE MAÇÃ           | página 17 | RAPADURINHA DE CHOCOLATE   | página 37 | BRIGADEIRO                | página 56 |
| PAVÊ                        | página 18 | PUDIM DE MAMÃO             | página 37 | TORDILLOS                 | página 57 |
| PUDIM DE BANANA STO TOMÉ    | página 18 | GELADO DE LEITE CONDENSADO | página 38 | SONHO                     | página 57 |
| PUDIM DE MANDIOCA           | página 18 | BOM-BONS                   | página 38 | BOLO DE AMEIXA            | página 57 |
| BOLO DE CHOCOLATE           | página 19 | MARIA MOLE                 | página 38 | PUDIM DE COCO             | página 58 |
| RECHEIO DE AMEIXA           | página 19 | BOLO DE FUBA               | página 39 | BOLO DE FUBÁ              | página 58 |
| PUDIM DE QUEIJO             | página 19 | KISSES                     | página 39 | PUDIM DE CLARAS           | página 58 |
| PÃO DE MINUTO               | página 20 | BOLO DE AMENDOIM           | página 39 | CREME INDIANO             | página 59 |
| PÃO DOCE DE COCO            | página 20 | PUDIM DE QUEIJO            | página 40 | BOLO FORMIGUEIRO          | página 59 |
| BOMBOCADO DE FUBÁ           | página 20 | COCADINHA DELÍCIA          | página 40 | TORTA DE MAÇÃ             | página 59 |
| BOLO THEER LOOK             | página 21 | CUFA                       | página 40 | ROCAMBOLE DE ÁGUA         | página 60 |
| ROSCA ROSA                  | página 21 | PÃO DE MEL                 | página 41 | CREME GELADO              | página 60 |
| LEITE CONDENSADO            | página 22 | PÃOZINHO                   | página 41 | GELEIA DE PINGA           | página 60 |
| CREMINHO                    | página 22 | FAUDOSAS                   | página 41 | QUEIJADINHA               | página 61 |
| SEGREDINHO DE AMOR          | página 22 | BRASILEIROS DE COCO        | página 42 | PUDIM DE COCO             | página 61 |
| LUA DE MEL                  | página 23 | BEM CASADOS DE AMENDOIM    | página 42 | DOCE DE AMENDOIM          | página 61 |
| NOZES FINGIDAS              | página 23 | GELADO DE ABACAXI          | página 42 | GARCEZ                    | página 62 |
| MERENGUES                   | página 23 | ROCAMBOLE (MAFALDA)        | página 43 | BREVIDADES                | página 62 |
| BIRIBA                      | página 24 | CUQUES MACIOS              | página 43 | AMOR JUNTINHO             | página 62 |
| GELATINA                    | página 24 | PUDIM DE PASSAS            | página 43 | CAMAFEU                   | página 63 |
| DOCINHO DE AMENDOIM         | página 24 | DOCE DE LEITE              | página 44 | NOZINHOS DOCE             | página 63 |
| AMORZINHO                   | página 25 | AMERICANOS                 | página 44 | CREME ALEMÃO              | página 63 |
| BRIGADEIRO                  | página 25 | MANJAR SUPREMO             | página 44 | BOMBOM DE UVA ITÁLIA      | página 64 |
| GELATINA BRANCA COM MORANGO | página 25 | BRIOCHEs                   | página 45 | PERAS AO VINHO DO PORTO   | página 64 |
| TORTINHA COM GELEIA         | página 26 | BISCOITOS DE NATA          | página 45 | TORTA DE BANANA           | página 64 |
| BEIJINHO DE ABACAXI         | página 26 | ABACAXI CRISTALIZADO       | página 45 | CAMAFEU DA MARGOT         | página 65 |
| BOLO DE MANDIOCA            | página 26 | ROSQUINHAS                 | página 46 | GELEIA DE PINGA           | página 65 |
| CREME DO CÉU                | página 27 | PICO DE NEVE               | página 46 | BOMBOCADO DE TABULEIRO    | página 65 |
| DOCE DE MANDIOCA            | página 27 | PÃO PULLMAM                | página 46 | BISCOITINHO DE NATAL      | página 66 |
| MANJAR E CALDA              | página 27 | BOLO PULLMAM               | página 47 | BIRIBA                    | página 66 |
| PÉ DE MOLEQUE DE KARO       | página 28 | BREVIDADE                  | página 47 | BATATINHAS DE NOZES       | página 66 |
| TORTA DE BANANA             | página 28 | CHIQUITA BACANA            | página 47 | CANUDINHO                 | página 67 |
| DOCE ESPLÊNDIDO DE COCO     | página 28 | PAVÊ DELICIA               | página 48 | TORTA DE FRUTA            | página 67 |
| ROSQUINHA                   | página 29 | PÉ DE MOLEQUE DE AVEIA     | página 48 | TORTA DE CHOCOLATE        | página 68 |
| BOMBA                       | página 29 | BOMBOCADO DE FUBÁ          | página 48 | BOLO DE MAÇÃ              | página 68 |
| BALA DE MEL                 | página 29 | DOCINHO DE CHOCOLATE       | página 49 | SORVETÃO                  | página 68 |
| ROSCA                       | página 30 | BOMBOCADO SIMPLES          | página 49 | BRIGADEIRÃO               | página 69 |
| SOPA INGLESA                | página 30 | BOLO ALEMÃO                | página 49 | PUDIM DE LEITE CONDENSADO | página 69 |
| BOLACHA CHAMPANHE           | página 30 | BAVAROISE                  | página 50 | TORTA PAULISTA            | página 69 |
| PALITOS                     | página 31 | GELADO DE LEITE CONDENSADO | página 50 |                           |           |
| CREME DE LEITE              | página 31 | DOCE DE LEITE              | página 50 |                           |           |
| ENROLADINHOS DE GOIABADA    | página 31 | AMERICANO                  | página 51 |                           |           |

**SALGADOS** página 71

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## ÍNDICE

### SALGADOS página 71

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| RAMEQUINS DE QUEIJO           | página 72 |
| PIZZA ENROLADA                | página 72 |
| CACHORRO QUENTE               | página 72 |
| PÃO DE MINUTTO                | página 73 |
| PÃO DE MINUTO                 | página 73 |
| CANAPÉS DE CENOURA            | página 73 |
| BOLO SALGADO                  | página 74 |
| MASSA FOLHADA                 | página 74 |
| BAURU                         | página 74 |
| SALADA FESTIVAL               | página 75 |
| CUZCUZINHO                    | página 75 |
| CARNE HÚNGARA                 | página 75 |
| SALGADINHO DE SARDINHA        | página 76 |
| BOLO SALGADO                  | página 76 |
| DISCO VOADOR                  | página 76 |
| ARROZ JAPONÊS                 | página 77 |
| LINGUADOS COM ABACAXI         | página 77 |
| PANQUECAS DE QUEIJO           | página 77 |
| CANUDINHO                     | página 78 |
| CUZCUZ PAULISTA               | página 78 |
| BOLO SALGADO                  | página 79 |
| ROSQUINHA SABOROSA            | página 79 |
| SALSICHINHAS COM TORRADAS     | página 79 |
| SONHO DE MOÇA                 | página 80 |
| STRUDELL DE PRESUNTO E QUEIJO | página 80 |
| RISOLES                       | página 80 |
| SANDUÍCHES SABOROSOS          | página 81 |
| TORTA DE PRESUNTO E QUEIJO    | página 81 |
| CROQUETES DE PRESUNTO         | página 81 |
| PIZZA DE CHICÓRIA             | página 82 |
| PUDIM DE CHUCHU               | página 82 |
| BOLINHOS DE SALSICHA          | página 82 |
| BAURU                         | página 83 |
| SANDUÍCHES SABOROSOS          | página 83 |
| PASTEIZINHOS RECHEADOS        | página 83 |
| PASTELÃO TURCO                | página 84 |
| MASSA PARA EMPADA             | página 84 |
| BOLINHO DE QUEIJO             | página 84 |
| RISOLI                        | página 85 |
| FIOS DE OVOS                  | página 85 |
| ROCAMBOLE SALGADO             | página 85 |
| TORTA DE LINGUIÇA             | página 86 |
| SANDUÍCHE AMERICANO           | página 86 |
| MAIONESE - ARACY              | página 86 |
| FALSA COXINHA                 | página 87 |
| FAROFA DE ARROZ               | página 87 |
| FAROFA DOURADA                | página 87 |

|  |            |
|--|------------|
| PASTEL ARACY   | página 88  |
| DELÍCIAS DE QUEIJO                                       | página 88  |
| MARCELINHOS  | página 88  |
| TORTA DE RICOTA  | página 89  |
| STRUDELL   | página 89  |
| SALPICÃO   | página 89  |
| SALPICÃO PAULISTA  | página 90  |
| CAÇAROLA ITALIANA  | página 90  |
| FRANGO COM CATUPIRY                                      | página 90  |
| MAIONESE REFINADA  | página 91  |
| NHOQUE   | página 91  |
| POLENTA  | página 91  |
| BATATAS COM CREME  | página 92  |
| MOLHO DE PIMENTA   | página 92  |
| TEMPERO  | página 92  |
| MASSA FOLHADA MIL FOLHAS                                 | página 93  |
| TORTA DE ARROZ   | página 93  |
| PATÊ DE CEBOLA   | página 93  |
| MOUSEAKA GREGA   | página 94  |
| TORTA PAULISTA   | página 94  |
| CHARUTO DE FOLHA DE UVA                                  | página 94  |
| ESFIRRA (RECEITA DA D. ERCILIA)                          | página 95  |
| LAGARTO COM MOLHO BRANCO E QUEIJO                        | página 95  |
| PAELLA MISTA   | página 96  |
| BACALHAU COM GRÃO DE BICO                                | página 96  |
| CANUDINHO  | página 96  |
| ESFIRRA (RECEITA DA D. ERCILIA)                          | página 97  |
| EMPADINHA DE 3 PINGOS                                    | página 97  |
| EMPADINHAS DE QUEIJO                                     | página 97  |
| SHISH BARAK  | página 98  |
| HOMUS  | página 98  |
| ESFIRRA  | página 99  |
| BABAGANOUSH  | página 99  |
| CHAPÉUZINHO  | página 100 |
| MJADRA: ARROZ COM LENTILHAS                              | página 100 |
| TORTA DE LIQUIDIFICADOR SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (HELEN) | página 101 |

### DRINKS página 103

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| COK-TAIL BRIDGE       | página 104 |
| LICOR DE JABOTICABAS  | página 104 |
| COQUETEL DE CHAMPANHE | página 104 |
| DRINK TROPICAL        | página 105 |
| ANIZETE DA BEL        | página 105 |

## *As receitas culinárias da D. Vera*

*Este livro reúne algumas receitas da nossa querida mãe para que possamos reviver um pouco os momentos de afeto e amor que compartilhávamos em sua cozinha.*

*O gosto pela culinária e o enorme prazer em receber as pessoas à mesa a acompanharam na maior parte da sua vida. Foram, também, uma forma dela compartilhar sua bondade, afeto, amor e carinho com as pessoas. Na sua cozinha e à sua mesa, passamos muitas horas aproveitando sua companhia e compartilhando de suas delícias culinárias, momentos estes sempre permeados de excelentes conversas e muito amor. Ali, sempre foi um lugar de reuniões da família e de amigos especiais agregados como familiares. Foi também o espaço onde acompanhamos o crescimento de nossos filhos e sobrinhos, podendo proporcionar a eles um ambiente familiar muito diferenciado e vivenciar todo amor que recebiam de seus avós. Todos que por ali passaram, certamente aprenderam muito com a D. Vera e criaram inúmeras memórias afetivas de valor inestimável. Esse afeto nos carregou para todo o sempre de boas energias, que nos acompanharam e ainda nos acompanham diariamente em nossas atividades e relações interpessoais do cotidiano.*

*Por toda essa magia que nos foi proporcionada, surgiu a ideia de elaboração deste livro, tal que seja possível revivermos um pouco do imenso afeto da D. Vera por meio de suas receitas.*

*O livro também objetiva homenagear o nosso pai, Sr. Antonio, que sempre fez questão e trabalhou muito para que esse ambiente privilegiado fosse compartilhado entre nossa família e para além do núcleo familiar.*

*Que essas receitas contribuam para que tenhamos momentos especiais e de muito afeto junto aos que nos são queridos!*



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## DOCES

|                             |           |                            |           |                           |           |
|-----------------------------|-----------|----------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| BOMBOCADO DE MANDIOCA       | página 12 | ENROLADINHOS DE GOIABADA   | página 31 | DOCE DE LEITE             | página 50 |
| CHINELINHOS                 | página 12 | PÃO DE MINUTTO             | página 32 | AMERICANO                 | página 51 |
| COCADA DE FORNO             | página 12 | BOLO MAJESTOSO             | página 32 | BALAS DE CAFÉ             | página 51 |
| TORTA DE COCO               | página 13 | BOLO PIC-NIC               | página 32 | TORTA DE CAFÉ             | página 51 |
| BANANINHA DE FUBÁ           | página 13 | BOLO CERVEJA               | página 33 | BALA DE COCO              | página 52 |
| SORVETE DE ABACAXI          | página 14 | BOLO DE MEL                | página 33 | TARTELETE                 | página 52 |
| SEQUILHOS DE ARARUTA        | página 14 | BOLO ISAURA                | página 33 | SORVETE DE FRUTAS         | página 52 |
| SEQUILHOS                   | página 14 | GELEIA DE LARANJA          | página 34 | BOLO DE FRUTAS ENFEITES   | página 53 |
| DOCE DE BATATA DOCE         | página 15 | BEIJINHO DE COCO           | página 34 | PRALINE AMENDOIM          | página 53 |
| MARROM BRASILEIRO           | página 15 | BEIJOS DE NAMORADOS        | página 34 | TORTA DE ABACAXI          | página 53 |
| CALDA DE MANJAR             | página 15 | TIJOLOS DE BANANA          | página 35 | BOLO DE ABACAXI           | página 54 |
| PÃO DE LEITE                | página 16 | COCADA                     | página 35 | QUINDIM                   | página 54 |
| DOCE GELADO                 | página 16 | MANJAR DE VINHO BRANCO     | página 35 | BOLACHAS                  | página 54 |
| BOLO GELADO                 | página 16 | BISCOITO DE NATA           | página 36 | SORVETE AMERICANO         | página 55 |
| BOLO DE NOZES               | página 17 | MANTECAU                   | página 36 | BOLINHO PARA CAFÉ         | página 55 |
| DOCINHO DE AMÊNDOA          | página 17 | SÓ PARA TI, MEU BEM        | página 36 | ROSQUINHA PARA CAFÉ       | página 55 |
| PÃEZINHOS DE MAÇÃ           | página 17 | TENTAÇÃO                   | página 37 | LUA DE MEL                | página 56 |
| PAVÊ                        | página 18 | RAPADURINHA DE CHOCOLATE   | página 37 | PANETONE                  | página 56 |
| PUDIM DE BANANA STO TOMÉ    | página 18 | PUDIM DE MAMÃO             | página 37 | BRIGADEIRO                | página 56 |
| PUDIM DE MANDIOCA           | página 18 | GELADO DE LEITE CONDENSADO | página 38 | TORDILLOS                 | página 57 |
| BOLO DE CHOCOLATE           | página 19 | BOM-BONS                   | página 38 | SONHO                     | página 57 |
| RECHEIO DE AMEIXA           | página 19 | MARIA MOLE                 | página 38 | BOLO DE AMEIXA            | página 57 |
| PUDIM DE QUEIJO             | página 19 | BOLO DE FUBA               | página 39 | PUDIM DE COCO             | página 58 |
| PÃO DE MINUTO               | página 20 | KISSES                     | página 39 | BOLO DE FUBÁ              | página 58 |
| PÃO DOCE DE COCO            | página 20 | BOLO DE AMENDOIM           | página 39 | PUDIM DE CLARAS           | página 58 |
| BOMBOCADO DE FUBÁ           | página 20 | PUDIM DE QUEIJO            | página 40 | CREME INDIANO             | página 59 |
| BOLO THEER LOOK             | página 21 | COCADINHA DELÍCIA          | página 40 | BOLO FORMIGUEIRO          | página 59 |
| ROSCA ROSA                  | página 21 | CUFA                       | página 40 | TORTA DE MAÇÃ             | página 59 |
| LEITE CONDENSADO            | página 22 | PÃO DE MEL                 | página 41 | ROCAMBOLE DE ÁGUA         | página 60 |
| CREMINHO                    | página 22 | PÃOZINHO                   | página 41 | CREME GELADO              | página 60 |
| SEGREDINHO DE AMOR          | página 22 | FAUDOSAS                   | página 41 | GELEIA DE PINGA           | página 60 |
| LUA DE MEL                  | página 23 | BRASILEIROS DE COCO        | página 42 | QUEIJADINHA               | página 61 |
| NOZES FINGIDAS              | página 23 | BEM CASADOS DE AMENDOIM    | página 42 | PUDIM DE COCO             | página 61 |
| MERENGUES                   | página 23 | GELADO DE ABACAXI          | página 42 | DOCE DE AMENDOIM          | página 61 |
| BIRIBA                      | página 24 | ROCAMBOLE (MAFALDA)        | página 43 | GARCEZ                    | página 62 |
| GELATINA                    | página 24 | CUQUES MACIOS              | página 43 | BREVIDADES                | página 62 |
| DOCINHO DE AMENDOIM         | página 24 | PUDIM DE PASSAS            | página 43 | AMOR JUNTINHO             | página 62 |
| AMORZINHO                   | página 25 | DOCE DE LEITE              | página 44 | CAMAFEU                   | página 63 |
| BRIGADEIRO                  | página 25 | AMERICANOS                 | página 44 | NOZINHOS DOCE             | página 63 |
| GELATINA BRANCA COM MORANGO | página 25 | MANJAR SUPREMO             | página 44 | CREME ALEMÃO              | página 63 |
| TORTINHA COM GELEIA         | página 26 | BRIOCHEs                   | página 45 | BOMBOM DE UVA ITÁLIA      | página 64 |
| BEIJINHO DE ABACAXI         | página 26 | BISCOITOS DE NATA          | página 45 | PERAS AO VINHO DO PORTO   | página 64 |
| BOLO DE MANDIOCA            | página 26 | ABACAXI CRISTALIZADO       | página 45 | TORTA DE BANANA           | página 64 |
| CREME DO CÉU                | página 27 | ROSQUINHAS                 | página 46 | CAMAFEU DA MARGOT         | página 65 |
| DOCE DE MANDIOCA            | página 27 | PICO DE NEVE               | página 46 | GELEIA DE PINGA           | página 65 |
| MANJAR E CALDA              | página 27 | PÃO PULLMAM                | página 46 | BOMBOCADO DE TABULEIRO    | página 65 |
| PÉ DE MOLEQUE DE KARO       | página 28 | BOLO PULLMAM               | página 47 | BISCOITINHO DE NATAL      | página 66 |
| TORTA DE BANANA             | página 28 | BREVIDADE                  | página 47 | BIRIBA                    | página 66 |
| DOCE ESPLÊNDIDO DE COCO     | página 28 | CHIQUITA BACANA            | página 47 | BATATINHAS DE NOZES       | página 66 |
| ROSQUINHA                   | página 29 | PAVÊ DELICIA               | página 48 | CANUDINHO                 | página 67 |
| BOMBA                       | página 29 | PÉ DE MOLEQUE DE AVEIA     | página 48 | TORTA DE FRUTA            | página 67 |
| BALA DE MEL                 | página 29 | BOMBOCADO DE FUBÁ          | página 48 | TORTA DE CHOCOLATE        | página 68 |
| ROSCA                       | página 30 | DOCINHO DE CHOCOLATE       | página 49 | BOLO DE MAÇÃ              | página 68 |
| SOPA INGLESA                | página 30 | BOMBOCADO SIMPLES          | página 49 | SORVETÃO                  | página 68 |
| BOLACHA CHAMPANHE           | página 30 | BOLO ALEMÃO                | página 49 | BRIGADEIRÃO               | página 69 |
| PALITOS                     | página 31 | BAVAROISE                  | página 50 | PUDIM DE LEITE CONDENSADO | página 69 |
| CREME DE LEITE              | página 31 | GELADO DE LEITE CONDENSADO | página 50 | TORTA PAULISTA            | página 69 |

## BOMBOCADO DE MANDIOCA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MEDIDAS PRÁTICAS E PESOS

AÇÚCAR | 1 colher de sopa - 12g e 1/2; 1 xícara de chá - 125g  
ARROZ | 1 xícara - 200g  
BANHA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa 12g e 1/2  
PÓ-CAFÉ | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
CHOCOLATE | 1 xícara - 12g e 1/2; 1 colher - 8g  
FARINHA TRIGO | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
MANTEIGA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa - 12g e 1/2  
MEL | 1 xícara - 300g; 1 colher rasa - 20g  
LEITE | 4 xícaras - 1l; 1 xícara - 250g  
OVO | 10 médios - 400g; 1 grande | Clara - 30g e Gema - 15g

### MODO DE PREPARO

2 pires de fubá;  
2 pires de farinha de trigo;  
1 pires de açúcar;  
2 ovos;  
1 colher de pó royal;  
Sal;  
Erva doce.

