

Receitas e Memórias Afetivas

Programa de Incentivo à
Inclusão Social (PIIS)
Frentes da Cidadania



Prefeitura Municipal
de **Araraquara**



EDINHO SILVA

Prefeito do Município de Araraquara – SP

DAMIANO NETO

Vice-prefeito e Secretário do Trabalho,
Desenvolvimento Econômico e Turismo

JACQUELINE PEREIRA BARBOSA

Secretária Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social

SILVANI DA SILVA

Coordenadora Executiva de Segurança Alimentar

CAMILA CAPACLE PAIVA

Coordenadora Executiva de Economia Solidária e Criativa

**AUTORES DAS RECEITAS E BENEFICIÁRIOS DO
PROGRAMA DE INCENTIVO À INCLUSÃO SOCIAL (PIIS)
FRENTES DA CIDADANIA**

**ADÃO LUIZ NASCIMENTO
ADAUTA APARECIDA MARTINS
ALEXANDRE FERNANDO LORENA
ANSELMO CÉSAR RIBEIRO
CARLOS ALBERTO LOURENÇO
CRISTIANO LEANDRO BROS
DEISIANE MARIA LOURENÇO
EDINA DOS SANTOS ALEXANDRE
GILMAR OLIVEIRA SILVA
ISABEL CRISTINA SPEGO CUNHA
JOÃO LUIZ MACEDO
JOANA QUERINO DOS SANTOS
JOSÉ RICARDO BRITO ORÁSIO
JULIANA APARECIDA BUENO
LUCINEIA MATIAS
LUIZ CARLOS ALEXANDRINO DA COSTA
LUIZ FERNANDO SÉRGIO FERREIRA
LOREN DOS SANTOS MEDEIROS
MARCIANA DADERIO
MARIA MADALENA DA SILVA FILHA
MARIA REGINA DE SOUZA
MARIO AUGUSTO NOGUEIRA
NAIARA FERNANDA FRANCISCO MARTIMIANO
RICHARD HENRIQUE FIDELIS DA SILVA
SUELI CRISTINA SOUZA MELO
TAINÁ DE SOUZA VIEIRA
VANESSA ALVES DA SILVA
VERONICE DUNGA BERNARDINO**



Prefeitura Municipal
de **Araraquara**

EQUIPE TÉCNICA

MOEMA DE SOUZA SANTANA
Gerente de Segurança Alimentar

PAULA FERNANDA DE OLIVEIRA
Gerente de Abastecimento

FLÁVIA DE JESUS ANDRADE
Gerente de Qualificação Profissional

CELINA LUCIA CAVALINI SANTESSO GARRIDO
Gerente de Vigilância Socioassistencial e Cadastro Único

ANA PAULA MONTAGNA
Gestora de Unidade (Kaparao)

LETÍCIA FRANCESCHINI
Técnica de Referência do Programa Bolsa Cidadania e PIIS

ELAINE SUDÁRIO ANTÃO CAMPOS
Psicóloga do Espaço Kaparao

GRAZIELA ALVES Z. LOPES

PATRÍCIA MECIANO S. BARRETO

Professoras doutoras da Universidade de Araraquara (UNIARA)

**ANTÔNIA APARECIDA C. ZERBINATTI
CÍNTIA CRISTINA VIEIRA DOMINGUES
GIOVANNA SPOLAOR SGARBI**

**KELLY C. ELEUTÉRIO DE OLIVEIRA
MATHEUS FERRARI DA SILVA
PÂMELA CRISTIANE VULCANO**

Estudantes da Universidade de Araraquara (UNIARA)

**CARLOS AUGUSTO APARECIDO
SOBRERO DOS SANTOS**

**BIANCA CRISTINA DA SILVA
GABRIELI BEATRIZ RIBEIRO**

Estagiários do Espaço Kaparao

SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO

Revisão e edição

Ilustrações: freepik. Imagens: freepik, shutterstock e unsplash. As imagens da receitas são meramente ilustrativas.

RECEITA DE AFETO



INGREDIENTES

Uma xícara cheia de saudade, uma colher de carinho e uma pitada de talento.