### MODO DE PREPARO

3 ovos batidos, 1 colher de manteiga, 1 pires de queijo ralado, 1 pires de mandioca crua e ralada, 1 xícara de chá de açúcar. Forno quente, assadeira untada e corta-se em quadrinhos.

## CHINELINHOS

### MODO DE PREPARO

1 prato fundo de farinha de trigo, 1 prato fundo de araruta, 4 ovos, 2 colheres de banha, 1 colher de manteiga, 1 pires de chá de açúcar, 1 colher de sal amoníaco, leite até a massa ficar boa. Se não ligar, põe-se mais leite e ovos, abre-se a massa e põe-se um pedacinho de marmelada. Faz-se os chinelinhos e assa-se em forno quente.

## COCADA DE FORNO

### MODO DE PREPARO

9 gemas, sendo 3 claras à parte. 4 xícaras e meia de açúcar, 1 xícara de coco, 1 xícara de queijo passado na peneira; 1 colher de manteiga; 1 colher de farinha de trigo. Bate-se e leva-se ao forno.



## TORTA DE COCO

### MASSA

10 colheres de farinha;  
1 colher de chá de fermento royal;  
1 ovo;  
1 pitada de sal;  
3 colheres de manteiga;  
4 colheres de açúcar.

### MODO DE PREPARO

Amassar levemente tudo junto e forrar a forma. Põe-se um creme feito com 1 garrafa de leite, 1 gema, açúcar, baunilha e 3 colheres mais cheias de maizena. Em cima do creme, espalha-se 1 coco ralado, em seguida, 1 lata de leite condensado. Leva-se a assar entre 1h e regular. Quando o coco e a massa estiverem dourados, está pronta a torta.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BANANINHA DE FUBÁ

### INGREDIENTES

2 pires de fubá;  
2 pires de farinha de trigo;  
1 pires de açúcar;  
2 ovos;  
1 colher de pó royal;  
Sal;  
Erva doce.

### MODO DE PREPARO

Amassa-se com leite, faz-se bananinhas e frita em gordura quente.

## SORVETE DE ABACAXI

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 copo de caldo de abacaxi, 1 copo de água, 6 colheres de açúcar, 2 claras em neve, junta-se o açúcar aos poucos, batendo sempre. Junta-se o caldo do abacaxi misturado com a água, leva-se à geladeira, mexe-se, torna-se levar à geladeira, tirando e pondo até ficar uma massa. Dá para 6 pessoas.

### MEDIDAS PRÁTICAS E PESOS

AÇÚCAR | 1 colher de sopa - 12g e 1/2; 1 xícara de chá - 125g  
ARROZ | 1 xícara - 200g  
BANHA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa 12g e 1/2  
PÓ-CAFÉ | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
CHOCOLATE | 1 xícara - 12g e 1/2; 1 colher - 8g  
FARINHA TRIGO | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
MANTEIGA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa - 12g e 1/2  
MEL | 1 xícara - 300g; 1 colher rasa - 20g  
LEITE | 4 xícaras - 1l; 1 xícara - 250g  
OVO | 10 médios - 400g; 1 grande | Clara - 30g e Gema - 15g

## SEQUILHOS DE ARARUTA

### MODO DE PREPARO

4 ovos, 2 xícaras de açúcar, 1 colher de manteiga e sumo de limão. Bate-se os ovos com a manteiga, o açúcar, o limão e a araruta até o ponto de enrolar. Faz-se os palitos e assa-se.

## SEQUILHOS

### MODO DE PREPARO

1 quilo de araruta, 1/2 kilo de açúcar, 6 colheres de manteiga derretida, 3 ou 4 ovos, faz-se os cordões, corta-se como nhoque chatinho e leva-se ao forno.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## DOCE DE BATATA DOCE

### MODO DE PREPARO

1kg de batata doce moída e passada na máquina, 1kg de açúcar cristal, 1 abacaxi moído. Leva-se ao fogo tudo junto até despregar da panela; depois de frio faz-se as bolinhas e passa-se no açúcar.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## MARROM BRASILEIRO

### MODO DE PREPARO

1 prato de batata doce cozida e moída, 1 vidro de leite de coco, 1 colher de chá de baunilha. Vai ao fogo e quando estiver desprezando do fundo da panela, despeja-se em uma travessa e enrola-se do formato que quiser, passando-se no açúcar

## CALDA DE MANJAR

### CALDA

2 xícaras de chá de água, 3 xícaras de açúcar, deixa-se engrossar bem, e depois de fria põe-se 300ml de groselha.

### MANJAR

1 litro de leite, 1 vidro de leite de coco, 4 ou 5 colheres de maizena, açúcar a vontade, leva-se ao fogo, leva-se em forma untada, depois de frio, leva-se a geladeira.

## PÃO DE LEITE

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MEDIDAS PRÁTICAS E PESOS

AÇÚCAR | 1 colher de sopa - 12g e 1/2; 1 xícara de chá - 125g  
ARROZ | 1 xícara - 200g  
BANHA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa 12g e 1/2  
PÓ-CAFÉ | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
CHOCOLATE | 1 xícara - 12g e 1/2; 1 colher - 8g  
FARINHA TRIGO | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
MANTEIGA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa - 12g e 1/2  
MEL | 1 xícara - 300g; 1 colher rasa - 20g  
LEITE | 4 xícaras - 1l; 1 xícara - 250g  
OVO | 10 médios - 400g; 1 grande | Clara - 30g e Gema - 15g

### MODO DE PREPARO

1 quilo de farinha de trigo, 2 xícaras de açúcar, 2 tablets de fermento flechmam, 1 colher de banha, 1 colher de margarina ou manteiga, 3 ovos, 1 pitada de sal, 1/2 litro de leite. Coa-se a farinha, o açúcar e o sal e mistura-se bem. Faz-se uma cova e poe-se os ovos e a banha e a manteiga; mexe-se, depois poe-se o leite morno com o fermento já dentro e amassa-se. Poe-se para crescer sem deixar bolinha. Depois de crescido, faz-se os paezinhos e poe-se novamente para crescer deixando-se a bolinha. Quando esta subir, passa-se gema de ovo em cima dos paezinhos e põe-se para assar.

## DOCE GELADO

### MODO DE PREPARO

1 ovo, 1 gema, 125g de açúcar, 75g de cacau doce, 80g de manteiga, 50g de amêndoas (torradas, grossa-moída), 250g de biscoitos champagne: Bate-se os ovos e o açúcar por 1/4 de hora; junta-se a manteiga derretida, continua-se a bater, depois o cacau; quando tiver tudo bem batido, junta-se as amêndoas, bate-se ainda e por último os biscoitos; os quais devem ser esfarelados; apronta-se uma forma forrada de papel impermeável e passa-se um pouco de óleo na parte onde vai o doce e poe-se na geladeira.

## BOLO GELADO

### MODO DE PREPARO

2 gemas, desmancha-se e junta-se, a seguir uma lata de leite condensado, mistura-se bem acrescentando-se 1/2 litros de leite e deixa-se ferver um pouco. Nesse creme molha-se mais ou menos 600g de biscoitos champagne; A seguir: forra-se uma forma pirex com papel impermeável e arruma-se os biscoitos molhados e vai-se alternando com chantilly mais ou menos 2 latas misturando com chocolate. No dia seguinte, poe-se num prato, desenforma-se e cobre-se com chantilly.

## BOLO DE NOZES

### MODO DE PREPARO

250g de açúcar, 150g de nozes picadas, 7 ovos, 3 colheres de farinha de pão. Põe-se as nozes que são moídas e a farinha. Bate-se como para pão-de-ló. Mexe-se devagar e assa-se em forma untada. Pode-se rechear a gosto e cobri-lo.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## DOCINHO DE AMÊNDOA

### MODO DE PREPARO

3 ovos, 6 colheres de amêndoa, açúcar cristalizado, 70 gramas de amêndoas moídas, 1/2 lata de leite condensado. Para preparo, bate-se bem as gemas, junte as amêndoas e o leite condensado levando ao fogo brando sem deixar de mexer, quando enxergar o fundo da panela, retire para um prato, deixe esfriar, faça bolinhas, passando pelo açúcar cristalizado. Coloque em forminhas de papel.

## PÃEZINHOS DE MAÇÃ

### MODO DE PREPARO

Desmanche 2 tabletes de fermento, em um copo de água morna, junte uma xícara de açúcar. União, 1 colher (café) de sal, 3 colheres (sopa) de banha, outra de manteiga, e 2 ovos, misturando tudo muito bem. Acrescente aos poucos 750 gramas de farinha de trigo sovando-a até levantar bolhas. Deixe descansar por 1 hora. Abra a massa com o rolo, na espessura de 1/2 centímetro. Unte a superfície com 3 colheres (sopa) de manteiga derretida cubra com fatias de 2 maçãs bem finas, 100 gramas de passas sem sementes. Corte com a boca de um copo e enrole os pãezinhos. Deixe crescer novamente durante uma hora. Leve ao forno já quente. Logo que os paesinhos estejam assados, ainda quentes, cubra-os com o seguinte glçacê. Desmanche em banho Maria, 2 copos de açúcar. União e 4 colheres de leite.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PAVÊ

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

250g de manteiga, 2 gemas, 2 colheres de toddy, açúcar à vontade, bolacha, 350g de maisena. Umidecer a bolacha numa bebida forte e coloca-se para gelar.

### MEDIDAS PRÁTICAS E PESOS

AÇÚCAR | 1 colher de sopa - 12g e 1/2; 1 xícara de chá - 125g  
ARROZ | 1 xícara - 200g  
BANHA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa 12g e 1/2  
PÓ-CAFÉ | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
CHOCOLATE | 1 xícara - 12g e 1/2; 1 colher - 8g  
FARINHA TRIGO | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
MANTEIGA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa - 12g e 1/2  
MEL | 1 xícara - 300g; 1 colher rasa - 20g  
LEITE | 4 xícaras - 1l; 1 xícara - 250g  
OVO | 10 médios - 400g; 1 grande | Clara - 30g e Gema - 15g

## PUDIM DE BANANA STO TOMÉ

### MODO DE PREPARO

6 ovos bem batidos, meio quilo de açúcar, 1 ou 2 Pires de banana Sto Tomé, bem madura, descascada e amassada com o garfo, 1 colher de manteiga, cravo moído, canela em pó; assa-se em forno quente, assadeira untada com manteiga.

## PUDIM DE MANDIOCA

### MODO DE PREPARO

1 prato de mandioca cozida e moída, 1 prato de açúcar, 3 ovos inteiros, 1 colher de manteiga, 1 pires de coco ralado. Mistura-se tudo e leva-se ao forno para assar. Quando assar põe-se no fogo 12 colheres de açúcar, 1 xícara de água, 5 cravos, 2 pauzinhos de canela. Quando o bolo assado, põe-se a cobertura sem os cravos e canela.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO DE CHOCOLATE

### MASSA

1/2 xícara de manteiga, 1 xícara de açúcar, 3 ovos, 2 colheres de chocolate, 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de farinha de maisena, 1/2 xícara de leite; 1/2 colherinha de bicarbonato, 3 colheres de pó royal; as claras em neve.

### COBERTURA

1/2 litro de leite, 1 1/2 xícara de açúcar, 4 colheres de chocolate, 1 colher de maisena, sal, baunilha. Forma untada. Forno quente.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## RECHEIO DE AMEIXA

### MODO DE PREPARO

1 coco, 2 latas de leite condensado, 6 gemas. Abre-se as ameixas e recheia-se.

## PUDIM DE QUEIJO

### MASSA

6 ovos inteiros, 5 colheres de farinha de trigo, 14 colheres de açúcar, 1 e 1/2 colher de queijo ralado fresco. 1/2 copo de água, 1 1/2 copo de leite, mistura-se tudo, leva-se a assar em forma untada com açúcar queimado em banho Maria.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PÃO DE MINUTO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

7 colheres de farinha de trigo, 1 colher de açúcar, 1 colher bem cheia de manteiga ou 2 de nata, 1 colherinha de sal, 1 ovo, 1 colher de pó Royal, amasse, faça pãezinhos e asse em forno quente.

### MEDIDAS PRÁTICAS E PESOS

AÇÚCAR | 1 colher de sopa - 12g e 1/2; 1 xícara de chá - 125g  
ARROZ | 1 xícara - 200g  
BANHA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa 12g e 1/2  
PÓ-CAFÉ | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
CHOCOLATE | 1 xícara - 12g e 1/2; 1 colher - 8g  
FARINHA TRIGO | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
MANTEIGA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa - 12g e 1/2  
MEL | 1 xícara - 300g; 1 colher rasa - 20g  
LEITE | 4 xícaras - 1l; 1 xícara - 250g  
OVO | 10 médios - 400g; 1 grande | Clara - 30g e Gema - 15g

### MODO DE PREPARO

2 tabletes de fermento flechman, 1 copo de leite morno, 4 colheres de açúcar, 2 gemas, 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de margarina, 4 xícaras de farinha de trigo. Amassar todos os ingredientes juntos, e deixar descansar 1 hora, depois estender como um retângulo, na espessura de uma bolacha, espalhar na massa estendida o seguinte recheio: 1 xícara de coco ralado, 2 colheres de margarina, 4 colheres de açúcar, misturar os 3 ingredientes e espalhar na massa. Enrolar como rocambole e cortar fatias na espessura de 3cm. Colocar as fatias deitadas em tabuleiros untados. Forno quente. Depois de assado, passe no pãozinho o seguinte glaze: 1 clara mal batida com 1/2 xícaras de açúcar. Voltar ao forno desligado. Substitui-se pmcoxo por queijo ralado ou castanha de cajú. Depois de fazer pãezinhos, pincelar com gema desmanchada em um pouco de leite. Dá uns 35 pãezinhos.

## BOMBOCADO DE FUBÁ

### MODO DE PREPARO

3 xícaras de chá de açúcar, 2 xícaras de chá de leite, 2 xícaras de chá de leite de coco, 1 colher de sobremesa de manteiga, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó e 4 ovos. Junte os ingredientes pela ordem, bata-os no liquidificador e leve para assar em assadeira untada. Depois de frio corte em losangos.



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO THEER LOOK

### 1ª PARTE

5 ovos, 2 xícaras (cha) de farinha de trigo, 2 xícaras de chá de açúcar, 1/2 copo de vinho branco, 1 colher de sobremesa de fermento em pó. Bata muito bem as gemas com o açúcar e adicione vinho branco continuando a bater, acrescentando a farinha de trigo, fermento e claras em ponto de neve, misturando sem bater. Leve a assar numa assadeira redonda untada com manteiga.

### 2ª PARTE

Proceda de maneira idêntica à confecção da 1ª parte. Apenas acrescentando à massa 1 e 1/2 xícaras de chá de chocolate em pó; leve à assar numa assadeira igual a da 1ª parte.

### 3ª PARTE

Coloque numa bandeja a 2ª parte que é o de chocolate umedecendo com vinho branco misturado com rum. Passe sobre o bolo, creme chantilly. Só re o chantilly coloque a 1ª parte que é o bolo branco umedecida com groselha misturado com rum até tomar cor avermelhada. Enfeito a parte de cima do bolo com creme chantilly e ao redor com amêndoa ou amendoins torrados e picados. Leve para gelar até o dia seguinte. (Medida) 1 copo de rum, 1 copo de groselha.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## ROSCA ROSA

### CREME

2 colheres de sopa de manteiga, 3 colheres de sopa de açúcar, bater bem e reservar este creme.

### MASSA

2 tabletes de fermento flechmam, 1 copo de leite morno, 2 colheres de açúcar, 1 colher de óleo, 3 gemas, um pouco de sal, e farinha até o ponto de enrolar e abrir com o rolo. Depois de aberta a massa, passa-se o creme reservado e polvilha-se com canela em pó, enrola-se como rocambole e corta-se de 3 em 3 dedos. Coloca-se os pedaços virados para cima em uma forma de buraco no meio untada e polvilhada com farinha. Depois de assado, deixa-se 1/2 hora e põe-se a assar em forno quente. Põe-se a bolinha para crescer. Ferve-se 2 xícaras de leite com 2 xícaras de açúcar, em ponto de leite condensado. Quando a rosca estiver assada, despeja-se esse doce por cima e desliga-se o forno. Deixe até esfriar dentro do forno. Essa massa dá para 2 rosucas.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## LEITE CONDENSADO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 litros de leite, 800 gramas de açúcar, 1 colher de sopa cheia de maizena. 1 colher de sopa rasa de pó royal. Engrossar no fogo.

### MEDIDAS PRÁTICAS E PESOS

AÇÚCAR | 1 colher de sopa - 12g e 1/2; 1 xícara de chá - 125g  
ARROZ | 1 xícara - 200g  
BANHA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa 12g e 1/2  
PÓ-CAFÉ | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
CHOCOLATE | 1 xícara - 12g e 1/2; 1 colher - 8g  
FARINHA TRIGO | 1 xícara - 100g; 1 colher rasa - 6g e 1/2  
MANTEIGA | 1 xícara - 200g; 1 colher rasa - 12g e 1/2  
MEL | 1 xícara - 300g; 1 colher rasa - 20g  
LEITE | 4 xícaras - 1l; 1 xícara - 250g  
OVO | 10 médios - 400g; 1 grande | Clara - 30g e Gema - 15g

## CREMINHO

### MODO DE PREPARO

1 quilo de açúcar, 1 litro de leite, 8 gemas, 4 ovos inteiros, 250 gramas de farinha, 2 colheres de manteiga derretida. Passa-se na peneira, enfeita-se com uva passa. Baunilha e, desenforme quente.

## SEGREDINHO DE AMOR

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de nozes picadas, 1/2 quilo de açúcar, 8 gemas, 2 claras, 1 copo de água. Mistura-se o açúcar com as gemas, as nozes picadas, a água, e as claras batidas em neve. Leve ao fogo, e quando despregar da panela retire, faça croquetinhos, tendo dentro de cada um, meia ameixa. Passe cada um no glace e confetes.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## LUA DE MEL

### MODO DE PREPARO

800 gramas de farinha de trigo, 500 gramas de manteiga, 250 gramas de açúcar. Amassa-se bem, estende-se a massa de grossura regular. Corta-se e põe-se à assar em forno quente. Depois de assado, passa-se mel em uma das partes e une-se com a outra. Passa-se no açúcar com vanilina. A bolachinha deve ser cortada em formato de lua. Pode-se depois de pronto embrulhar em papel celofane.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## NOZES FINGIDAS

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de nozes, 1/2 quilo de amêndoas, 1/2 quilo de açúcar, 6 gemas, 1 colher bem cheia de chocolate, põe-se leite, mistura-se com os outros ingredientes, leva-se ao fogo, por uns 20 minutos. Depois de pronta a massa, põe-se em formandas próprias, pafa imitação das nozes.