Este é o tempero mais que especial usado na preparação deste livro de receitas. Pensado e desenvolvido a partir de atividades de educação alimentar e nutricional, realizadas com beneficiários do Programa de Incentivo à Inclusão Social (PIIS) - Frentes da Cidadania, este saboroso prato literário reúne receitas afetivas, com significado social e familiar para estes beneficiários, reforçando, assim, seu vínculo emocional com a comida, de modo a ressignificá-la, em nossa sociedade, como algo que ultrapasse a simples oferta de nutrientes.

Como? Assim: o bife acebolado da Juliana tem aroma de feriado com a família. Já o arroz da Madalena, além de frango, leva um segredinho único, as lembranças da vovó. E o bolo de mandioca da Deisiane tem o doce sabor da infância.

MODO DE PREPARO

Criado pela Lei nº 8.998/2017, o PIIS é um programa de transferência de renda que tem como objetivo propiciar a inclusão social, a qualificação profissional, a elevação da escolaridade e a renda para munícipes em situação de vulnerabilidade social, por meio da concessão de bolsa auxílio no valor mensal de um salário mínimo, pelo período de um ano, podendo ser prorrogado por igual período. A bolsa tem como condicionalidade a participação, com frequência igual ou superior a 75%, em cursos de capacitação profissional e na educação básica.

O programa é vinculado à Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social e executado em parceria com a Coordenadoria Executiva do Trabalho e Economia Criativa e Solidária da Secretaria Municipal do Trabalho, Desenvolvimento Econômico e Turismo. A integração e gestão partilhada entre a assistência social e a política pública de geração de trabalho e inclusão produtiva permite o acompanhamento integral e contínuo dos beneficiários e suas famílias, por meio das equipes técnicas das unidades de proteção social básica e especial. Essa supervisão é realizada a fim de promover a melhoria da qualidade de vida, o fortalecimento de vínculos, emancipação social, autonomia dos indivíduos e suas famílias. Deste modo, ligado a uma agenda de erradicação da extrema pobreza, esta iniciativa é um instrumento de enfrentamento à vulnerabilidade com vistas à garantia de acesso a políticas públicas universais como saúde, educação, trabalho e assistência social.

Pode-se considerar ainda que o PIIS é a principal porta de entrada para as ações de economia solidária em Araraquara.

Neste foco, voltado para a capacitação e a qualificação profissional de pessoas de baixa renda, o município possui o Espaço Kaparaó, onde são oferecidos cursos profissionalizantes gratuitos, realizados com recursos próprios do município ou por meio de parcerias com o Sistema S e universidades locais. Os beneficiários do Programa de Incentivo à Inclusão Social (PIIS) - Frentes da Cidadania participam, no período da manhã, de programa anual de qualificação profissional no Espaço Kaparaó e, no período da tarde, do Núcleo de Educação para Jovens e Adultos (Neja).

Acreditamos que a qualificação profissional por si só não valoriza os saberes e habilidades dos beneficiários, então buscamos dialogar muito antes de pensarmos quais cursos serão importantes para o desenvolvimento pessoal/profissional dessas pessoas. Estimar a trajetória dos beneficiários e ouvir suas histórias faz com que tenhamos uma visão mais ampla do processo de aprendizagem e compreendamos o curso de suas vidas e aspirações futuras.

Mais que um programa de transferência de renda, o PIIS tem em sua origem a proposta do resgate social total, considerando características, história, limitações e aptidões de cada indivíduo atendido pelo programa. As oficinas de alimentação saudável e a elaboração do livro de receitas afetivas foram pensadas com esse intuito.

A mistura da parceria com a Coordenadoria Executiva de Segurança Alimentar, conciliou perfeitamente os objetivos e metodologias aplicadas ao processo de qualificação no Espaço Kaparaó, resultando num prato fumegante de experiências riquíssimas para os beneficiários.

É hora de saboreá-lo.



SUMÁRIO

RECEITAS SALGADAS	11
- ARROZ COM CAMARÃO DA VOVÓ	12
- ARROZ COM FRANGO E LEMBRANÇAS.....	13
- ARROZ DE LEITE COM ACONCHEGO.....	14
- FAMOSO BIFE ACEBOLADO.....	15
- BOLINHO DE CHUCHU NOVA GERAÇÃO	16
- BUCHADA COM SABOR ESPECIAL	17
- CALDO DE KENGA À CATENDE.....	18
- CALDO DE MANDIOCA À MODA APRENDIZ	19
- CARNE SECA COM ABÓBORA DO SÍTIO	20
- FÍGADO ACEBOLADO DA ROÇA	21
- FRANGO COM QUIABO DE AVÓ PRA NETO	22
- FUBÁ SUADO COM CAFÉ.....	23
- JILÓ REFOGADO À MINEIRA	24
- MACARRONADA COM CARNE MOÍDA TRADIÇÃO	25
- MACARRÃO QUEIMADO AO ALHO COM UNIÃO	26
- MAMÃO VERDE REFOGADO COM QUERO MAIS.....	27
- PANQUECA PERFEIÇÃO.....	28
- PEIXE RECHEADO COM FAROFA TEMPERADA COM AMIZADE.....	29
- POLENTA COM FRANGO E SATISFAÇÃO.....	30
- TORTA DE FRANGO DO CARINHO	32
- SOPA DE MANDIOCA COM CARNE DE PANELA E CARINHO....	34
RECEITAS DOCES	35
- BOLO DE CENOURA E COMPANHIA.....	36
- BOLO DE MANDIOCA COM RECHEIO DE TEMPO BOM.....	38
- BOLO DE REFRIGERANTE SABOR LARANJA COM CRIANÇAS..	39
- MUSSE DE MARACUJÁ COM SAUDADE	40
- QUINDIM MAIS GOSTOSO	41

Receitas e Memórias Afetivas



RECEITAS SALGADAS



ARROZ COM CAMARÃO DA VOVÓ



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Óleo de soja	2 colheres de sopa
Cebola picada	1 unidade
Alho picado	2 dentes
Pimentão amarelo picado	1/3 unidade
Tomate sem pele	1 lata
Camarão sem casca	200 g
Sal	A gosto
Açafrão (cúrcuma)	1 colher de chá
Páprica	1 pitada
Arroz	1 xícara de chá
Água fervente	2 xícaras de chá

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, esquente o óleo e refogue a cebola; Adicione o alho, o pimentão e refogue-os também;
- Acrescente os tomates sem pele;
- Coloque o camarão, tampe a panela e deixe ferver por 1 minuto;
- Tempere com sal, açafrão, páprica e misture;
- Junte o arroz, mexa e coloque a água fervente, tampe a panela novamente, diminuindo o fogo, e espere a água secar.

DEPOIMENTO DE TAINÁ, AUTORA DA RECEITA:

"Tenho 26 anos, nasci e moro aqui em Araraquara, e uma receita que me traz muitas lembranças. É o arroz com camarão que minha avó fazia todos os domingos, quando a família se reunia na casa dela."



ARROZ COM FRANGO E LEMBRANÇAS



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Frango	Inteiro
Arroz	4 xícaras
Óleo de soja	1 fio
Alho picado	1 cabeça
Cebola picada	1 unidade média
Sal	A gosto
Pimenta do reino	A gosto
Colorau	A gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o óleo junto com o alho até dourar, acrescente o arroz e refogue, adicione o sal e a água e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos;
- Em uma panela de pressão, refogue o frango com o óleo, cebola, alho e os demais ingredientes (colorau, pimenta do reino, sal) e deixe cozinhar por 15 a 20 minutos;
- Espere o arroz esfriar, acrescente o frango já cozido e misture bem.

DEPOIMENTO DE MADALENA, AUTORA DA RECEITA:

"Tenho na lembrança várias receitas da minha família, porém, uma, em especial, é o arroz com frango, um prato que minha avó me ensinou a fazer e traz muitas recordações da infância. Minha avó fazia essa receita para todos comerem aos finais de semana, mas quando eu pedia, ela abria uma exceção e fazia pra mim, sua neta querida. Eu tenho muita saudade desse tempo e, sempre que possível, dou para os amigos e familiares essa receita coberta de lembranças."