## MERENGUES

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de açúcar, 2 claras e uma colherinha de baunilha. Faça com o açúcar uma calda, bata as claras em neve, juntando-lhe a baunilha e depois vá derramando em cima a calda até esfriar. Torre o tabuleiro com papel molhado e pingue sobre ele, colherada da massa obtida em distância um do outro. Leve em forno brando.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BIRIBA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 1 coco ralado, 1 ovo. Bate-se bem e pinga-se em forminhas de papel.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

### MODO DE PREPARO

1 litro de leite, 12 folhas de gelatina branca, 12 vermelhas, 6 ovos, 250g de açúcar, baunilha. Ferve-se a gelatina uma, a uma; mexendo-se. Põe-se a gema, o açúcar e leva-se ao fogo. Bate-se 6 claras com 6 colheres de açúcar e depeja-se a gelatina em cima das claras, mexendo-se, põe-se na forma e deixa-se esfriar, e leva-se na geladeira.

## GELATINA

## DOCINHO DE AMENDOIM

### MODO DE PREPARO

250g de amendoim torrado e moído, 4 ovos inteiros, 1 prato fundo de açúcar cristal, 1 coco ralado, 2 colheres de chocolate em pó; mistura-se o amendoim com o açúcar, o coco, os ovos e o chocolate. Põe-se no fogo e mistura-se, até ficar em ponto de mingau, deixando-se esfriar. Faz-se as bolinhas passando em açúcar cristal.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## AMORZINHO

### MODO DE PREPARO

2 latas de leite condensado, 1 coco, 4 gemas, 1 pitada de sal põe-se o leite a ferver na própria lata por uma hora. Despeja-se em uma tigela, põe-se o coco, as gemas e um pouco de essência de baunilha. Vai depois ao fogo, mexe-se até aparecer o fundo da panela. Faz-se as bolinhas, e leva-se em forminhas de papel.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BRIGADEIRO

### MODO DE PREPARO

2 latas de leite condensado, 4 colheres de chocolate, 2 colheres de manteiga, ponto de enrolar. Faz-se as bolinhas, depois de frio passa-se em chocolate granulados, ou confeitos de cores, e põe-se em caixinha de papel.

## GELATINA BRANCA COM MORANGO

### MODO DE PREPARO

Tome 8 folhas de gelatina branca, 8 claras batidas como para suspiro, com 8 colheres de açúcar, ferve-se 2 xícaras de leite com 1/2 fava de baunilha, e assim que retirar do fogo, junte a gelatina dissolvida numa xícara de água. Passa-se tudo num recipiente e junte o suspiro. Meio quilo de morango bem limpo e lavado em água corrente, misture e deixe em forma untada com azeite. Leve à gelar. Desenforme e sirva com um creme chantilly. Para o creme chantilly, 3 claras em neve, 6 colheres de açúcar, 1 lata de creme de leite, põe-se a lata de véspera na geladeira e umas gotas de baunilha.

## TORTINHA COM GELEIA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Faça uma massa com 6 colheres de farinha de trigo, 2 colheres de manteiga, 1 ovo, 1 colher de fermento Royal e 4 colheres de açúcar. Abre-se essa massa, forre uma assadeira e cubra está com creme de leite e maizena, 2 gemas de ovos e baunilha. Sobre o creme, coloque bananas cortadas em rodela; leve ao forno para assar e depois cubra com geleia. Para a geleia, 4 folhas de gelatina branca e 1 vermelha, água, limão e açúcar. Quando fria, cubra a torta e leve-a gelar. Depois corte em losango e sirva.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BEIJINHO DE ABACAXI

### MODO DE PREPARO

2 abacaxis, 1 coco, 800g de açúcar, cravo para enfeitar. Ralé o coxo e reserve. Passe os abacaxis na máquina de moer, coloque numa panela a massa do abacaxi, um pouco de caldo, o coco ralado e o açúcar; misture tudo bem, e leve ao fogo brando até o ponto de enrolar. Retire do fogo, deixe esfriar; e faça então os docinhos enfeitando com um cravo. Põe-se em caixinhas de papel

## BOLO DE MANDIOCA

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de mandioca crua e ralada, 3 pires de queijo mineiro ralado, 3 xícaras de açúcar, 3 ovos, 1 xícara de leite, 1 colher de manteiga, 1 colher de pó Royal. Forno quente, forma untada.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## CREME DO CÉU

### MODO DE PREPARO

1 copo de laranja, 6 colheres de açúcar, 6 ovos, 1 copo de leite. Unta-se a forma em açúcar queimado e assa-se em banho Maria.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Carne vaca - 240 kcal  
Carne porco - 388 kcal  
Presunto - 413 kcal  
Carne seca - 178 kcal  
Carne galinha - 115 kcal  
Carne vitela - 160 kcal  
Carne carneiro - 242 kcal  
Castanhas - 194 kcal  
Centeio - 357 kcal  
Cenoura - 23 kcal  
Cebola - 48 kcal  
Coco - 542 kcal  
Couve - 31 kcal  
Creme de leite - 194 kcal  
Ervilhas frescas - 30 kcal  
Ervilha seca - 336 kcal  
Espinafre - 52 kcal  
Fígado - 133 kcal  
Farinha mandioca - 340 kcal  
Farinha milho - 356 kcal  
Farinha trigo - 352 kcal  
Farinha aveia - 368 kcal  
Farinha centeio - 357 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## DOCE DE MANDIOCA

### MODO DE PREPARO

1 quilo de mandioca crua e ralada, 6 xícaras de queijo duro ralado, 6 ovos batidos juntos, 2 xícaras de leite (chá), 2 colheres de manteiga, 6 xícaras de açúcar, 1 colher de fermento Royal; forma untada, forno quente. Depois de frio corta-se em quadrinhos

## MANJAR E CALDA

### MODO DE PREPARO

Calda: duas xícaras de chá de açúcar, deixa-se engrossar bem, e depois de frio, um copo de groselha. Para o manjar, 1 litro de leite, 1 vidro de leite de coco, 4 ou 5 colheres de maizena; açúcar a vontade. Leva-se ao fogo mexendo sempre, até engrossar. Tira-se do fogo, leva-se em forma untada; depois de frio leva-se à geladeira

## PÉ DE MOLEQUE DE KARO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 xícara de karo, 2 xícaras de açúcar, 1 xícara de água, 1 pitada de sal, 1 colher de sopa de bicarbonato e 4 xícaras de amendoim sem torrar no fim e que se põe bicarbonato e despeja-se no mármore untado de manteiga e corta-se em quadrinhos.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## TORTA DE BANANA

### MODO DE PREPARO

5 copos de farinha de trigo, 3 copos de açúcar, 2 colheres de pó Royal, 2 colheres de manteiga, 2 colheres de banha, 1 colherinha de sal, 4 ovos inteiros, 1 xícara de leite. Peneira-se a farinha, o açúcar, o fermento e, o sal; faz-se uma cova no meio e coloca-se os ovos, a manteiga, a banha e o leite, coloca-se a massa na assadeira untada com manteiga e corta-se as bananas; polvilha-se com canela e açúcar e põe-se sobre a massa, com o resto da massa, faz-se uns cordões nas muito grosso e enfeita-se em cima, leva-se ao forno quente. Depois de assada e fria, corta-se em quadrados. Se a massa ficar mole, põe-se farinha, até dar o ponto.

## DOCE ESPLÊNDIDO DE COCO

### MODO DE PREPARO

1 coco ralado, 5 gemas de ovos, 1 quilo de açúcar, 1 copo de água. Mistura-se tudo e vai ao fogo, ponto mole para compoteira.



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## ROSQUINHA

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de farinha de trigo, 6 colheres de açúcar, 6 colheres de banha, 5 ovos, 1 colher de sopa de sal amoníaco. Mistura-se tudo, faz-se as rosquinhas e leva-se ao forno quente.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BOMBA

### MODO DE PREPARO

1 copo de água, 1/2 colher de sal, 125g de manteiga, 175g de farinha de trigo. Leva-se a água ao fogo, a manteiga e o sal. Quando ferver, tira-se do fogo, põe-se a farinha e vai novamente ao fogo para cozinhar, quando frio, junta-se 3 gemas, 4 claras batidas em neve, às vezes até 8 claras. até a massa ficar lisa. Pinga-se no tabuleiro e assa-se em forno quente. Para o recheio, meio litro de leite, 150 gramas de açúcar, 2 colheres de maizena, 3 gemas; e quando tirar do fogo, põe-se manteiga e baunilha. Para o Glace, derrete-se em banho maria 3 colheres de toddy, 3 colheres de açúcar, 2 colheres de água fervendo, 1 colherinha de manteiga, bate-se bem até ficar liso e cobre-se as bombas.

## BALA DE MEL

### MODO DE PREPARO

1 litro de leite, 3 copos de açúcar, 1 xícara de chá de mel, 1 colher de manteiga, 1 colher de bicarbonato, se a manteiga for sem sal, 1 pitada de sal. Leva-se ao fogo, até o ponto de bala. Esfria; corta-se.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## ROSCA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 tablete de fermento fleischmann, 1/2 copo de água, 1 colherilha de sal, 1 copo de açúcar. Faz-se o fermento bem molinho e deixa-se crescer mais ou menos 1/2 hora em cima do fogão, depois de crescido, põe-se 2 colheres de banha, 1 colher de manteiga, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de leite, 4 ovos, 3 inteiros e 1 sem clara. Põe-se um pouco de uva passa, farinha de trigo até ficar uma massa que dê para enrolar (meia mole). Faz-se uma rosca, põe-se numa forma para crescer, depois de crescida, junta-se com gema e polvilha-se com açúcar cristal. Forno quente.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## SOPA INGLESA

### MODO DE PREPARO

6 ovos, bate-se separados, 3 xícaras de açúcar, 12 colheres de água, 3 xícaras de farinha de trigo, e por último põe-se as claras em neve e 1 colherinha de pó-royal. Faz-se um creme de baunilha para rechear e cobrir a massa, na hora de fazer, polvilha-se um licor antes de rechear.

## BOLACHA CHAMPANHE

### MODO DE PREPARO

1 xícara de leite, 2 colheres de manteiga, 2 colheres de amoníaco em pó, 2 colheres de baunilha, 2 xícaras de açúcar, 4 ovos, farinha de trigo até o ponto de enrolar. Abre-se o folheado e corta-se o formato que se quiser, passe gema e açúcar cristal. O sal amoníaco é dissolvido em leite morno. Forno quente.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PALITOS

### MODO DE PREPARO

10 colheres de açúcar, 6 ovos inteiros, 2 colheres de manteiga, 1 colher de sal amoníaco e farinha, até dar o ponto de enrolar. Faz-se os palitos e assa-se.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## CREME DE LEITE

### MODO DE PREPARO

6 ovos separados, bate-se as claras em neve, depois as gemas com 4 colheres de açúcar, junta-se 1/2 garrafa de leite e misture, então, as claras, e põe-se umas casquinhas de limão. Cozinha em banho Maria e forma untada com açúcar queimado.

## ENROLADINHOS DE GOIABADA

### MODO DE PREPARO

4 ovos, 200grs de açúcar, 100grs de manteiga, 1 colher de pó royal, 1/2 quilo de farinha de trigo. Estende-se a massa bem fina e corta-se os quadrinhos com a carretilha põe-se goiabada no meio e dobra-se duas pontas formando um enroladinho. Frita-se em óleo ou gordura.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PÃO DE MINUTTO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

12 colheres de farinha de trigo, 1 colher de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 colher de gordura, 1 colher de pó royal, 4 ovos, 1 xícara de leite, faz-se os pães, e forno quente.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BOLO MAJESTOSO

### MODO DE PREPARO

2 ovos, 2 xícaras de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 xícara de leite, 3 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de pó-royal. Forma untada, forno quente.

## BOLO PIC-NIC

### MODO DE PREPARO

Mede-se uma xícara de manteiga em uma tigela batendo-se até que fique branca, junta-se 2 xícaras de açúcar e torna a bater, até ligar. Depois, junta-se as gemas, 1 xícara de farinha de trigo e 1 colher de pó-royal, por último, 3 claras batidas em neve, liga-se tudo muito bem e vai ao forno em forma untada com manteiga.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO CERVEJA

### MODO DE PREPARO

1 colher de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 4 ovos, 1 copo de cerveja, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher rasa de pó royal. Bata o açúcar com a manteiga, junte as gemas e torne a bater, junte a cerveja e bata, em seguida, a farinha, o fermento, e as claras batidas em neve. Forma untada, forno quente.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BOLO DE MEL

### MODO DE PREPARO

1 colher de manteiga, 1 xícara de açúcar, 2 ovos, 1 xícara de leite, 1 xícara e 1/2 de mel, um pacotinho de canela em pó, um pouco de cravo socado, 5 xícaras de farinha de trigo e 2 colheres de fubá, 1/2 colher de bicarbonato dissolvido no leite. Forma untada, forno quente.

## BOLO ISAURA

### MODO DE PREPARO

1 colher de manteiga, 1 colher de gordura, 6 ovos, 1 xícara de leite, 3 xícaras e meia de açúcar, 1 colher de sopa de sal amoníaco, farinha a vontade. Amassa-se bem, abre-se o folheado, corta-se as bolachas com o copo (pequena porque crescem bastante). Forno quente.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## GELEIA DE LARANJA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Pica-se 2 laranjas com cascas (maduras) e 6 laranjas sem a casca (baianas). Deixa-se de molho de um dia para o outro, num litro de água. No dia seguinte, leva-se ao fogo com 1 quilo de açúcar e apura-se. Serve para passar no pão.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BEIJINHO DE COCO

### MODO DE PREPARO

1 coco ralado, 1 quilo de açúcar, 50grs de vanelina, 1 clara de ovo.

## BEIJOS DE NAMORADOS

### MODO DE PREPARO

6 ovos, 15 colheres de açúcar, bate-se bem, 4 colheres de manteiga, 15 colheres de araruta. Bate-se bem e põe-se em forminhas untadas com manteiga. Forno regular.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## TIJOLOS DE BANANA

### MODO DE PREPARO

6 bananas nanicas amassadas, 20 colheres de açúcar, 1 colher de chocolate em pó, 1 colher de manteiga. Mistura-se tudo e leva-se no fogo para dar ponto. Despeja-se no mármore e corta-se em tijolinhos.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Crema de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## COCADA

### MODO DE PREPARO

1 coco, 1 quilo de açúcar, 1 copo de água. Quando a calda estiver em ponto de bala, despeja-se o coco, põe-se um pacotinho de vanilina perfumada. Deixa-se esfriar e pinga-se.

## MANJAR DE VINHO BRANCO

### MODO DE PREPARO

1/2 xícara de vinho branco e uma xícara de água, uma de açúcar e uma pitada de sal, 7 colheres de maizena e 3 ovos. Ferve-se o vinho, água, sal e o açúcar, junta-se mexendo sempre a maizena dissolvida em um pouco de água. Retira-se do fogo e adiciona-se as gemas e depois as claras batidas em neve; Despeja-se em forma untada com manteiga. Desenforme o manjar num prato apropriado. Cobre-se com frutas em calda.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BISCOITO DE NATA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Nata a vontade, em seguida, põe-se sobre ela uma quantidade de farinha de trigo que dê para enrolar. Quando enroladas, passam os biscoitinhos em açúcar cristal e leva-se ao forno.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## MANTECAU

### MODO DE PREPARO

1 xícara de açúcar, bate-se bem com 1 xícara de gordura, ou manteiga até ficar branco. Põe-se farinha até ponto de enrolar. Faz-se biscoitos e assa-se. Forno regular.

## SÓ PARA TI, MEU BEM

### MODO DE PREPARO

1 litro de leite, 9 colheres de açúcar que se leva ao fogo para engrossar. Quando estiver frio, põe-se 9 gemas. Unta-se em forma untada com açúcar queimado e assa-se em banho Maria.



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## TENTAÇÃO

### MODO DE PREPARO

200 gramas de açúcar, 125 gramas de manteiga e 1/2 quilo de araruta, 1/2 coco ralado, 1 ovo. Bate-se muito bem e prepara-se as bolinhas. Leva-se em forno quente.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Carne vaca - 240 kcal  
Carne porco - 388 kcal  
Presunto - 413 kcal  
Carne seca - 178 kcal  
Carne galinha - 115 kcal  
Carne vitela - 160 kcal  
Carne carneiro - 242 kcal  
Castanhas - 194 kcal  
Centeio - 357 kcal  
Cenoura - 23 kcal  
Cebola - 48 kcal  
Coco - 542 kcal  
Couve - 31 kcal  
Creme de leite - 194 kcal  
Ervilhas frescas - 30 kcal  
Ervilha seca - 336 kcal  
Espinafre - 52 kcal  
Fígado - 133 kcal  
Farinha mandioca - 340 kcal  
Farinha milho - 356 kcal  
Farinha trigo - 352 kcal  
Farinha aveia - 368 kcal  
Farinha centeio - 357 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## RAPADURINHA DE CHOCOLATE

### MODO DE PREPARO

1 copo de leite, 2 xícaras de açúcar, 2 tabletes de chocolate amargo, 1 colher de manteiga, 1 colher de nozes moídas. Põe-se na panela o leite, açúcar, chocolate e manteiga, leva-se ao fogo mexendo sempre até ponto de bala dura. Tira-se do fogo e despeja-se no mármore, põe-se em cima nozes moídas. Corta em quadros.

## PUDIM DE MAMÃO

### MODO DE PREPARO

1 mamão cozido, açúcar a vontade, 4 colheres de farinha, cozinha em banho Maria.

## GELADO DE LEITE CONDENSADO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

7 folhas de gelatina vermelha, 1 copo de água fervendo, 1 lata de leite condensado, baunilha. Dissolve-se a gelatina na água fervendo, junta-se o leite, a baulinha, o sal e o leite condensado. Mistura-se bem, e põe-se em forma para gelar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BOM-BONS

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 1 vidro de leite de coco, 5 colheres de açúcar, 1 colher de maizena, 5 ovos. Pronto quando despreparar da panela.

## MARIA MOLE

### MODO DE PREPARO

6 folhas de gelatina branca, 1 copo de água, 1/2 quilo de açúcar. Dissolve-se a gelatina na água fervendo, despeja-se o açúcar e bate-se até cair da colher. 1 gota de baunilha. Unta-se a assadeira com coco ralado e cobre-se também. Quando duro, corta-se em quadrinhos.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO DE FUBA

### MODO DE PREPARO

3 xícaras de fubá, 1 xícara de farinha, 3 ovos batidos e separados, 2 colheres de fermento royal, 1 xícara de banha derretida, 1 xícara de leite, 2 xícaras de açúcar, 1 colherinha de sal.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## KISSES

### MODO DE PREPARO

250grs de açúcar, 1 dúzia de gemas de ovos, 1/2 dúzia de doce de goma, 1 gota de baunilha. Faz-se uma calda grossa com açúcar e água e põe-se a goma, até derreter. Bate-se as gemas com manteiga, põe-se a baunilha antes do ovo, depois de derretida a goma, despeja-se o ovo e tira-se do fogo quando estiver em ponto de bala. Faz-se as bolinhas e põe-se em forminhas.

## BOLO DE AMENDOIM

### MODO DE PREPARO

6 ovos, 6 colheres de açúcar, 250grs de amendoim torrados e passado na máquina, menos 1 pires que deve ser salpicado em cima do bolo. 2 colheres de sopa de farinha de rosca. Bate-se as claras em neve, junte aos poucos o açúcar, e vá batendo, depois junte os outros ingredientes misturando sem bater. Forma untada com manteiga. Forno regular. Para recheio, 125grs de açúcar, 2 gemas, 125grs de manteiga e uma xícara de café forte. Cobre-se e recheia-se o bolo, salpicado o amendoim separado.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PUDIM DE QUEIJO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

18 colheres de açúcar batidas com 6 ovos, 4 colheres de farinha de trigo, 1 e 1/2 pires de queijo, 2 copos de leite. Forma untada com açúcar queimado e banho Maria.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## COCADINHA DELÍCIA

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 2 latas e 1/2 de açúcar, 1 coco ralado. Leva-se ao fogo mexendo sempre até aparecer o fundo da panela. Despeja-se em mármore untado com manteiga. Depois de frio, corta-se em quadrinhos.

## CUFA

### MODO DE PREPARO

2 ovos, 2 xícaras de açúcar, 2 colheres de manteiga, 2 xícaras de leite, 4 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de pó-royal. A massa é posta na forma, cobre-se com a seguinte mistura: 5 colheres de açúcar, 3 colheres de farinha de trigo, 1 colher de manteiga, canela em pó a vontade, assa-se em forno brando.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PÃO DE MEL

### MODO DE PREPARO

Bater muito bem até espumar, 1 copo de mel, acrescenta 2 xícaras de chá de açúcar e bater bem. Em seguida, dissolver 2 colherinhas de café de bicarbonato em 2 xícaras de chá de leite, 4 xícaras de farinha de trigo, 1 colherinha de cravo e erva-doce moída, se gostar ponha mais, bater muito bem, despejar em assadeira untada, depois de assado, tirar do forno para esticar a massa, corta-se carretilha e faz-se os pasteizinhos. Depois passa-se em ovos batidos e na farinha de rosa, e frita-se em óleo quente. O recheio pode ser a gosto.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## PÃOZINHO

### MODO DE PREPARO

1 quilo de farinha de trigo, 3 ovos, meio litro de leite, 2 colheres de açúcar, 2 de manteiga, 1 de banha, 1 tablete de fermento, 1 pitada de sal. Faz-se os pãezinhos, espera-se subir a bolinha e assa-se

## FAUDOSAS

### MODO DE PREPARO

2 xícaras de polvilho, 1 xícara de açúcar, 2 ovos, sala, erva doce, canela, mistura-se tudo e sova-se, prepara-se as rosquinhas e frita-se em gordura quente.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BRASILEIROS DE COCO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 coco ralado, 250grs de açúcar, 6 gemas, 1 colher de manteiga, 2 claras em neve, 1 pitada de sal, 1 pouquinho de baunilha. Faz-se a calda em ponto de fio. Despeja-se o coco, as gemas, manteiga e por último as claras. Deixe cozinhar até despreparar do tacho, deixa-se esfriar bem e faz-se as bolinhas que se assa em tabuleiro com papel molhado. Une-se 2 em 2 e põe-se em forminhas de papel.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BEM CASADOS DE AMENDOIM

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de açúcar, 350grs de amêndoa molhada, 2 xícaras de água, 1 colherinha de essência se baunilha, 8 gemas de ovos, 1 colher bem cheia de chocolate em pó. Faz-se a calda com o açúcar e 2 xícaras de água. Deixa-se esfriar, junte as amêndoas e torne a levar ao fogo mexendo até despreparar da panela, junte então algumas gemas e a essência e divida a mistura obtida em duas partes iguais. Leva-se uma dessas partes novamente ao fogo, até que enxergue o fundo da panela. Retira-se, deixa-se esfriar, a outra parte junte o chocolate e faça a mesma coisa. Quando frias, faça bolas e achate na palma da mão.

## GELADO DE ABACAXI

### MODO DE PREPARO

8 folhas de gelatina branca, 2 vermelhas, 1 abacaxi. Corta-se o abacaxi em pedacinhos e leva-se ao fogo em 2 cioso de água fria e 1 latinha de manteiga de açúcar. Põe-se a gelatina a derreter num copo de água fria. Em seguida, retira-se os pedaços de abacaxi do fogo e deixa-se somente a calda que se formou, junte a gelatina, a calda do abacaxi que está no fogo e deixe até derreter a gelatina. Faz-se um suspiro com as claras e 10 colheres de açúcar. Junta-se o suspiro à calda e depois despeja-se em forma molhada. Põe-se os pedaços de abacaxi e põe-se à gelar.

## ROCAMBOLE (MAFALDA)

### MODO DE PREPARO

4 ovos, 2 xícaras mal cheias de açúcar, 2 xícaras bem cheias de farinha, 1 copo de água. Bate-se as gemas com umas gotas de limão com água e o açúcar. Bate-se as claras em neve, junta-se uma colher de pó royal e mistura-se tudo. Recheia-se com goiabada, corta-se em partes pequenas, e enrola-se.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## CUQUES MACIOS

### CREME

3/4 de xícara de manteiga ou composto, 2 ovos, 1/4 de colher de nóz-moscada ralada, 2 xícaras e meia de açúcar, 1/4 de xícara de leite, 1 colher de chá de baunilha, 2 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres raras de pó-royal. Bata o açúcar com a manteiga até ficar cremoso, junte o leite, os ovos batidos e a essência, junte os ingredientes secos, peneirados juntos. Ponha em cima, passas, nozes ou amêndoas e polvilhe com açúcar. Coloque em assadeira com farinha de trigo e leve à assar em forno quente, cerca de 15 minutos.

## PUDIM DE PASSAS

### CREME

3 xícaras de leite fervido, 2 xícaras de quadrinhos de pão frito, 2 colheres de manteiga, 1/4 de colherinha de sal, 1/2 xícara de açúcar, 1/2 colherinha de canela, 2 ovos inteiros e uma gema, 2 colheres de açúcar, 1/2 xícara de passas, 1 clara de ovo. Deite o leite sob o pão e deixe ficar de molho até que fique macio, junte os ovos, açúcar, sal, canela, passas e baunilha, misture bem, ponha em uma forma untada e polvilhe com nóz-moscada. Leve ao forno moderado por 1 hora e 1/4, ou até que fique ligeiramente tostado.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## DOCE DE LEITE

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Põe-se à ferver 1 litro de leite com um prato fundo de açúcar, vai fervendo até o ponto de ajustar. Tira-se do fogo, bate-se um pouco, e depeja-se em mármore untado com manteiga. Deixa-se esfriar e corta-se.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## AMERICANOS

### MODO DE PREPARO

400 gramas de ameixa preta, 1 coco, 1 xícara cheia de açúcar. Passa-se as ameixas na máquina, mistura-se tudo e leva-se ao fogo, uns 10 minutos. Tira-se do fogo. Faz-se bolinhas e passa-se em confeitinhos dourados.

## MANJAR SUPREMO

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de bolacha, 250grs de ameixa preta, 1 lata de creme chantilly, 6 folhas de gelatina, 4 brancas e 2 vermelhas. 1 cálice de vinho do porto, suco de 3 laranjas e açúcar a gosto. Para o creme de ameixas, ferva as ameixas, passe-as ao liquidificador e apure-a ao fogo. Desmanche a gelatina em uma xícara de água fervendo, adicione o vinho do porto, o suco de laranja e açúcar a gosto. Em separado o seguinte creme: 1/2 litro de leite, 2 gemas, 2 colheres de maizena, baunilha e açúcar a gosto. Arrume da seguinte maneira em um pirex: por primeiro, o creme chantilly, por segundo, um terço das bolachas, em terceiro, o creme, em quarto, outro terço das bolachas, em quinto, o creme de ameixas, em sexto, o restante da bolacha. Cubra tudo com a gelatina já meia espessa e leve o manjar à geladeira. É conveniente fazer de véspera.



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BRIOCHES

### MODO DE PREPARO

1 xícara de nata, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de fermento royal, 1 pitada de sal e farinha. Mistura-se tudo e acrescenta-se farinha aos poucos, mais ou menos meio quilo e amassa-se bem. A massa não deve ficar dura faz-se os cordões de uns 20 centímetros enrolando em espiral. Passa-se gema por cima e leva-se ao forno quente.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BISCOITOS DE NATA

### MODO DE PREPARO

1 copo de nata, 1 xícara de açúcar, 1 colher de manteiga, 2 colheres de chá de pó-royal, 1 colher de chá de sal. Farinha até o ponto de enrolar, a massa deve ser mais mole que dura, faz-se os biscoitos, passa-se no açúcar cristal, e leva-se ao forno regular.

## ABACAXI CRISTALIZADO

### MODO DE PREPARO

Limpe bem um abacaxi e corte-o em rodela. Retire com cuidado o centro. Faça uma calda com 300grs de açúcar e quando tomar ponto de fio brando, ponha nela as rodela de abacaxi e deixe ferver um pouco. Retire para uma peneira e deixe escorrer a calda. Em seguida, passe as rodela em açúcar cristal bem moída. Quando estiverem quase secas, passe novamente no açúcar e obterá um doce delicioso.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## ROSQUINHAS

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de araruta, 1/2 quilo de açúcar, 5 claras batidas em neve, uma colher de sal amoníaco, raspas de um limão. Peneira-se o açúcar com a araruta e o sal amoníaco, depois as claras e a raspa de limão. Amassa-se tudo até ficar uma massa consistente. Enrola-se da grossura de um lápis, assa-se em forno quente.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## PICO DE NEVE

### MODO DE PREPARO

Faça um creme de maizena bem temperado com baunilha. Depois despeje em taças e leve à geladeira para esfriar. Em seguida, abafa uma lata de pêssegos ou goiaba em calda e coloque um em cada taça sobre o creme. Por último, coloque uma colherada de creme chantilly formando um pico elevado.

## PÃO PULLMAM

### MODO DE PREPARO

1 tablete de fermento flechmann, meio copo de água, 1 copo de leite, 1 ovo, 2 colheres de açúcar, 1 colher de banha, 1 colher de manteiga, 1/2 colher de sal. Forno quente, forma untada.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO PULLMAM

### MODO DE PREPARO

2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 copo de leite ou 1 copo de caldo de laranja, 1 colher de manteiga, 2 colheres de óleo, 1 casca de laranja ralada, 2 ovos, 1 colher de pó-royal.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BREVIDADE

### MODO DE PREPARO

6 ovos batidos em neve, como para pão-de-ló, põe-se 4 xícaras de açúcar e continue batendo, depois põe-se 5 xícaras de araruta e então só se mexe, põe-se em forminhas e leva-se à assar.

## CHIQUITA BACANA

### MODO DE PREPARO

1 quilo de açúcar, 2 bananas nanicas, com o qual faz-se uma massa esmagando as bananas e pondo açúcar, enrola como palitinho, pondo-se ao meio de cada docinho um pedaço de goiabada e passa-o no açúcar

## PAVÊ DELICIA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

600grs de creme de leite, 200grs de manteiga sem sal, 200grs de açúcar, 300grs de biscoitos tipo maizena, 4 gemas e 150grs de amendoim moído e torrado. Para preparo, bata a manteiga com o açúcar até clarear acrescentando as gemas uma a uma, batendo sempre, junte à massa o amendoim e o creme de leite aos poucos e alternadamente, batendo sempre. Unte com manteiga uma forma média de vidro e pirex e coloque uma camada de creme e outra de biscoitos até terminar todos os ingredientes sendo que a primeira camada é a última devem ser de creme. Leve à geladeira de véspera. É um pavê realmente delicioso.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## PÉ DE MOLEQUE DE AVEIA

### MODO DE PREPARO

4 xícaras de chá de açúcar, 3 xícaras de chá de aveia, 2 xícaras de chá de água.

## BOMBOCADO DE FUBÁ

### MODO DE PREPARO

3 xícaras de chá de açúcar, duas xícaras de chá de leite, duas xícaras de chá de leite de coco natural, uma colher de sobremesa de manteiga, duas colheres de sopa de fubá, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, uma colher de sopa de fermento em pó, 4 ovos. Para preparo. Junte os ingredientes pela ordem, bata-os no liquidificador e leve a assar em assadeira untada. Depois de frio, corte em losangos.

## DOCINHO DE CHOCOLATE

### MODO DE PREPARO

3 xícaras de açúcar, 1 prato de nozes moídas, 1 colher de sopa de manteiga, 1/2 xícara de chocolate em pó, 1 xícara de leite. Misture todos os ingredientes (menos as nozes) e deixe engrossar um pouco, junte então as nozes e vá mexendo sempre até aparecer o fundo da panela bata um pouco, despeje em pedra mármore untada e corte em quadros.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BOMBOCADO SIMPLES

### MODO DE PREPARO

500grs de açúcar em ponto de fio, 6 ovos, 100grs de farinha (3 colheres rasas), 1 pires de queijo ralado, 1/2 coco, 1 colher de manteiga. Quando a calda estiver quente, põe-se a manteiga e depois os ovos, peneira-sez em seguida põe-se os outros ingredientes, mexe-se tudo, descansar por 2 horas e põe-se em forminhas untadas. Forno quente.

## BOLO ALEMÃO

### MODO DE PREPARO

2 tabletes de fermento flechmann, 3 ovos. 3 xícaras de farinha de trigo, 4 colheres de leite quente, 1 colher de manteiga, 1 colher de gordura, 2 colheres de açúcar refinado. Desmancha-se o fermento nas 4 colheres de leite e amassa-se tudo junto, depois unta-se o fundo de uma panela e põe-se a massa a crescer. Depois de crescido leva-se ao forno. Para calda, 2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de água, 1 cálice de pinga ou vinho, deixa-se esfriar bem a calda e o bolo, fura-se com o garfo e despeja-se a calda nos buracos.

## BAVAROISE

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Ferve-se uma garrafa de leite. Quando frio, juntq-se 4 gemas, 4 folhas de gelatina e açúcar a gosto, leva-se ao fogo mexendo sempre, tira-se antes de ferver e junta-se 1 calix de anizete ou qualquer licor, 4 claras bem batidas e põe-se na forma para gelar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## GELADO DE LEITE CONDENSADO

### MODO DE PREPARO

7 folhas de gelatina branca e vermelha, 1 copo de água fervendo, 1 lata de leite condensado, 1 copo de leite puro e um pouco de baunilha. Dissolve-se a gelatina na água fervendo, junta-se o leite, baunilha, o leite condensado, mistura-se tudo bem e leva-se a forma e põe-se a gelar.

## DOCE DE LEITE

### MODO DE PREPARO

Põe-se a ferver, 1 litro de leite com 1 prato fundo de açúcar refinado, vai fervendo até que fique no ponto de ajuntar. Tira-se do fogo, bate-se um pouco e despeja-se em pedra mármore untada e corta-se.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## AMERICANO

### MODO DE PREPARO

400grs de ameixa, 1 coco, 1 xícara de açúcar cheia. Passa-se a ameixa na máquina, mistura-se tudo e leva-se ao fogo por 10 minutos. Quando começar a frigar, tira-se e faz-se as bolinhas, e passa-se em açúcar cristal. Põe-se em forminhas.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Carne vaca - 240 kcal  
Carne porco - 388 kcal  
Presunto - 413 kcal  
Carne seca - 178 kcal  
Carne galinha - 115 kcal  
Carne vitela - 160 kcal  
Carne carneiro - 242 kcal  
Castanhas - 194 kcal  
Centeio - 357 kcal  
Cenoura - 23 kcal  
Cebola - 48 kcal  
Coco - 542 kcal  
Couve - 31 kcal  
Creme de leite - 194 kcal  
Ervilhas frescas - 30 kcal  
Ervilha seca - 336 kcal  
Espinafre - 52 kcal  
Fígado - 133 kcal  
Farinha mandioca - 340 kcal  
Farinha milho - 356 kcal  
Farinha trigo - 352 kcal  
Farinha aveia - 368 kcal  
Farinha centeio - 357 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BALAS DE CAFÉ

### MODO DE PREPARO

1 copo de café bem forte, 2 copos de açúcar, 1 copo de leite, 1 colher de manteiga, 1 gema, 2 colheres de mel. Vai tudo ao fogo, até o ponto de bala. Despeja-se em pedra untada com manteiga, espera-se esfriar e faz-se as balas.

## TORTA DE CAFÉ

### MODO DE PREPARO

3 colheres de manteiga, 9 colheres de açúcar, bater bem, colocar 3 gemas, 3 colheres de chocolate em pó, 1 copo de café frio e forte, 9 colheres de farinha de trigo, 1 colher de pó-royal e poe último as claras em neve. Levar a assar em forma untada. Depois de assada e fria, cobrir. Para cobertura, 2 colheres de manteiga, 3 colheres de açúcar, 1 colher bem cheia de chocolate, 200grs de nozes moídas, meio cálice de licor de coco, no licor dissolve-se com nescafé 1 lata de creme de leite gelado e polvilhar chocolate granulado.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BALA DE COCO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 coco, 1 quilo de açúcar, 2 copos de água. Leva-se ao fogo até o ponto de bala, deixa-se pedra untada com manteiga, despeja-se e quando meio frio, puxa-se fazendo os cordões e cortando-se.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## TARTELETE

### MODO DE PREPARO

250grs de margarina, 250grs de açúcar, 3 ovos inteiros, casca ralada de limão, 1 colher de café de sal amoníaco em pó, 1/2 quilo de farinha de trigo. Faça a massa, forre as forminhas e coloque no fundo um pedacinho de goiabada. Depois de assada, coloque o seguinte creme: 1 lata de creme de leite, 1 litro de leite, 1/2 quilo de açúcar, 100 gramas de maizena, 2 ovos inteiros, gotas de baunilha, levar tudo para apurar e colocar por cima pedacinhos, ou a metade de moranginhos, polvilhar coco ralado por cima.

## SORVETE DE FRUTAS

### MODO DE PREPARO

Forrar um pirex com 1 pacote de bolacha champanhe, embebida em leite, nascau, açúcar e licor de cacau a vontade e depois em cima das bolachas o seguinte creme: 1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 3 gemas, 1 colher de sobremesa de maizena e 1 gota de baunilha, apurar e levar ao fogo. Após, colocar em cima desse creme frutas picadas. Pêssegos, abacaxi, figos, ameixas pretas, cerejas calda e uva passa branca. Em cima de tudo, um creme feito com 3 claras em neve com 3 colheres de açúcar e 1 lata de creme de leite. Levar ao congelador com o licor de cacau, misturar rúm.



## BOLO DE FRUTAS ENFEITES

### MODO DE PREPARO

1 cacho de uvas pretas, figos, maçãs, moranguinhos, pêssegos, peras, ameixa preta, cerejas frescas, etc. Enfeitar com creme chantilly branco. Colocar por cima de tudo 3 caixinhas de Flam Royal de baunilha, desmanchando com 3 xícaras de água, despejar em cima das frutas morninhas.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## PRALINE AMENDOIM

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de amendoim cru, 1 xícara e meia de água, 3 xícaras e meia de açúcar, 3 colherinhas de pó-royal. Vai ao fogo até ficar um mingau açucarado, deve-se mexer, depois coloca-se em uma assadeira, vai ao forno brando e mexe-se de vez em quando. 3 colherinhas de canela em pó.

## TORTA DE ABACAXI

### MODO DE PREPARO

Unte 1 forma com manteiga, forre o fundo com 2 dedos de açúcar cristal. Ponha o abacaxi cortado em pedacinhos e umas pelotinhas de manteiga, use a receita de bolo que preferir, levar à assar. Forma untada com manteiga.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO DE ABACAXI

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Caramelar uma forma de buraco no meio, enfeitar com rodela de abacaxi, tirar o miolo e colocar no buraco, ameixas. Colocar a massa do bolo pic-nic e levar para assar. Esperar esfriar um pouco e desenformar num prato e enfeite com abacaxi.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## QUINDIM

### MODO DE PREPARO

300grs de coco ralado, 450grs de açúcar, 13 gemas, 1 colher de manteiga, misturar tudo bem, untar uma forma grande ou forminhas, polvilhar açúcar refinado e assar em banho Maria, preferência fazer na forma para depois assar no dia seguinte.