ARROZ DE LEITE COM ACONCHEGO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Arroz	3 xícaras
Azeite de oliva	3 colheres de sopa
Óleo de soja	2 colheres de sopa
Margarina	1 colher de sopa
Leite	1 ½ copo americano
Muçarela	200 g
Alho	2 cabeças
Cebola	1 unidade
Sal	A gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o azeite na panela junto com o óleo e a manteiga, leve ao fogo e deixe aquecer;
- Acrescente o arroz e deixe fritar um pouco;
- Adicione o leite e o sal;
- Na hora que o arroz começar a ferver, coloque a muçarela.



DEPOIMENTO DE MARIO, AUTOR DA RECEITA:

"Esta é uma receita que minha mãe fazia muito em casa e a gente gostava bastante. Eu lembro sempre dela, por isso este é um prato especial. Acredito que quem fizer e provar esta receita vai sentir a mesma felicidade e aconchego que eu sinto quando provo esta comida."

FAMOSO BIFE ACEBOLADO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Carne de sua preferência cortada em formato de bife	500 g (aproximadamente 4 bifos médios)
Óleo de soja	1 fio
Alho	1 dente
Cebola picada	1 unidade média
Sal	A gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os bifos com o alho picado e o sal;
- Em uma frigideira, deixe o óleo de soja esquentar e coloque os pedaços de bife para fritar;
- Quando os bifos estiverem dourados, acrescente a cebola picada e refogue tudo.



DEPOIMENTO DE JULIANA, AUTORA DA RECEITA:

"Vou apresentar para vocês a receita do famoso bife acebolado que minha mãe tem o hábito de fazer quando nossa família se reúne. Todo mundo adora essa receita e, desta forma, a comida fica mais prazerosa aos fins de semana e em datas especiais."

BOLINHO DE CHUCHU NOVA GERAÇÃO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Chuchu	4 unidades médias
Ovo	4 unidades
Alho	1 dente
Cheiro verde	A gosto
Farinha de trigo	4 xícaras
Fermento químico	1 colher de sopa
Água	300 ml
Sal	A gosto
Óleo de Soja	1 xícara de Chá

MODO DE PREPARO

- Corte o chuchu em pedaços médios e cozinhe até que fiquem macios;
 - Misture os ovos com o chuchu depois de cozidos e bem amassados;
 - Acrescente a farinha de trigo e misture com o auxílio de uma colher;
 - Adicione o copo de água à massa e mexa bem;
 - Quando a massa estiver uniforme, acrescente o fermento químico;
 - Feito isso, é só acrescentar os temperos de sua preferência e colocar os bolinhos para fritar em uma panela com óleo quente.

DEPOIMENTO DE ISABEL, AUTORA DA RECEITA:

"Esta receita é muito especial porque era um prato que meu pai fazia pra mim e pros meus irmãos. Ele já faleceu, mas ensinou a gente a preparar essa receita deixando-a como herança. Todas as vezes que eu como o bolinho de chuchu, lembro do meu pai e dos momentos que passamos juntos enquanto ele preparava essa delícia. Com o livro que será lançado com as nossas receitas, eu pretendo que mais pessoas conheçam e mantenham este prato vivo, passando por várias gerações."