## BOLACHAS

### MODO DE PREPARO

8 ovos, 2 conchas de gordura de porco ou manteiga, 2 xícaras de açúcar, 1 colher de sal amoníaco, 2 copos de leite, 1 pitada de sal. Amassar os ovos com a manteiga e o açúcar por último, a farinha até dar ponto de abrir a massas, o sal amoníaco dissolvido no leite, com o rolo, abrir a massa e fazer as bolachinhas e levar à assar.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## SORVETE AMERICANO

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 2 latas de leite de vaca, 4 gemas, 2 colheres de sopa de açúcar, levar ao fogo para apurar (não ferver), colocar num pirex. Passar 1 pacote de bolacha champanhe no leite misturado com nescau e licor de cacau. Arrumar no pirex do creme, forrando todinho o creme com as 4 claras em neve, bater um suspiro com 6 colheres de sopa de açúcar, depois de bem firme, 1 lata de creme de leite e colocar em cima das bolachas e enfeitar com cerejas. Levar ao congelador.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BOLINHO PARA CAFÉ

### MODO DE PREPARO

1 colher de sopa de manteiga, 12 colheres de sopa rasa de açúcar, 3 ovos inteiros, 1 colher de sobremesa de pó-royal. Farinha que dê ponto. Amassar, cortar como nhoque, fritar e passar no açúcar.

## ROSQUINHA PARA CAFÉ

### MODO DE PREPARO

1 xícara de chá de leite, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de araruta ou maizena, 2 colheres de sopa de manteiga, 2 ovos, 1 colher de café de sal, 1 colher de café de noz-moscada ralada, 1 colher de pó-royal mais ou menos 3 xícaras de farinha de trigo, amassar bem, fazer as rosquinhas, fritar e polvilhar açúcar e canela.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## LUA DE MEL

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

400grs de farinha de trigo, 250grs de margarina, 125grs de açúcar, 1 pitada de sal. Amassa-se, abre-se com o rolo. Corta-se 1/2 lua e leve para assar, unir 2 a 2. Com mel e passe em açúcar refinado.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## PANETONE

### MODO DE PREPARO

1 quilo de farinha de trigo, 6 gemas, 200grs de manteiga, 12 colheres de sopa de açúcar, casca de limão raladas. 1/2 litro de leite morno.

## BRIGADEIRO

### MODO DE PREPARO

2 latas de leite condensado, 1 colher de manteiga, 3 colheres de nescau, ponto de enrolar.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## TORDILLOS

### MODO DE PREPARO

2 copos grandes de vinho tinto, 1 xícara de chá de açúcar, levar ao fogo, ferver até reduzir em 1 xícara de chá, colocar em 1 tigela, esfriar, colocar 1 xícara de chá de mel, 3 ovos inteiros, 1 colher de sopa de gordura ou manteiga, 1 colher de sopa de canela em pó, 1 colher de pó-royal, leite de coco, 1 xícara de açúcar, levar ao fogo, mexendo sempre até engrossar e cobrir o bolo.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## SONHO

### MODO DE PREPARO

1/2 xícara de chá de óleo, 250grs de água e 1 pitada de sal, 250grs de leite, 6 colheres de sopa de açúcar, 2 ovos, 1 tablete de fermento, farinha que dê ponto. Desmanche o fermento na água morna, misture o leite e coloque os ingredientes e farinha age dar ponto de massa macia. Deixar crescer (bolinha), fazer os sonhos com o recheio a gosto, fritar em óleo quente e passar no açúcar e canela.

## BOLO DE AMEIXA

### MODO DE PREPARO

250grs de ameixas descaroçadas e pisadas, 250grs de manteiga, 25pgrs de farinha de trigo, 250grs de açúcar, 6 ovos, 1 colher de sobremesa de pó-royal, bater o açúcar com as gemas e a manteiga com a ameixa. Fazer 1 calda com 2 copos de água e 1/2 copo de açúcar, colocar na gema batida com a manteiga (já fria), juntar sem bater a farinha com o fermento, colocando aos poucos e as claras em neve, por último, levar para assar em forma de buraco untada.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PUDIM DE COCO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 vidro de leite de coco, 1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 3 ovos, 1 pacote de coco ralado grande, forma caramelada.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BOLO DE FUBÁ

### MODO DE PREPARO

4 ovos, 3 xícaras de açúcar, 9 colheres de fubá, 1 colher de manteiga, 4 xícaras de leite, 1 colher de pó-royal. Bater tudo num liquidificador, forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Forno quente, 40 minutos no forno.

## PUDIM DE CLARAS

### MODO DE PREPARO

8 claras, 10 colheres de açúcar, 1 colher de sobremesa de maisena, 1 pitada de sal, raspas de limão taiti. Bater as claras em neve com a pitada de sal, peneire o açúcar com a maizena por 15 vezes e vá juntando aos poucos nas claras em neve de 1 em 1 colher sempre batendo e por último as raspas de limão, untar a forma de pudim com caramelo. Colocar a massa e levar ao forno em banho Maria, por 20 ou 30 minutos. Desenforme o pudim mono e leve à geladeira. 1 copo de leite, 1 gema, 100grs de açúcar, 1 colher de chá de maizena, baunilha a gosto.

## CREME INDIANO

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 1 lata de coco ralado, 1 lata de nozes moídas, 1/2 latas de açúcar, 15 ameixas pretas. Misturar tudo em uma panela, levar ao fogo para apurar ponto de brigadeiro, faz-se bolinhas, passar no açúcar refinado e enfeitar com pedacinhos de nozes.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BOLO FORMIGUEIRO

### MODO DE PREPARO

3 gemas, 3 colheres de margarina, 2 copos de açúcar, bater bem, em seguida, colocar 1 copo de leite com 2 copos de farinha, 1 colher de pó-royal. As claras em neve e por último, 1 pacote pequeno de coco ralado, 50grs de chocolate granulado, forma de preferência, redonda, untada e forno quente. Colocar depois de frio a cobertura. 1/2 pacote de manteiga, 5 colheres de nescau, 1/2 lata de leite condensado.

## TORTA DE MAÇÃ

### MODO DE PREPARO

3 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar, 1/2 xícara de leite morno, 1 pitada de sal, 1 colher rasa de pó-royal, 2 gemas, 3 colheres de margarina. Misture tudo bem, leva-se para assar. Depois de assado, 2 xícaras rasas de açúcar, 1 vidro de leite de coco, 2 gemas. Levar ao fogo para cozinhar. Cobrir a massa assada e colocar por cima um suspiro com as 4 claras em neve e 8 colheres de açúcar, polvilhar coco ralado e levar ao fogo para corar.

## ROCAMBOLE DE ÁGUA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

4 ovos inteiros, 8 colheres de água, 2 copos de açúcar, 2 copos de farinha de trigo, 1 colher de pó-royal. Bater os ovos com a água, pôr o açúcar, mexer devagar a farinha. E, por último, o pó-royal. Forma untada e forrada com papel untado com manteiga (impermeável).

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## CREME GELADO

### MODO DE PREPARO

Dissolver 8 folhas de gelatina branca em 3 xícaras de leite fervendo. Deixar esfriar. Bater em neve firme, 6 claras, com 12 colheres de açúcar. Colocar numa tigela 2 latas de creme de leite gelado sem soro. Misturar devagar sobre o creme a mistura da clara e a gelatina, colocar numa forma e levar para gelar. 24 horas. Ao desenformar, colocar o seguinte creme: 1 xícara de chá de leite, 2 colheres de sopa de manteiga, 3 colheres de sopa de nescau, açúcar que adoce. Levar ao fogo e apurar ou servir com pêssego em lata.

## GELEIA DE PINGA

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de açúcar cristal, 1/2 copo de pinga, 12 folhas de gelatina vermelha, 1 colherinha de essência de abacaxi. Dissolve-se a gelatina em 1 xícara de água. Leva-se ao fogo até desmanchar. Coloca-se os demais ingredientes. Deixando ferver 10 minutos mais ou menos. O ponto quando começar a cair da colher (panela grande, colher de pau). Despena-se numa assadeira e depois de fria, corta-se em quadradinhos e passa-se no açúcar refinado.



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## QUEIJADINHA

### MODO DE PREPARO

1 ovo inteiro e 2 gemas, 2 colheres de manteiga, 1 pitada de sal, 1 xícara e meia de açúcar, 1 colherinha de café de pó-royal, 3 xícaras de chá de farinha. Água gelada que dê para amassar. Abrir massa fina, forrar as forminhas e colocar o seguinte recheio: 1 coco ralado, 3 ovos inteiros, açúcar que adoce. Levar tudo para assar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## PUDIM DE COCO

### MODO DE PREPARO

Bate-se 20 colheres de açúcar com 2 colheres de manteiga, depois bate-se 6 ovos, não sendo preciso bater as separadas, 6 colheres de farinha de trigo, 1 copo de leite; E no fim é que vai o coco ralado. Forma untada com açúcar queimado.

## DOCE DE AMENDOIM

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de amendoim torrado moido, 1/2 quilo de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 copo de leite, apura-se e faz-se os doces.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## GARCEZ

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 1 lata de coco ralado, 1 ovo; Bate-se bem e vai em forminhas de papel, enfeita-se. por cima com confeitinhos de cores. Leva-se ao forno regular.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BREVIDADES

### MODO DE PREPARO

4 ovos, 300grs de araruta, 200grs de açúcar. Bate-se bem as claras, junta-se as gemas, torna-se a bater, e por último a araruta. Bate-se bem, até ficar brando. Forno quente. Forma untada.

## AMOR JUNTINHO

### MODO DE PREPARO

1/2kg de nozes moídas ou de coco ralado, 1/2kg de açúcar, 2 latas de leite condensado, 6 gemas. Para preparo, levar ao fogo para apurar. Tirar do fogo, dividir ao meio e colocar duas colheres de chocolate em pó em uma das partes, enrolar as partes como bolinhas e juntá-las. Passar no açúcar refinado e colocar em forminhas

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## CAMAFEU

### MODO DE PREPARO

250grs de nozes moídas, 250grs de açúcar refinado, 1 cálice de licor de cacau, 3 gemas, 1 clara, 1 colher de chocolate em pó. Para preparo, mistura-se o açúcar com a gema, as nozes moídas, o licor, o chocolate e a clara em neve. Depois de tudo bem misturado, leva-se ligeiramente ao fogo. Faz-se as bolinhas, passa em glaçúcar misturado com água, enfeite cada docinho com 1/4 de nozes e deixe secar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## NOZINHOS DOCE

### MODO DE PREPARO

1 Tablete de fermento, 6 ovos inteiros, 6 colheres de óleo, 3 colheres de açúcar, 1 pitada de sal. Bata os ovos e desmanche o fermento nos ovos. Misture todos os ingredientes e junte farinha até dar ponto. Deixe a massa crescer, faça os nozinhos e deixe crescer novamente. Faça uma calda com 3 copos de açúcar, 2 copos de água e gotas de baunilha. Frite os nozinhos e passe na calda quente.

## CREME ALEMÃO

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 1 lata de creme de leite, 6 folhas de gelatina branca (dissolva em 1 xícara de água). Bater tudo no liquidificador até espumar. Por em uma forma para gelar. Para calda, 1 copo de vinho, 4 colheres de açúcar, 4 cravos e 1 copo de água. Leve ao fogo até ferver. Por para gelar.

## BOMBOM DE UVA ITÁLIA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 2 gemas, açúcar, 1 cacho grande de uvas, 250grs de cobertura de chocolate, leite. Leve ao fogo o leite condensado, juntamente com as gemas. Mexa até desprender o fundo. Retirar e deixe esfriar. Modele a massa com a mão, formando capinhas para as uvas. Enrole cada uma.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## PERAS AO VINHO DO PORTO

### MODO DE PREPARO

1/4 de litros de vinho do porto, 2 xícaras de chá de açúcar, 5 peras descascadas e deixadas um pouco em água com limão. Colocar em uma panela de pressão o vinho, açúcar e as peras e deixar ferver por 4 minutos.

## TORTA DE BANANA

### MODO DE PREPARO

250grs de manteiga, 250grs de açúcar, 2 ovos, 1/2 quilos de farinha de trigo, 1 colher de pó-royal, rapas de limão. Amassar tudo, forrar uma assadeira, colocar rodela de banana ou bananada derretida. Enfeitar com tiras de massa, pincelar gemas e levar para assar.

## CAMAFEU DA MARGOT

### MODO DE PREPARO

Um prato fundo de nozes moídas, Um prato fundo de açúcar refinado, Uma gema. Misturar todos os ingredientes e levar um pouquinho no fogo, deixar esfriar e depois fazer bolinhas. Passá-las no glaçucar, misturado em um pouco de água. Por último, colocar 1/4 de nozes em cada um para enfeitar. Deixa secar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## GELEIA DE PINGA

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de açúcar cristal, 1/2 copo de pinga, 12 folhas de gelatina vermelha, 1 colherinha de essência de abacaxi. Dissolver a gelatina em 1 xícara de água. Levar ao fogo até desmanchar, coloca-se os demais ingredientes. Quando ferver, 10 minutos mais ou menos. O ponto quando começar a cair da colher. Panela grande e colher de pau. Despeja-se numa assadeira e depois de frio corta-se em quadrinhos e passa-se no açúcar refinado.

## BOMBOCADO DE TABULEIRO

### MODO DE PREPARO

3 copos de açúcar, 4 ovos, as claras em neve, 1 colher bem cheia de maizena, 1/2 litro de leite, 1 Pires de queijo ralado, 1 xícara de farinha de trigo. Forma untada com manteiga e farinha. Bate-se como bolo.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BISCOITINHO DE NATAL

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 copo de nata, 1 xícara de açúcar, 1 colher de manteiga, 2 colheres (chá) de pó-royal, 1 colherinha de sal. Farinha até o ponto de enrolar, a massa deve ficar mais mole que dura. Faz-se a os biscoitos, passa-se em açúcar cristal e leva-se ao forno regular.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BIRIBA

### MODO DE PREPARO

1 lata de leite condensado, 1 coco ralado, 1 ovo, 1 gota de baunilha. Bate-se bem e assar em forminhas de papel.

## BATATINHAS DE NOZES

### MODO DE PREPARO

300grs de nozes moídas, 1 lata de leite condensado, 3 colheres de sopa de chocolate em pó, 1 quilo de bolacha champanhe e vá juntando leite condensado para formar uma massa úmida. Faça então as batatinhas, passe-as no chocolate em pó e com auxílio de palitos faz-se os olhos da batata. Vai em forminhas de papel.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## CANUDINHO

### MODO DE PREPARO

250grs de farinha de trigo, 2 gemas, 1 colher de manteiga, um pouco de leite e sal. Enrola-se e fritase. Este canudinho fica bom tanto com recheio doce, quanto salgado.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Carne vaca - 240 kcal  
Carne porco - 388 kcal  
Presunto - 413 kcal  
Carne seca - 178 kcal  
Carne galinha - 115 kcal  
Carne vitela - 160 kcal  
Carne carneiro - 242 kcal  
Castanhas - 194 kcal  
Centeio - 357 kcal  
Cenoura - 23 kcal  
Cebola - 48 kcal  
Coco - 542 kcal  
Couve - 31 kcal  
Crema de leite - 194 kcal  
Ervilhas frescas - 30 kcal  
Ervilha seca - 336 kcal  
Espinafre - 52 kcal  
Fígado - 133 kcal  
Farinha mandioca - 340 kcal  
Farinha milho - 356 kcal  
Farinha trigo - 352 kcal  
Farinha aveia - 368 kcal  
Farinha centeio - 357 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## TORTA DE FRUTA

### MODO DE PREPARO

4 latas creme de leite, 3 latas leite condensado, 1 pacote de manteiga sem sal, 3 pacotes de bolacha maizena tostines, 1 lata de figo, 1 lata pêsego, 1 lata ameixa em calda, 1 lata de abacaxi em calda (a Vilma disse que faz o doce pq acha o de lata meio duro). Cereja em calda (mais ou menos 200 a 300 grs), 500grs de nozes, 2 gemas de ovo. Para o creme, 4 latas de creme de leite (deixar 3 dias na geladeira e retirar o soro), 1 pacote de manteiga, 2 gemas, 1 lata de leite condensado. Bater a manteiga, as gemas, o leite condensado e o creme de leite sem soro (adicionando um de cada vez) até formar um creme. Para montagem, passar as bolachas no soro do creme de leite, bem rápido para não ficar muito mole, picar as frutas e deixar escorrendo para não ficar com muita calda, triturar as nozes. Crema - bolacha - frutas - nozes - crema. Para cobertura, cozinhar as 2 latas de leite condensado, (quando pegar pressão, desligar o fogo e deixar na panela até esfriar) - Cobrir e enfeitar com as frutas e nozes).

## TORTA DE CHOCOLATE

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

4 latas creme de leite, 1 lata leite condensado, 1 pacote de manteiga sem sal, 3 pacotes de bolacha maizena tostines, 2 gemas de ovo, 10 colheres de sopa de chocolate em pó. Para o creme, 4 latas de creme de leite (deixar 3 dias na geladeira e retirar o soro), 1 pacote de manteiga, 2 gemas, 1 lata de leite condensado. Para preparo, bater a manteiga, as gemas, o leite condensado e o creme de leite sem o soro (adicionando um de cada vez) até formar um creme. Adicionar o chocolate. Para montagem da torta, passar as bolachas no soro do creme de leite, bem rápido para não ficar muito mole, em um pirex fundo ir alternando uma camada de creme e uma de bolacha. E, enfeitar com granulado ou raspas de chocolate. Deixar na geladeira por 12 horas antes de servir.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BOLO DE MAÇÃ

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, 4 ovos, 2 copos de açúcar, 1 copo de óleo. Numa tigela, 3 copos de farinha, 1 colher de sopa de canela, 1 xícara de nozes picadas, 1 xícara de uva passas (por último), 1 colher de fermento em pó, 4 maçãs raladas. Colocar em uma forma de buraco, untada e enfarinhada, 45 minutos de forno a 200 C°.

## SORVETÃO

### MODO DE PREPARO

2 latas de creme de leite, 2 latas de leite condensado, 2 latas de leite de vaca, 3 ovos, 3 colheres de sopa de chocolate em pó. Misture 3 gemas, 2 latas de leite condensado e 2 latas de leite de vaca em uma panela e levar ao fogo até engrossar. Bater 3 claras em neve, adicionar o creme de leite e o creme da panela misturando-os. Untar uma forma de pudim com 1 xícara de café de água e 3 colheres de chocolate em pó e levar ao freezer até endurecer. Retirar a forma do freezer, colocar o creme e devolver ao freezer onde deverá permanecer até ser retirado para servir (Uns 30 minutos antes).