BUCHADA COM SABOR ESPECIAL



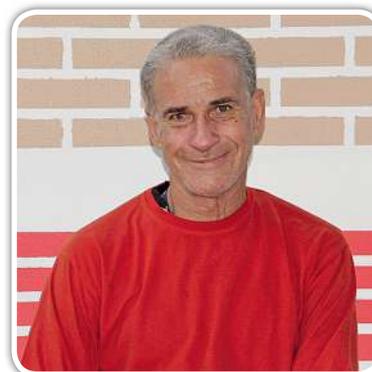
MODO DE PREPARO

- Corte o bucho em tiras e deixe-o de molho com água de um dia para o outro (para retirar o cheiro);
 - Depois de um dia de molho, pegue uma panela de pressão e cubra o bucho cortado em tiras com 3 dedos de água. Acrescente o vinagre ou limão pra tirar ainda mais o cheiro;
 - Leve ao fogo, depois da água levantar fervura, deixe cozinhando de 20 a 30 minutos;
 - Feito isso, escorra a água da panela e refogue os demais ingredientes (alho, cebola, molho de tomate, molho de pimenta, sal) junto com o bucho;
 - Em seguida, acrescente de 2 a 3 dedos de água e tampe a panela, espere pegar pressão e aguarde de 30 a 40 minutos;
 - Tire a pressão, abra e veja se está no ponto. Se não estiver, coloque novamente na pressão até que o bucho fique macio.

INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Bucho	500 g
Alho picado	1 cabeça
Cebola picada	1 unidade média
Molho de pimenta	3 colheres de sopa cheias
Molho de tomate	360 g
Vinagre ou Limão	A gosto
Sal	A gosto

DEPOIMENTO DE ANSELMO, AUTOR DA RECEITA:

"Esta buchada, para mim, foi uma experiência de quando eu passei a morar sozinho. Um conhecido que me passou a receita, mas eu a aprimorei com o meu sabor especial. Em todas as reuniões em família, eu concordo em ir para a cozinha, pois sempre me pedem para fazer a famosa buchada."



CALDO DE KENGA À CATENDE



MODO DE PREPARO

- Aqueça o óleo na panela de pressão e doure 1 cebola picada, em seguida adicione o peito de frango que pode ser inteiro ou cortado em pedaços (depois será desfiado);
- Acrescente a cenoura, a mandioca, a mandioquinha e os temperos a gosto. Misture tudo e despeje cerca de ½ litro de água (ou o suficiente para cobrir tudo);
- Leve ao fogo e deixe cozinhar na pressão por 30 minutos, desligue e deixe a pressão sair sozinha. Depois, retire o peito de frango da panela, desfie e reserve;
- No liquidificador, bata a mandioquinha junto com a mandioca, a cenoura e a água do cozimento e reserve;
- Em uma outra panela, doure o alho e a outra cebola. Adicione o bacon e deixe fritar bem;
- Coloque o frango desfiado e espere refogar um pouco. Despeje o creme que foi batido e deixe ferver. Por último, salpique o cheiro-verde e sirva em seguida.

INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Peito de frango	1 unidade
Mandioca	500 g
Mandioquinha	500 g
Cenoura	500 g
Cheiro-verde	3 colheres
Bacon	3 colheres
Cebola picada	2 unidades médias
Alho	5 dentes
Noz-moscada	A gosto
Pimenta, orégano, sal	A gosto



DEPOIMENTO DE SUELI, AUTORA DA RECEITA:

“Eu vim lá de Catende, no Recife, agora eu moro aqui em Araraquara. A minha receita é o caldo de kenga, uma comida nordestina, muito gostosa, que minha mãe começou a fazer quando eu já era grande. É uma receita que gostamos muito.”

CALDO DE MANDIOCA À MODA APRENDIZ



INGREDIENTES

QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS

Mandioca	4 a 5 unidades médias
Bacon picado	250 gramas
Calabresa picada	250 gramas
Salsinha picada	A gosto
Cebolinha picada	A gosto
Pimenta dedo de moça picada	1 unidade

MODO DE PREPARO

- Em uma panela cozinhe bem a mandioca e em outra panela frite o bacon junto com a calabresa;
- Assim que a mandioca estiver cozida e formar um caldo, acrescente o bacon e a calabresa já fritam ao caldo, e os demais ingredientes (salsinha, cebolinha, sal e a pimenta dedo de moça).