## BRIGADEIRÃO

### MODO DE PREPARO

3 latas de creme de leite, 2 latas de leite condensado, 1 vidro de leite de coc, 3 gemas, 2 colheres de sopa de manteiga, 8 colheres de sopa (cheias) de nescau ou chocolate em pó, açúcar cristal para untar. Bater todos ingredientes exceto o açúcar e a manteiga no liquidificador, untar uma forma de pudim com 1 colher de manteiga e açúcar cristal, colocar os ingredientes batidos na forma e por cima, espalhar pedacinhos de 1 colher de manteiga. Levar ao forno em banho Maria por aproximadamente 1 hora ou até quando inserir um palito e este sair limpo. Levar à geladeira por 6 horas pelo menos, antes de servir.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## PUDIM DE LEITE CONDENSADO

### MODO DE PREPARO

3 gemas, 3 latas de leite condensado, 3 latas de leite de vaca, 2 latas de creme de leite, 1 copo de açúcar cristal. Bater 3 gemas, 3 latas de leite de vaca, 2 latas de creme de leite no liquidificador. Fazer uma calda com 1 copo de açúcar e 1 copo de água até engrossar. Colocar o caldo em uma forma, depois aos ingredientes, cobrir com papel alumínio. Levar ao forno em banho Maria por aproximadamente 2 horas. Levar à geladeira por 12 horas.

## TORTA PAULISTA

### INGREDIENTES

250 gramas de manteiga sem sal;  
1 lata de leite condensado;  
4 latas de creme de leite;  
500 gramas de amendoim;  
2 pacotes de bolacha de leite Maria Tostines;  
4 gemas.

### MODO DE PREPARO

Torrar o amendoim, tirar a pele, moer e reservar. Colocar o creme de leite 3 dias antes de usá-lo no congelador. Bater a manteiga e o açúcar até ficar branco, acrescenta as gemas, o creme de leite sem o soro, bater tudo, por o amendoim e misturar bem. Forrar uma forma com papel alumínio ou impermeável e colocar uma camada do creme e outra de bolacha. Começar e terminar com o creme. Levar a geladeira de véspera.



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## SALGADOS

|                               |           |                                   |            |
|-------------------------------|-----------|-----------------------------------|------------|
| RAMEQUINS DE QUEIJO           | página 72 | MAIONESE - ARACY                  | página 86  |
| PIZZA ENROLADA                | página 72 | FALSA COXINHA                     | página 87  |
| CACHORRO QUENTE               | página 72 | FAROFA DE ARROZ                   | página 87  |
| PÃO DE MINUTTO                | página 73 | FAROFA DOURADA                    | página 87  |
| PÃO DE MINUTO                 | página 73 | PASTEL ARACY                      | página 88  |
| CANAPÉS DE CENOURA            | página 73 | DELÍCIAS DE QUEIJO                | página 88  |
| BOLO SALGADO                  | página 74 | MARCELINHOS                       | página 88  |
| MASSA FOLHADA                 | página 74 | TORTA DE RICOTA                   | página 89  |
| BAURU                         | página 74 | STRUDELL                          | página 89  |
| SALADA FESTIVAL               | página 75 | SALPICÃO                          | página 89  |
| CUZCUZINHO                    | página 75 | SALPICÃO PAULISTA                 | página 90  |
| CARNE HÚNGARA                 | página 75 | CAÇAROLA ITALIANA                 | página 90  |
| SALGADINHO DE SARDINHA        | página 76 | FRANGO COM CATUPIRY               | página 90  |
| BOLO SALGADO                  | página 76 | MAIONESE REFINADA                 | página 91  |
| DISCO VOADOR                  | página 76 | NHOQUE                            | página 91  |
| ARROZ JAPONÊS                 | página 77 | POLENTA                           | página 91  |
| LINGUADOS COM ABACAXI         | página 77 | BATATAS COM CREME                 | página 92  |
| PANQUECAS DE QUEIJO           | página 77 | MOLHO DE PIMENTA                  | página 92  |
| CANUDINHO                     | página 78 | TEMPERO                           | página 92  |
| CUZCUZ PAULISTA               | página 78 | MASSA FOLHADA MIL FOLHAS          | página 93  |
| BOLO SALGADO                  | página 79 | TORTA DE ARROZ                    | página 93  |
| ROSQUINHA SABOROSA            | página 79 | PATÊ DE CEBOLA                    | página 93  |
| SALSICHINHAS COM TORRADAS     | página 79 | MOUSEAKA GREGA                    | página 94  |
| SONHO DE MOÇA                 | página 80 | TORTA PAULISTA                    | página 94  |
| STRUDELL DE PRESUNTO E QUEIJO | página 80 | CHARUTO DE FOLHA DE UVA           | página 94  |
| RISOLES                       | página 80 | ESFIRRA (RECEITA DA D. ERCILIA)   | página 95  |
| SANDUÍCHES SABOROSOS          | página 81 | LAGARTO COM MOLHO BRANCO E QUEIJO | página 95  |
| TORTA DE PRESUNTO E QUEIJO    | página 81 | PAELLA MISTA                      | página 96  |
| CROQUETES DE PRESUNTO         | página 81 | BACALHAU COM GRÃO DE BICO         | página 96  |
| PIZZA DE CHICÓRIA             | página 82 | CANUDINHO                         | página 96  |
| PUDIM DE CHUCHU               | página 82 | ESFIRRA (RECEITA DA D. ERCILIA)   | página 97  |
| BOLINHOS DE SALSICHA          | página 82 | EMPADINHA DE 3 PINGOS             | página 97  |
| BAURU                         | página 83 | EMPADINHAS DE QUEIJO              | página 97  |
| SANDUÍCHES SABOROSOS          | página 83 | SHISH BARAK                       | página 98  |
| PASTEIZINHOS RECHEADOS        | página 83 | HOMUS                             | página 98  |
| PASTELÃO TURCO                | página 84 | ESFIRRA                           | página 99  |
| MASSA PARA EMPADA             | página 84 | BABAGANUSH                        | página 99  |
| BOLINHO DE QUEIJO             | página 84 | CHAPÉUZINHO                       | página 100 |
| RISOLI                        | página 85 | MJADRA: ARROZ COM LENTILHAS       | página 100 |
| FIOS DE OVOS                  | página 85 | TORTA DE LIQUIDIFICADOR SEM       |            |
| ROCAMBOLE SALGADO             | página 86 | GLÚTEN E SEM LACTOSE (HELEN)      | página 101 |
| TORTA DE LINGUIÇA             | página 86 |                                   |            |
| SANDUÍCHE AMERICANO           | página 86 |                                   |            |

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## RAMEQUINS DE QUEIJO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

200g de farinha de trigo; Faça uma cova no meio e junte 1 gema, 1 colher de banha gelada, 1 colher de manteiga e sal. Amasse bem e forre as forminhas com essa massa e recheie com o seguinte: 4 colheres de farinha de trigo, 4 ovos, 1 pires de queijo ralado, 1 copo de leite e sal. Asse em forno quente.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## PIZZA ENROLADA

### MODO DE PREPARO

500g de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, 6 colheres de óleo, 2 ovos, 1 pitada de sal, 2 tabletinhos de fermento fleischmann. Para preparo, faz-se a massa e deixe-a crescer. Após, põe-se uma bolinha no copo com água e quando subir, está crescida a massa. Faça um recheio bem gostoso de sua preferência; abra a massa, espalhe o recheio e enrola-se, pincela-se com gema e leva-se a assar.

## CACHORRO QUENTE

### MODO DE PREPARO

14 colheres de farinha de trigo, 2 colheres de açúcar, 1 colher de pó royal, 2 colheres de manteiga, 1 colherinha de sal, 1 xícara de leite, 1 ovo. Parar preparo, amassa-se bem e deixa-se descansar; Abre-se a massa em quadrinhos; Passa-se a mostarda e põe-se 1 pedaço de salsicha; Dobra-se enviesado e vai ao forno.

## PÃO DE MINUTTO

### MODO DE PREPARO

2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 1 colher de manteiga, 1 colher de banha, 1 colher de chá de sal, 4 colheres de chá de pó-royal. Misture tudo, amasse o mais ligeiro possível, faça bolinhas redondas e leve à assar em forno quente, corte e passe manteiga enquanto quentes. Ficam deliciosos.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## PÃO DE MINUTO

### MODO DE PREPARO

14 colheres de farinha de trigo, 2 ovos inteiros, 2 colheres rasas de fermento em pó, 1 xícara de leite, 1 colherinha de sal, 1 colher de banha, 2 colheres de manteiga. Bater bem a massa até ficar homogênea. Tabuleiro untado, forno quente.

## CANAPÉS DE CENOURA

### MODO DE PREPARO

1 colher bem cheia de manteiga, 1 quilo de cenouras cortadas em rodela, 1 pitada de açúcar, 1 pitada de sal, 2 gemas misturadas com manteiga, 1 xícara de caldo de carne, 1/2 copo de vinho do porto. Para preparo, põe-se dentro da panela a manteiga quando estiver bem quente, junte a cenoura e deixe dourar, polvilhe o sal, o açúcar, juntando o vinho e o caldo de carne. Depois deixe cozinhar em forno brando, no momento de servir misture as gemas. Sirva em cima das torradas.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO SALGADO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

12 colheres de farinha, 1 xícara de chá de óleo estrangeiro, 1 pitada de sal, 3 ovos, 3 colheres de sopa de queijo ralado, 2 colheres de sopa de pó-royal, 1 xícara de leite. Bate-se as gemas com azeite, o queijo e o sal, em seguida, junta-se a farinha aos poucos, depois o leite e o fermento, por último, as claras em neve. Para recheio, 2 tomates, salsa, azeitonas, pimenta, uma lata de sardinha, 2 ovos cozidos.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## MASSA FOLHADA

### MODO DE PREPARO

Faça uma massa com meio quilo de farinha de trigo, 1 colher de chá de sal, 2 xícaras de água gelada e 1 colher de sopa bem cheia de banha. Amasse até levantar bolhas e deixe descansar por 1 hora. Deixe separado e misture bem. 225grs de manteiga, o sal, mais 225grs de banha, acrescente 125grs de farinha de trigo, misture, divida em 4 partes iguais e leve à geladeira. Abra a massa na espessura de 1/2 cm. Aplique uma das partes da mistura, dobre-a 4 vezes e leve-a à geladeira por 15 minutos. Faça isso com as outras massas. Aplique-lhe nova camada da mistura e leve-a outra vez à geladeira. Repita este processo até acabar a mistura.

## BAURU

### MODO DE PREPARO

1 colher de chá de sal, 3 colheres de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 de óleo ou 1 de banha, 1 xícara de leite morno, 2 ovos, 50grs de fermento flechmann, trigo para amassar. Dividir a massa, forrar a assadeira, pôr 1 camada de presunto, mortadela ou salsicha, outra camada de tomates temperados e outra de queijo fresco ou mozzarella ou, prato. Pincelar com gema. Forno quente.

## SALADA FESTIVAL

### MODO DE PREPARO

Cozinhe 1 e 1/2 quilo de batatas, médias, sem casca, na água e sal. Deixe esfriar bem, corte em cubos ou rodela finas. Junte 1/4 de xícara de cebola ralada, 1/4 de xícara de salsa picada, 1/2 xícara de pepinos em conserva cortados em cubos, 1 xícara de maionese "Hermann's", 2 colheres de chá de vinagre e uma pitada de pimenta do reino. Coloque numa forma arrumando bem as beiradas e deixando o centro livre para colocar o recheio. Para o recheio, 1/2 frango ensopado ou assado, desfiado ou cortado em pedaços pequenos. 1/2 xícara de maionese, 1 colher de sopa de cebola ralada e 1 colher de sopa de salsa picada. Misture tudo e coloque no centro da forma. Para decoração, use maionese a vontade, azeitonas recheadas e folhas de agrião. Coloque na geladeira até a hora de servir.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Crema de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## CUZCUZINHO

### MODO DE PREPARO

1 copo de óleo, refoga-se 3 cebolas, 4 dentes de alho, cheiro verde, sal, pimenta, e 1 quilo de tomates maduros batidos no liquidificador com 1 litro de água, depois de cozido o molho, vai 2 latas de palmito bem picados, 2 de ervilhas, 1 de sardinha, 1 de camarão, azeitonas pretas, ovos cozidos, e 3 quilos de farinha de milho, 1/2 quilo de farinha de mandioca, leva-se ao fogo, engrossa e vai em formas untadas, vira-se e enfeita-se.

## CARNE HÚNGARA

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de carne moída, 1 batata grande ralada, 1 cebola grande ralada, 3 ovos, 1 copo de farinha de rosca, cheiro verde, pimenta do reino, sal, alho e azeitona picada. Mistura-se tudo, faz-se um rolo. Passa-se farinha de rosca e frita-se no óleo morno. Depois cozinhar em molho de tomate até ficar cozida.

## SALGADINHO DE SARDINHA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

2 xícaras de trigo, 3 colheres de pó-royal, 4 colheres de sopa de banha. Mistura-se tudo amassando bem. Abre-se a massa com o rolo, passa-se um patê de sardinha, enrola-se e corta-se em pedacinhos, passa-se gema e assa-se. Para o patê, sardinha, manteiga, leite, 1 colherinha de massa de tomate.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BOLO SALGADO

### MODO DE PREPARO

3 ovos inteiros, 2 xícaras de leite, 2 xícaras de óleo, 1/2 xícara de azeitonas picadas, 1 xícara de camarão, 4 tomates picados e maduros, 12 colheres de farinha de trigo, 1 colher de fermento em pó, 4 colheres de queijo ralado, 2 ovos cozidos e picados, 1 lata de palmito cortado. Cheiro verde picado miudinho, sal, pimenta a gosto. Misture tudo e leva-se ao forno regular em assadeiras ou forminhas untadas.

## DISCO VOADOR

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de farinha de trigo, 250grs de manteiga, 1 colherinha de sal, 1/2 copo de leite, 1 colher de sopa de pó-royal. Para recheio, 150grs de manteiga, 150grs de parmesão. Estica-se a massa com rolo (1/2cm) e põe-se o recheio e enrola-se fazendo rolos pequenos. Põe-se na geladeira de véspera, no dia seguinte, corta-se em rodela não muito finas e coloca-se em assadeira polvilhada separadas e leva-se ao forno.



## ARROZ JAPONÊS

### MODO DE PREPARO

5 copos de água fervendo, 2 copos de arroz cru, 1 copo de queijo ralado, 1 colher de manteiga, 1/2 copo de óleo, azeitonas picadas, 1 lata de ervilha, 2 ovos batidos, 200grs de presunto ou de carne moída, 1 lata de salsichas, 3 tomates picados, 1 maço de cheiro verde, cebolas, alho, sal e pimenta. Para fazer, põe-se tudo em uma vasilha, depois unta-se com manteiga uma assadeira e leva-se ao forno durante uma hora.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## LINGUADOS COM ABACAXI

### MODO DE PREPARO

6 ou 7 linguados, caldo de limão, a vontade 1 dente de alho socado com sal, pimenta do reino, se gostar. 1 abacaxi cortado em rodela de um centímetro de grossura, um pouco de farinha de trigo, óleo ou gordura vegetal para fritura, algumas rodela de limão. Para preparo, depois de limpos os peixes, dê-lhes uns cortes leves nos dois lados, tempere-os com alho socado com sal, caldo de limão e pimenta do reino a vontade. Um duas horas depois de temperados passe cada peixe por farinha de trigo e frite em óleo ou gordura vegetal deixando-os bem dourados. Na mesma gordura em que fritou os peixes, frite as rodela de abacaxi até ficarem douradas. Arrume então numa travessa os linguados e as rodela de abacaxi. Complete a decoração do prato com rodela de limão e, se quiser, com folhas de alface.

## PANQUECAS DE QUEIJO

### MODO DE PREPARO

6 ovos, 5 colheres de açúcar, 6 colheres de queijo ralado 6 colheres de farinha de trigo, 1 pitada de sal. Mistura-se tudo muito bem, numa vasilha sendo as claras em neve, e frite numa frigideira pequena, untada com manteiga, uma de cada vez. Quando estiverem coradas dos dois lados, sirva quente com açúcar e canela.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## CANUDINHO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

250grs de farinha de trigo, 2 gemas, 1 colherinha de manteiga e um pouco de leite. Enrola-se e fritase.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## CUZCUZ PAULISTA

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de farinha de milho torrada, 1 xícara de farinha de mandioca, 2 conchas de gordura derretida com água fervendo e sal, 1 quilo de camarão ou 1 lata de palmito, 6 ovos cozidos, 1 lata de sardinha em tomates ou azeite, 6 tomates grandes não muito maduros, 1 lata de ervilha, salsa, cebolinha verdes azeitonas pretas pimenta à vontade. Para preparo, com o camarão, faça um ensopado à moda baiana, quando pronto, ponha nele o palmito picado e as ervilhas, para tomar gosto, ferve-se junto uns minutos, escale misturados as duas farinhas em água fervendo com sal e gordura, não deixando ficar muito seco, nem muito molhado, apenas que dê para unir. Enfeite o cuzcuz com rodela de tomates e filés de sardinha, ponha camadas de farinha escaldado alternando com camadas de molho, tendo o mesmo cuidado, com o enfeite dos lados do cuzcuzeiro, a última camada deve ser de farinha, fazendo leve pressão, para que tudo fique bem unido. Cozinhe em banho Maria, durante 1 hora mais ou menos, as azeitonas devem ser sem caroço, e o cheiro verde misturados com a farinha. Este cuzcuz é mais gostoso bem apimentado e servido quente. Quem não tiver cuzcuzeiro, pode utilizar o coador de macarrão, pondo para cozinhar na boca de uma panela grande, em água à ferver. Tendo o cuidado de abafar com um pano.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BOLO SALGADO

### MODO DE PREPARO

12 colheres de farinha, 1 xícara de chá de óleo estrangeiro, 1 pitada de sal, 3 ovos, 2 colheres de sopa de pó-royal, 1 xícara de leite, 3 colheres de sopa de queijo ralado. Bate-se as gemas com o azeite, o queijo e o sal, em seguida junta-se a farinha aos poucos, depois o leite e o fermento por último com as claras em neve. Para recheio, 2 tomates grandes, salsa, azeitonas, pimenta, uma lata de sardinha, 2 ovos cozidos. Refoga-se tudo com um pouco de azeite. Unta-se a forma com manteiga, despeja-se um pouco de massa, põe-se o recheio, e cobre-se com o resto da massa. Forno quente. Depois de pronto, corta-se em quadrinhos e serve-se.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## ROSQUINHA SABOROSA

### MODO DE PREPARO

1 copo de leite, 2 colheres de sal amoníaco, 2 colheres de gordura, 2 colheres de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 pitada de sal, farinha até o ponto de enrolar.

## SALSICHINHAS COM TORRADAS

### MODO DE PREPARO

1 lata de salsichas, 6 fatias de pão amanteigados, pão de forma, 1 à 6 batatas de tamanho médio, 1 ovo bem batido, sal, pimenta do reino a vontade. Faça um purê de batatas, temperando com sal e pimenta. Bata bem o ovo com o batedor, até ficar bem leve, incorpore-o levemente na batata, fazendo uma massa bem macia. Em um prato de forno, coloque as fatias amanteigados com 2 salsichas, aliás, fatias de salsichas, sobre cada uma. Arrume três torradas de cada lado, deixando um espaço no centro para por o purê de batatas despejado com uma colher. Leve tudo ao forno quente quinze minutos ou então até as torradas ficarem douradas. Antes de ir a mesa, enfeite com ramos de salsa entre cada bolinha de purê, tenha sempre na geladeira essa massa pronta, que lhe ajudará com visitas inesperadas.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## SONHO DE MOÇA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1/2 garrafa de leite fervido, 6 colheres de farinha de trigo, 1 colher de manteiga, 1 pitada de sal, 1 colherinha de fermento. Quando o leite ferver ponha a manteiga e a farinha de trigo, mexa até cozinhar bem. Se a massa estiver dura, amoleça com ovos, frite não em gordura muito quente.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## STRUDELL DE PRESUNTO E QUEIJO

### MODO DE PREPARO

50grs de fermento flechmann, 1 ovo, 1 xícara de chá de leite, 1 colher de sopa de manteiga, 1 colherinha de açúcar e 1 colher de sal, farinha de trigo até o ponto de enrolar, massa com o rolo de macarrão e com o auxílio de farinha, a massa deve ficar fina. Passa-se a manteiga e depois põe-se queijo e presunto picadinho.

## RISOLES

### MODO DE PREPARO

1/2 xícara de água ou leite, 1 colher de manteiga, sal a vontade desmanchado em água fria, 1 e 1/2 xícara de farinha mistura-se bem e leva-se ao fogo para formar um angu cozido. Tira-se do fogo, esfria-se um pouco e sova-se. Pode-se por farinha.

## SANDUÍCHES SABOROSOS

### MODO DE PREPARO

Bolachinhas salgadas, redondas, 1 lata de pate de fígado e algumas azeitonas sem caroço. Cubra as bolachinhas com o patê, faça então os sanduíches, arrumando em cada bolachinha rodela de azeitona.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## TORTA DE PRESUNTO E QUEIJO

### MODO DE PREPARO

4 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de banha, 2 colheres de manteiga, 1 xícara de leite sem sal, 1 colher rasa de sopa de fermento royal. Fazer a massa e deixar descansar 1/2 hora. Abrir com o rolo, colocar presunto picado, queijo, tomates crus, pimenta e regar com orégano. Enrolar como rocambole, levar ao forno e pincelar com gema.

## CROQUETES DE PRESUNTO

### MODO DE PREPARO

1 xícara de presunto, passado na máquina, 2 xícaras de batata cozidas e passadas na máquina ou espremidas, 1 colher de sopa de óleo, 3 gemas, sal, pimenta do reino a vontade, farinha de rosca e 1 ovo inteiro. Misture as batatas bem amassadas com a gordura, 2 gemas, pimenta e sal. Bata bastante até a mistura ficar bem macia e deixe descansar. Misture o presunto com a outra gema e cozinhe em fogo brando até engrossar. Deixe esfriar. Tire uma colher de mistura da batata, abra e recheie com o presunto, formando croquetes, passe na farinha de rosca, no ovo batido, novamente, farinha de rosca, e frite em óleo quente.

## PIZZA DE CHICÓRIA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Farinha de trigo, 1 ovo, leite, sal, 1 concha de gordura, 1 pouco de pimenta do reino, 1 colher de pó-royal, amassar-se tudo bem. Divide-se em 2 partes, uma para forrar a assadeira e outra para cobrir o recheio seguinte. Cozinhase a chicória, põe-se numa vasilha partes iguais de azeite e gordura. Frita-se o tempero pondo em seguida a chicória e azeitonas, este recheio é posto sob a massa, e a massa que cobre o recheio deve ser furada com um garfo e regada com azeite. Forno quente.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## PUDIM DE CHUCHU

### MODO DE PREPARO

Uma xícara de pão molhado no leite, 3 chuchus cozidos, 2 ovos inteiros, gema e clara, batidas juntas, uma colher de manteiga, um pouco de queijo ralado e um pouco de farinha de trigo para ligar. Passe o chuchu e o pão numa peneira, e misture os outros ingredientes. Leve ao forno quente em forma untada. Deixe esfriar para desenformar. Cubra com molho espesso de tomates e enfeite com ovos cozidos.

## BOLINHOS DE SALSICHA

### MODO DE PREPARO

1 lata de salsicha, 3 e 1/2 xícaras de farinha de trigo, 1 ovo inteiro, 1/2 xícara de leite, sal a vontade. Peneire a farinha, o sal, abra um buraco no meio e deite o ovo inteiro, o leite ou água e vá misturando. Amasse bem e estenda a massa bem fininha. Corte em retângulos de 8 a 10 centímetros. Cozinhe em água fervendo com sal durante 5 minutos. Tire, passe em água fria. Leve ao forno quente durante 10 minutos. Sirva quente ou frio se quiser (a salsicha enrolase na massa depois de cozidas e frias).

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BAURU

### MODO DE PREPARO

Pão de forma, queijo, presunto, tomates. Arruma-se 1 fatia de presunto, 1 fatia de queijo e umas rodela de tomate. Tempera-se o tomate com sal, azeite, vinagre, pimenta e cebola, isto entre 2 fatias de pão, vai ao forno para derreter. (Serve-se quente).

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## SANDUÍCHES SABOROSOS

### MODO DE PREPARO

Bolachinhas salgadas, redondas, 1 lata de patê de fígado e algumas azeitonas sem caroço. Cubra as bolachinhas com o patê, faça então os sanduíches, arrumando em cada bolachinha rodela de azeitonas.

## PASTEIZINHOS RECHEADOS

### MODO DE PREPARO

5 ovos, 8 colheres de açúcar, 2 colheres de manteiga, 2 colheres de banha, casca de limão, 1 colher de fermento, farinha de trigo que dê para amassar. Para preparo, faça o pastelzinho recheado com doce ou creme e uva-passa. Cubra com gemas e polvilhe com açúcar e canela. Pode ser fritos ou assados.

## PASTELÃO TURCO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Para massa, 1 ovo, um pouco de sal, 1 colher rasa de gordura, um pouco de óleo, 2 copos de leite, 1 tablete de fermento flechmann e farinha que possa amassar. Faz-se a bolinha e deixa-se crescer. Estende-se a massa com o rolo e enche-se os pastéis com carne de vaca ou de porco.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## MASSA PARA EMPADA

### MODO DE PREPARO

1 xícara de café de leite 1 tampa de fermento, sal a vontade, 2 colheres de manteiga, 2 colheres de banha e farinha a vontade. Recheio a vontade.

## BOLINHO DE QUEIJO

### MODO DE PREPARO

6 ovos batidos, 6 colheres de queijo ralado, 6 colheres de farinha de trigo. Mistura-se bem, e frita-se em gordura quente, passando em seguida em açúcar e canela



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## RISOLI

### MODO DE PREPARO

Pastel massa cozida. Misturar numa panela 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, 2 colheres rasas de manteiga, 1 colher de sal, deixa-se cozinhar mexendo sempre para não empacotar, esfriar um pouco e sovar bem, abre-se a massa e recheia-se a gosto, passa-se na farinha de rosca e passa-se no ovo. Usando só as claras e novamente na farinha de rosca.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Carne vaca - 240 kcal  
Carne porco - 388 kcal  
Presunto - 413 kcal  
Carne seca - 178 kcal  
Carne galinha - 115 kcal  
Carne vitela - 160 kcal  
Carne carneiro - 242 kcal  
Castanhas - 194 kcal  
Centeio - 357 kcal  
Cenoura - 23 kcal  
Cebola - 48 kcal  
Coco - 542 kcal  
Couve - 31 kcal  
Creme de leite - 194 kcal  
Ervilhas frescas - 30 kcal  
Ervilha seca - 336 kcal  
Espinafre - 52 kcal  
Fígado - 133 kcal  
Farinha mandioca - 340 kcal  
Farinha milho - 356 kcal  
Farinha trigo - 352 kcal  
Farinha aveia - 368 kcal  
Farinha centeio - 357 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## FIOS DE OVOS

### MODO DE PREPARO

24 gemas passadas pela peneira fina 3 vezes. (Todas as vezes lavar a peneira). Levar ao fogo 2 quilos de açúcar e 4 copos de água, até formar uma calda grossa. Quando a calda estiver pronta, vai se rodando o aparelhado próprio, tira-se com um garfo grande e passa-se em uma peneira de taquara.

## ROCAMBOLE SALGADO

### MODO DE PREPARO

1 ovo inteiro, 1 colher de sobremesa de óleo, 1 colher de sobremesa de manteiga ou margarina, 1/2 xícara de leite, 1 pitadinha de sal e 1 colher de café de pó-royal e farinha que dê ponto. Abra a massa. Pada o recheio, amasse sardinhas, 1 colher de sopa de manteiga, 3 tomates bem maduros, picados, sem pele, sem semente, salsa e ovo cozido picadinho, enrolar como rocambole e pincelar.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## TORTA DE LINGUIÇA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de linguiça fresca, moer 1 gomo de linguiça calabresa, colocar ovos e queijo ralado fresco e curado, 9 ovos, bastante salsa picada, erva doce. Para massa, 1 xícara de chá de leite, 1 colher de sopa de margarina, 1 colher de café de pó-royal, 1 pitada de sal e farinha que dê ponto e amassar bem.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## SANDUÍCHE AMERICANO

### MODO DE PREPARO

Refogar 1 quilo de peito e coxa de frango com todos os temperos, desfiar muito bem e reservar. Refogar palmito e temperos, amassar 1 lata de apresuntado com bastante manteiga e salsinha, azeite e pimenta, amassar atum, igual o apresuntado. Para massa, cozinhar 2 quilos de batatas e passar pelo espremedor e colocar manteiga (3 colheres). Colocar camadas alternadas de recheio e batata, terminando com batata. Para maionese, cozinhar 4 ovos, reservar as claras, e passar as gemas pela peneira. Juntar 2 gemas cruas e bater na mão, alternando óleo e tempero. Em volta do prato, leva ervilhas, cenoura picadinha e cozida, azeitonas pretas e verdes e as claras cozidas picadas miúdas.

## MAIONESE - ARACY

### MODO DE PREPARO

Colocar 3 ovos na tigela da batedeira, 1 colher de suco de limão, sal, juntar aos poucos o seguinte mingau: 2 xícaras de água, 3 colheres cheias de farinha de trigo, 1 colher de manteiga, 1 colher de sal, sempre batendo e xolocar 2 xícaras de óleo bom.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## FALSA COXINHA

### MODO DE PREPARO

1/2 litro de leite, 1 pires de queijo ralado, 1 colher bem cheia de margarina, 1 pitada de sal. Levar ao fogo e quando ferver, vai-se pondo farinha até o ponto, depois de pronto, passa-se no ovo e na farinha de rosca e frita-se.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Carne vaca - 240 kcal  
Carne porco - 388 kcal  
Presunto - 413 kcal  
Carne seca - 178 kcal  
Carne galinha - 115 kcal  
Carne vitela - 160 kcal  
Carne carneiro - 242 kcal  
Castanhas - 194 kcal  
Centeio - 357 kcal  
Cenoura - 23 kcal  
Cebola - 48 kcal  
Coco - 542 kcal  
Couve - 31 kcal  
Creme de leite - 194 kcal  
Ervilhas frescas - 30 kcal  
Ervilha seca - 336 kcal  
Espinafre - 52 kcal  
Fígado - 133 kcal  
Farinha mandioca - 340 kcal  
Farinha milho - 356 kcal  
Farinha trigo - 352 kcal  
Farinha aveia - 368 kcal  
Farinha centeio - 357 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## FAROFA DE ARROZ

### MODO DE PREPARO

2 colheres de margarina, 100grs de presunto, 100grs de azeitonas descaroçadas, 2 tomates sem pele e sem semente, bem picadas. 3 colheres de sopa de queijo ralado, 100grs de uvas passas brancas, sobra de arroz e farinha de mandioca torrada, põe-se os temperos na panela, presunto, tomate, azeitona, uva passa, tudo picadinho e em seguida coloca-se o arroz. Mexendo sempre e por último a farinha de mandioca formando uma farofa.

## FAROFA DOURADA

### MODO DE PREPARO

200grs de manteiga, 1 cebola batidinha, 100grs de uva passa branca, 1 pacote de farinha de mandioca crua e branca, e levar ao fogo 6 gemas raladas ou passada na peneira. Colocar um pedacinho de queijo fresco e fritar.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## PASTEL ARACY

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1 quilo de farinha de trigo, 1 concha de óleo fervendo ou bem quente, despejar na farinha e mexer, fazer uma salmoura morna (1 copo). Farinha até o ponto, põe-se uma colher de vinagre.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## DELÍCIAS DE QUEIJO

### MODO DE PREPARO

Bata 3 claras em neve, 1 pitada de sal e pimenta, queijo ralado até formar uma pasta. Faça bolinhas, passe na farinha de rosca e frite em óleo quente.

## MARCELINHOS

### MODO DE PREPARO

3 gemas e 1 pitada de sal, bata bem e vá juntando queijo mineiro ralado até o ponto de enrolar. Faça as bolas e passe em farinha de rosca e frite.

## TORTA DE RICOTA

### MODO DE PREPARO

Para massa, 3 ovos, 2 colheres de sopa de margarina, 1 xícara e 1/2 de chá de açúcar, 1 colher de pó-royal, 1 colher de café de sal, farinha de trigo que dê ponto, descansar na geladeira. Para recheio, 1/2 quilo de ricota, 3 ovos inteiros, 1 xícara e 1/2 de chá de açúcar, casca ralada de um limão grande, 100grs de frutas cristalizadas ou 1 pacote. Amassar com garfo, a ricota, colocar os ovos bem batidos e os demais ingredientes, abrir a metade da massa e forrar uma assadeira untada. Cobrir com a outra metade, pincelar gema e levar à assar. Assadeira nº3. Passar novamente manteiga, colocar 100grs de presunto cortados em fatias, 100grs de azeitonas pretas picadas e 100grs de uva passa branca, colocar a 2ª massa em cima. Passar manteiga e forrar com 125grs de mussarela, coloque a 3ª massa (pôr uma bolinha no copo) quando subir a bolinha, passar manteiga e gema e levar à assar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## STRUDELL

### MODO DE PREPARO

250grs de farinha de trigo, 60grs de manteiga, 1/2 colher de sopa de açúcar, 1 pitada de sal, 1 ovo, 10 colheres de sopa de leite e 1 tablete de fermento flechmann. Abrir fina e rechear com nozes e mais frutas e enrolar como rocambole.

## SALPICÃO

### MODO DE PREPARO

2 peitos de frango, cozidos com pouca água, 1 tablete de caldo de galinha esfarelado. 1 salão cortado a parte branca e picado, 1 banana nanica picada, 1 cabeça de erva doce picada, 1 cebolinha batidinha. 1/2 quilo de batatas cortadas em cubos pequenos e cozida, 10 azeitonas verdes e 10 pretas, 1 xícara de uva passas branca, 1 xícara de chá de nozes moídas levemente, 2 maçãs ácidas e maionese, tudo cozido.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## SALPICÃO PAULISTA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de lombo de porco picado, 2 latas de jardineira (legumes), 2 latas de grão de bico, tudo cozido com o salpicão.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## CAÇAROLA ITALIANA

### MODO DE PREPARO

3 ovos inteiros, 25pgrs de açúcar, 2 copos de leite, 3 colheres de sopa de queijo ralado, 3 colheres de sopa de farinha de trigo. Bater tudo no liquidificador, levar a assar em forma de pudim. Caramelada em banho Maria com as claras e 6 colheres de sopa de açúcar, coloca-se por cima e leva-se ao fogo para corar.

## FRANGO COM CATUPIRY

### MODO DE PREPARO

Refoga-se 1 quilo de peito e coxa com bastante tempero e desfia-se, coloca-se num pirex, corta-se 1 catupiry em pedaços e coloca-se em cima do frango. Bate-se no liquidificador 6 tomates. Peneira-se o tomate, tempera-se com sal e pimenta, coloca-se em cima do frango e leva-se ao forno.

## MAIONESE REFINADA

### MODO DE PREPARO

1 lata de creme de leite, 2 colheres de mostarda, 2 gemas, 1 colher de nóz-moscada ralada, 4 colheres de manteiga, sal, pimenta e cebolinha picadinha. Bata a manteiga juntamente com as gemas até obter uma consistência cremosa, salpique aos poucos o sal, pimenta, nóz-moscada sem parar de bater, ponha por último o creme de leite e a cebolinha, use em seguida sobre qualquer maionese de batatas ou legumes.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## NHOQUE

### MODO DE PREPARO

1 quilo de batatas cozidas e passadas pelo espremedor, 1 colher e 1/2 de sopa de manteiga, 1/2 xícara de chá de leite quente, 1 pires de chá cheio de queijo ralado, 2 ovos inteiros, 1 colher de sopa de pó-royal, 4 colheres de sopa de farinha de trigo, misturar tudo, untar 1 pirex. Colocar 1/3 da massa e colocar 200grs de presunto em fatias, outro 1/3 da massa e fatias de mussarela (200grs) e terminar com a massa, levar ao forno para assar e depois de assado, fura-se com 1 garfo, cobre-se com o molho de tomate, polvilha-se com o queijo ralado e serve-se.

## POLENTA

### MODO DE PREPARO

250grs de fubá, 2 colheres de gordura, 1 litro de água, 1 pitada de sal, misturar tudo e mexer até levantar fervura na panela de pressão. Tampar a panela de pressão com o pino, marcar 10 minutos.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## BATATAS COM CREME

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

1/2 quilo de batatas cozidas na água e sal, e cortar grossas. Fatias de queijo tipo prata ou mussarela, bastante queijo ralado. Para o creme, 2 xícaras e meia de chá de leite, 1 gema, 1 colher de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de maizena, 2 colheres de queijo ralado, sal, cebola ralada, pimenta, cebolinha verde, salsa a vontade. Coloca-se os ingredientes numa panela mexendo sem parar até ficar um creme grosso. Coloca-se numa forma untada com manteiga, as batatas e o queijo em fatias alternadas, põe-se por cima o creme com bastante queijo ralado, tampa-se e leva-se ao forno brando por alguns minutos.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## MOLHO DE PIMENTA

### MODO DE PREPARO

150grs de pimenta vermelha, 2 cebolas médias, 1 cabeça de alho, 1 lata de massa de tomate pequena, 4 cravos da Índia, 1 colher de sal. Bater no liquidificador com 1 copo de vinagre, depois colocar 1 nóz-moscada ralada e guardar em 1 litro.

## TEMPERO

### MODO DE PREPARO

1 quilo de cebola, 120grs de alho, 2 pimentões, 1 verde e 1 vermelho, 1 cenoura grande, 10 folhas de louro, tudo isso na máquina de moer carne, 400grs de sal, 1 lata de massa de tomate pequena, 1 xícara de óleo, misturar tudo muito bem.



## MASSA FOLHADA MIL FOLHAS

### MODO DE PREPARO

Para 1ª massa, 250grs de farinha de trigo, 2 colheres de manteiga, 2 gemas, 1 pitada de sal, um pouco de água fria. Misture tudo até ficar uma massa para pastel. Para 2ª massa, 200grs de farinha, 200grs de manteiga. Misture bem essa massa como pasta. Abra a 1ª massa com rolo, espalhe a 2ª massa com uma faca, a 2ª massa, enrole como rocambole. Corte em três partes iguais. Torne a abrir cada parte com o rolo, não é necessário ir para descansar a massa.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## TORTA DE ARROZ

### MODO DE PREPARO

3 xícaras de chá de arroz cozido, 2 ovos inteiros, leite que dê para massa mole. 3 colheres de sopa de queijo ralado, 1 colher de sopa de margarina, sal, pimenta a gosto. Para massa, 6 colheres de sopa de leite, 1 colher de sopa de margarina, 1 colher de sopa de banha de porco, 1 colher de chá de pó-royal, 1 pitada de sal, 1 gema. Farinha de trigo que dê ponto.

## PATÊ DE CEBOLA

### MODO DE PREPARO

1 lata de creme de leite, 1 pacote de creme de cebola, misturar os dois.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## MOUSEAKA GREGA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Beringelas, batatas, carne moída, creme branco. Fritar as beringelas em fatias, fritar batatas em rodela, carne moída em molho de tomate bem enxuto, creme branco para cobrir. Coloque em baixo, beringela de comprido na assadeira, em cima, coloque a batata frita sem torrar, depois coloque o molho de tomate e carne. Coloque batata, beringela e por cima, cubra com o molho branco e leve para gratinar.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## TORTA PAULISTA

### MODO DE PREPARO

250 gramas de manteiga sem sal, 1 lata de leite condensado, 4 latas de creme de leite, 500 gramas de amendoim, 2 pacotes de bolacha de leite Maria Tostines, 4 gemas. Para preparo, torrar o amendoim, tirar a pele, moer e reservar. Colocar o creme de leite 3 dias antes de usá-lo no congelador. Bater a manteiga e o açúcar até ficar branco, acrescenta as gemas, o creme de leite sem o soro, bater tudo, por o amendoim e misturar bem. Forrar uma forma com papel alumínio ou impermeável e colocar uma camada do creme e outra de bolacha. Começar e terminar com o creme. Levar a geladeira de véspera.

## CHARUTO DE FOLHA DE UVA

### MODO DE PREPARO

100 folhas de uvas novas, 2 xícaras de arroz, 1/2 kg de carne moída, cebola, alho, hortelã, 1 tablete de caldo de carne, azeite. Para preparo, Lavar bem as folhas de uva e retirar o cabinho. Passá-las em uma fervura rapidamente, só para amaciar as folhas. Misturar o arroz lavado com a carne moída e temperar com cebola, alho, hortelã, sal, azeite e com o caldo de carne esfarelado. Colocar o recheio na folha de uva e enrolar como charutininhos. Forrar o fundo de uma panela com folhas de uva e colocar camadas dos charutininhos, pondo um galho de hortelã a cada 3 camadas. Na última camada por o suco de um limão e rgar com azeite. Cobrir com água, colocar um prato refratário em cima fazendo peso para que os charutininhos não abram. Fechar a panela e deixar cozinhar por 40 minutos. Se for na pressão, deixar 10 minutos depois que pegar pressão.

OBS: (O mesmo procedimento pode ser feito com repolho, abobrinha ou berinjela. Sendo que a berinjela e a abobrinha são feitas inteiras tirando-se o miolo e preenchendo-as com o arroz com carne moída).

## ESFIRRA (RECEITA DA D. ERCILIA)

### MODO DE PREPARO

2 pratos fundos de farinha de trigo, 1 colher de sopa de sal, 2 colheres de sopa de açúcar. Junte quase 2 colheres de fermento flechmann, 1 concha de gordura, 2 colheres de margarina ou óleo. Leite para desmanchar o fermento. Para recheio, tomate, óleo, sal, carne, pimenta, cebola, limão ou vinagre.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## LAGARTO COM MOLHO BRANCO E QUEIJO

### MODO DE PREPARO

Temperar um lagarto com sal, vinagre, pimenta, alho cebola e suco de laranja. Põe um pouco de água e deixar nesse tempero de véspera. Colocar para cozinhar, completar com água até cobrir o lagarto. Depois de cozido tirar o lagarto e cortá-lo em fatias. No molho que cozinhar o lagarto, colocar um pouco mais de tempero, engrossar um pouco com maisena e por uma lata de creme de leite. Em uma forma refratária colocar uma camada de molho, uma de carne e uma de queijo, até completar a forma. Levar ao forno para esquentar.

## PAELLA MISTA

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

Azeite de oliva (o quanto baste), 150grs de sobre-coxa de frango cortadas em 3 partes (com osso e pele), 60 grs de Lula cortadas em anel, 30 grs de camarões pequenos, 100grs de arroz parboilizado, 30grs de tomate batido, 60grs de vagem, 30grs de ervilhas (em natural), 15grs de pimentão ou congeladas cortados em tiras, 30grs de mexilhões, 2 camarões grandes, 2 gomos de limão, sal a gosto, pimenta doce, colorantes. Para preparo, tempere com sal o frango e os camarões grandes, em seguida, aqueça numa panela. Frite os camarões e o pimentão, tire e reserve para decorar, no mesmo azeite, doure o frango. Adicione a vagem, tempere com páprica e junte p tomate batido 2 minutos. Acrescente as lulas e os camarões pequenos. Cozinhe por 5 minutos, depois coloque a água e deixe ferver por 15 minutos. Junte o colorante alimentício (específico para paella). Luja base e o açafraão, coloque a a gosto e adicione o arroz em cima para que fique melhor distribuído. Cozinhe em fogo forte por 10 minutos. Abaixar o fogo até secar. Decore com mexilhões, pimentão e os camarões grandes.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## BACALHAU COM GRÃO DE BICO

### MODO DE PREPARO

Por de molho o bacalhau e o grão de bico de véspera. Fervente o bacalhau. Depois de tirar o bacalhau, cozinhar na mesma água batatas, cebolas e ovos cozidos. Tire a pele do grão de bico e refogue na manteiga azeite, cebola, um pouco de massa de tomate, salsinhas, sal e pimenta. Cubra com água e deixe cozinhar. Tire os espinhos e a pele do bacalhau e refoga-se do mesmo jeito. Cortar as batatas, cebolas e ovos em rodela, azeitonas pretas, regar com bastante azeite e leve ao forno. Por os ovos por último.

## CANUDINHO

### MODO DE PREPARO

250grs de farinha de trigo, 2 gemas, 1 colher de manteiga, um pouco de leite e sal. Enrola-se e fritase. Este canudinho fica bom tanto com recheio doce, quanto salgado.

## ESFIRRA (RECEITA DA D. ERCILIA)

### MODO DE PREPARO

2 pratos fundos de farinha de trigo, 1 colher de sopa de sal, 2 colheres de sopa de açúcar. Junte quase 2 colheres de fermento flechmann, 1 concha de gordura, 2 colheres de margarina ou óleo. Leite para desmanchar o fermento. Para recheio, tomate, óleo, sal, carne, pimenta, cebola, limão ou vinagre.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## EMPADINHA DE 3 PINGOS

### MODO DE PREPARO

Colocar no liquidificador 3 ovos, 1 xícara de óleo, 2 xícaras de leite, 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado, 1 colher de chá de sal, 2 xícaras de farinha de trigo peneirada com 1 colher de sopa de fermento royal. Colocar em forminhas untadas, no fundo, + ou - 1 colher de chá de massa, no meio, 1 colher de recheio e em cima, 1 colher de massa. Levar a assar e servir quente. O recheio pode ser de palmito, camarões, etc.

## EMPADINHAS DE QUEIJO

### MODO DE PREPARO

Prepare a massa com 3 xícaras de farinha de trigo, 3 colheres de sopa de margarina, 1 pitada de sal, 1 gema. Unte as forminhas e forre com a massa.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## SHISH BARAK

### CHAPÉUZINHO

#### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

#### MODO DE PREPARO

250grs de farinha de trigo, 65grs de banha, 65grs de manteiga, 3 gemas, água salgada. Coloque a farinha em uma vasilha, gaz-se uma cova, deita-se a banha, a manteiga e as gemas, misture até esfarelar, junte água salgada até tomar consistência. Descanse a massa e corte com auxílio de um copo. Coloque o recheio, cubra e junte as pontas com feitiço de chapéuzinho. Para recheio do chapéuzinho, misture carne moída com sal e pimenta síria.

#### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

### SOPA DE COALHADA

#### MODO DE PREPARO

Ingredientes para a sopa de coalhada: 500g de coalhada fresca (labneh), 1 litro de água, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 2 dentes de alho picados, suco de 1 limão, sal a gosto. Para preparo da sopa de coalhada, em uma panela grande, primeiramente misture a coalhada fresca com a água e leve ao fogo médio. Enquanto aquece, dissolva a farinha de trigo em um pouco de água fria e adicione à mistura de coalhada. Mexa constantemente para evitar que a coalhada ferva ou talhe. Adicione o suco de limão e continue mexendo até que a sopa engrosse. Adicione o alho picado e tempere com sal a gosto. Cozinhe por mais alguns minutos e reserve. Para montagem da sopa, coloque os chapeuzinhos cozidos na sopa de coalhada quente. Por fim, sirva imediatamente e, se desejar, decore com hortelã picada ou pimenta síria.

## HOMUS

#### MODO DE PREPARO

1/2 kg de grão de bico, 4 colheres de sopa de Tahine., 6 dentes de alho, 1 xícara de chá de azeite, 2 limões Taiti, um pouco de hortelã, sal a gosto. Ferva o grão de bico levemente e deixar de molho na água da fervura. Quando amolecer, tirar toda a pele. Desmanche o tahine em meia xícara de chá de água morna e bater no liquidificador para ficar bem desmanchado. A seguir junte ao grão de bico e todos os temperos e bater junto até ficar bem misturado. Está pronto para servir. Conservar em geladeira.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## ESFIRRA

### MODO DE PREPARO

Para massa, 3 copos de farinha de trigo, 1 tablet de fermento, 2 colheres de sopa bem cheias de manteiga ou margarina, 1 copo de leite, 1 ovo. Em um pirex, ou bacia, desmanchar o fermento em 1/2 copo de água morna com uma pitada de sal e 1 colher de café de açúcar por uns 15 minutos até fermentar. Adicione o ovo, a manteiga, o leite e a farinha até a massa desgrudar das mãos. Com um pedacinho da massa, fazer uma bolinha e colocar num copo de água. O restante cobrir com um pano e aguardar até a bolinha subir. Fazer as esfirras. Para o recheio, 1/2 quilo de carne bovina moída, 1/2 quilo de carne suína moída, cebola, hortelã, tomate, sal e pimenta. Refogar as carnes com as cebolas, hortelã picada, tomate picado, sal e pimenta. Colocar o recheio nas esfirras e levar ao forno pré-aquecido em uma assadeira untada com óleo e farinha de trigo. Se quiser, pode fechar as esfirras em triângulos, pincela-las com gema de ovo e óleo. Quando dourarem no forno, estarão prontas.

TABELA DE CALORIAS  
(cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |

## BABAGANOUSH

### INGREDIENTES

4 berinjelas grandes  
1 limão Taiti  
4 dentes de alho  
1/2 xícara de chá de azeite  
2 colheres de sopa de Tahine  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Lave e seque bem as berinjelas. Assar as berinjelas em uma chapa ou no forno, virando pra que asse igualmente. Deixar até que fiquem bem murchas. Depois de assadas, esperar esfriar um pouco e raspar tirando toda casca. Separar a polpa. Se quiser pode fazer na chama de uma das bocas do fogão. Nesse caso, acenda a chama de uma das bocas do fogão, segure a berinjela com uma pinça e aproxime a berinjela do fogo. À medida que a casca for queimando, vá virando a berinjela para que ela queime por igual - isso deixa a berinjela com um gostinho de defumada, o que é essencial para a receita. Tire a casca e separe a polpa. Transfira para um prato e repita com a outra berinjela. Desmanchar o tahine em meia xícara de café de água morna e bater no liquidificador para ficar bem desmanchado. A seguir junte a polpa das berinjelas e todos os temperos e bater junto até ficar bem misturado. Está pronto para servir. Se achar a consistência muito mole, acrescente mais uma colher de Tahine, usando o mesmo procedimento descrito acima para dissolvê-lo. Conservar em geladeira.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## CHAPÉUZINHO

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

250grs de farinha de trigo, 65grs de banha, 65grs de manteiga, 3 gemas, água salgada. Coloque a farinha em uma vasilha, gaz-se uma cova, deita-se a banha, a manteiga e as gemas, misture até esfarelar, junte água salgada até tomar consistência. Descanse a massa e corte com auxílio de um copo. Coloque o recheio, cubra e junte as pontas com feitiço de chapéuzinho. Para recheio do chapéuzinho, misture carne moída com sal e pimenta síria.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## MJADRA: ARROZ COM LENTILHAS

### INGREDIENTES

1 xícara de chá de lentilhas;  
2 xícaras de chá de arroz lavado e escorrido;  
1 cebola grande fatiada em lâminas;  
1 Cebola pequena picada;  
2 dentes de alho;  
Azeite;  
5 xícaras de água fria;  
Sal a gosto;

### MODO DE PREPARO

Refogue 1 cebola picada e dois dentes de alho em 3 colheres de sopa azeite, mexendo até dourar, mas não ficar queimado. Adicione a lentilha, mexa e acrescente 3 xícaras de água e deixe cozinhar até estarem macias, porém firmes. Acrescente o arroz e o restante da água, deixe cozinhar, sem mexer, como uma receita comum de arroz. Enquanto isso, frite em azeite a cebola fatiada, até ficarem douradas. Coloque sobre o arroz pronto. Se preferir, mexa com um garfo misturando todos os ingredientes.



## TORTA DE LIQUIDIFICADOR SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE (HELEN)

### INGREDIENTES

- 4 ovos;
- 2 xicara de agua;
- 1 xicara óleo;
- 1 xicara queijo ralado;
- 1 xicara maisena;
- 1 xicara de farinha de arroz;
- 1 colher de sobremesa de sal - a depender do recheio;
- 1 colher de sopa de pó royal.

### MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e acrescentar o recheio de preferência.

Sugestões: Sardinhas com tomates, milho, ervilha e cheiro verde. Frango desfiado refogado com cebola, alho, milho e tomates.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

|                  |            |
|------------------|------------|
| Abóbora          | - 27 kcal  |
| Açúcar           | - 400 kcal |
| Agrião           | - 20 kcal  |
| Alface           | - 19 kcal  |
| Alho             | - 48 kcal  |
| Ameixa preta     | - 76 kcal  |
| Amendoim         | - 615 kcal |
| Arroz            | - 357 kcal |
| Aveia            | - 368 kcal |
| Avelã            | - 368 kcal |
| Azeite           | - 900 kcal |
| Bacalhau         | - 88 kcal  |
| Banana           | - 98 kcal  |
| Batata           | - 82 kcal  |
| Beterraba        | - 68 kcal  |
| Banha            | - 900 kcal |
| Café             | - 100 kcal |
| Cacau            | - 600 kcal |
| Camarão          | - 110 kcal |
| Canjica          | - 356 kcal |
| Carne vaca       | - 240 kcal |
| Carne porco      | - 388 kcal |
| Presunto         | - 413 kcal |
| Carne seca       | - 178 kcal |
| Carne galinha    | - 115 kcal |
| Carne vitela     | - 160 kcal |
| Carne carneiro   | - 242 kcal |
| Castanhas        | - 194 kcal |
| Centeio          | - 357 kcal |
| Cenoura          | - 23 kcal  |
| Cebola           | - 48 kcal  |
| Coco             | - 542 kcal |
| Couve            | - 31 kcal  |
| Creme de leite   | - 194 kcal |
| Ervilhas frescas | - 30 kcal  |
| Ervilha seca     | - 336 kcal |
| Espinafre        | - 52 kcal  |
| Fígado           | - 133 kcal |
| Farinha mandioca | - 340 kcal |
| Farinha milho    | - 356 kcal |
| Farinha trigo    | - 352 kcal |
| Farinha aveia    | - 368 kcal |
| Farinha centeio  | - 357 kcal |
| Mandioca         | - 345 kcal |



# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## DRINKS

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| COK-TAIL BRIDGE       | <i>página 104</i> |
| LICOR DE JABOTICABAS  | <i>página 104</i> |
| COQUETEL DE CHAMPANHE | <i>página 104</i> |
| DRINK TROPICAL        | <i>página 105</i> |
| ANIZETE DA BEL        | <i>página 105</i> |

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## COK-TAIL BRIDGE

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xícaras  
1 Xícara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

### MODO DE PREPARO

2 xícaras de suco de abacaxi, 3/8 de xícara de suco de laranja, 4 colherinhas de suco de limão, 1 xícara de gim, 3 colheres de açúcar cristalizado, 6 cerejas em compota. Servir gelado com 1 cereja em cada taça.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Café - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal

## LICOR DE JABOTICABAS

### MODO DE PREPARO

1 quilo de jaboticabas, 700g de açúcar, 1 garrafa de álcool e 1 garrafa de água. Esmaga-se as jaboticabas numa vasilha, põe-se num recipiente de vidro e deixa-se em fusão durante 10 dias. Terminando esse período, põe-se o açúcar e a necessário porção de água, misturando-se tudo bem. No dia seguinte, coa-se e filtra-se o licor.

## COQUETEL DE CHAMPANHE

### MODO DE PREPARO

1 garrafa de champanhe rosado, 1 lata de pêssego em calda, uns pedaços de pêssegos e a calda. Bater tudo no liquidificador e ser e gelado. Servir com cereja.

# O AFETO EM FORMA DE RECEITAS

RECEITAS DA DONA VERA

## DRINK TROPICAL

### MODO DE PREPARO

1 abacaxi oco, 2/5 de vodka, 1/5 de suco de abacaxi, 1/5 de licor de pêssego, 1/5 de leite de coco. Misturar tudo na coqueteleira e colocar dentro do abacaxi.

### TABELA DE MEDIDAS

1 Colher rasa - 7g  
1 Colherinha - 2,5g  
1 Litro - 4 xicaras  
1 Xicara - 16 colheres  
1 Colher - 3 colherinhas  
1 Colherinha - 64 gotas  
1 Pitada - 1/8 de colherinha

## ANIZETE DA BEL

### INGREDIENTES

2l de água  
500ml de cachaça (Velho Barrero)  
3 colheres de essência de aniz  
Corante a gosto  
Açúcar a gosto

### MODO DE PREPARO

Adocei 2 litros de água a gosto, coloquei 3 colheres de essência de aniz (Se usar a semente, são 12 sementes), algumas gotas de corante e depois 500ml de cachaça (Velho Barrero). Fica muito bom também, substituindo a cachaça por gim.

### TABELA DE CALORIAS (cada 100g de alimentos)

Abóbora - 27 kcal  
Açúcar - 400 kcal  
Agrião - 20 kcal  
Alface - 19 kcal  
Alho - 48 kcal  
Ameixa preta - 76 kcal  
Amendoim - 615 kcal  
Arroz - 357 kcal  
Aveia - 368 kcal  
Avelã - 368 kcal  
Azeite - 900 kcal  
Bacalhau - 88 kcal  
Banana - 98 kcal  
Batata - 82 kcal  
Beterraba - 68 kcal  
Banha - 900 kcal  
Cafê - 100 kcal  
Cacau - 600 kcal  
Camarão - 110 kcal  
Canjica - 356 kcal  
Mandioca - 345 kcal



# HOMENAGEM



Este livro contém as receitas da nossa amada Dona Vera, Vó Vera, Tia Vera e Mamãe querida. É uma homenagem a ela que fez da sua culinária uma forma de reunir, receber e demonstrar o grande amor que tinha por todos que passaram pela sua cozinha e a marcavam e saíram igualmente marcados por esse amor. Estendemos a homenagem a quem foi executora de todas as receitas que aqui se encontram e muitas outras mais, sua parceira de cozinha, Dilma Tavano.

E também, uma homenagem ao seu lado artístico, à grande pianista que era.

## ANEL DE FORMATURA

VERA TINHA UM ANEL  
QUE GANHARA NA FORMATURA.  
ELE ERA DE OURO BRANCO E AMARELO,  
NO MEIO UMA PEDRA AZUL,  
DO LADO UMA PARTITURA.

COLOCAVA-O SEMPRE QUE PODIA,  
ORGULHAVA-SE MUITO EM VÊ-LO,  
POIS ASSIM ELA RECORDAVA  
DE SEU PAI PONDO-O EM SEU DEDO,  
NO MOMENTO QUE PASSOU A TÊ-LO!

DEIXAVA-O BEM GUARDADO  
NUM PORTA-JÓIA MUSICAL,  
QUE, QUANDO ABRIA,  
TOCAVA UMA MELODIA,  
TINHA UM SOM ESPECIAL.

SEU ANEL REPRESENTAVA  
MUITOS ANOS DE DEDICAÇÃO,  
DE ESTUDO E PERSEVERANÇA,  
PARA TORNAR-SE DE MÚSICA, PROFESSORA.  
ENTÃO PODER ENSINAR E TOCAR,  
BELAS NOTAS NO SEU PIANO,  
COMPONDO, REPRODUZINDO,  
COM A ALMA E O CORAÇÃO,  
BELA CANÇÃO!!!

**HENILDES JOSÉ CARRER**

*Com amor, Vera.*

**O AFETO EM FORMA DE RECEITAS**

RECEITAS DA DONA VERA