DEPOIMENTO DE RICHARD, AUTOR DA RECEITA:

“Esta receita eu aprendi a fazer quando tinha 19 anos. Meu patrão me ensinou a prepará-la durante meu primeiro emprego, em uma lanchonete, onde era servida toda quinta-feira, no jantar. Foi lá que eu provei pela primeira vez esse prato. Gostei muito e passei a fazê-lo sempre. Com o tempo e a prática, fui melhorando a técnica e adaptando a receita. Tenho consciência de que preparar esta receita é uma forma de gerar renda. Hoje em dia, sempre que eu degusto o caldo, sinto um gosto de aprendizagem. O sabor faz lembrar, com muito carinho, do meu primeiro emprego e de tudo que eu aprendi por lá. Hoje, eu sou pintor, mas gostei de trabalhar cozinhando. O lançamento de um livro com as nossas receitas é uma oportunidade pra gente mostrar pra outras pessoas o que aprendemos e que ainda estamos aprendendo. Eu desejo que quem ler este livro possa compreender que todos nós estamos em constante aprendizado e que percebam nossas raízes e costumes. Como a dona Moema e a dona Silvani disseram, a mandioca faz parte da nossa cultura alimentar e devemos consumi-la com mais frequência.”

CARNE SECA COM ABÓBORA DO SÍTIO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Carne seca	1 kg
Abóbora madura	1 kg
Tomate picados	2 unidades
Cebola picada	1 unidade
Alho picado	2 dentes
Pimenta e temperos	A gosto
Salsinha e cebolinha	A gosto
Óleo de soja	Para refogar

MODO DE PREPARO

- Deixe a carne seca de molho na véspera, trocando a água várias vezes;
 - No dia seguinte, escorra toda a água, cozinhe em panela de pressão somente com um pouco de água até ficar macia;
 - Refogue no óleo de soja, o alho, a cebola e o tomate. Acrescente a carne seca, a abóbora em pedaços, a pimenta a gosto e os demais temperos. Se necessário, acrescente o sal, deixe cozinhar até a abóbora ficar macia, desligue o fogo e adicione salsinha e cebolinha.

DEPOIMENTO DE CARLOS, AUTOR DA RECEITA:

"Nasci e moro aqui em Araraquara, a receita que escolhi falar é da carne seca com abóbora. Essa receita me faz lembrar muito do meu pai e da época que ele era vivo, que íamos para o sítio ajudar ele e ele sempre preparava essa receita para nós. Era uma época muito boa."



FÍGADO ACEBOLADO DA ROÇA



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Fígado bovino	500 g
Cebola	1 unidade média
Alho	3 dentes
Sal	A gosto
Óleo de soja	3 colheres de sopa

MODO DE PREPARO

- Pique o alho em pedaços bem pequenos, corte a cebola em rodela e o fígado em cubos;
 - Adicione o alho e o sal ao fígado e mexa bem para pegar o gosto;
 - Coloque na panela com óleo e deixe cozinhar um pouco;
 - Adicione a cebola fatiada em rodela;
 - Deixe fritar por 5 minutos e está pronto.

DEPOIMENTO DE NAIARA, AUTORA DA RECEITA:

"Meu nome é Naiara Fernanda Francisco Martiminiano, tenho 23 anos, e o melhor prato, pra mim, é arroz, feijão, fígado acebolado e alface. Porque o alface me lembra bastante da época que eu morava no sítio, onde a gente tinha um plantio. O fígado também porque, querendo ou não, a gente é da roça, e nessa época essa carne era mais em conta. Por isso, minha mãe fazia esse fígado pra gente."



FRANGO COM QUIABO DE AVÓ PRA NETO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Frango	1 unidade
Cebola	1 unidade média
Alho	1 cabeça
Tomate	1 unidade média
Quiabo	500 g (aproximadamente 40 unidades pequenas)
Cebolinha	A gosto
Salsinha	A gosto
Sal e pimenta do reino	A gosto

MODO DE PREPARO

- Pique o alho, a cebola, a salsinha e a cebolinha; corte o tomate em pedaços pequenos e o quiabo em rodela;
- Refogue o frango com cebola, alho e os demais temperos;
- Depois de refogado, acrescente o quiabo e o sal;
- Deixe cozinhar em panela fechada por aproximadamente 15 minutos.



DEPOIMENTO DE ALEXANDRE, AUTOR DA RECEITA:

“Esta receita começou com minha avó que ensinou minha mãe, passando de geração em geração. Eu ficava na beira do fogão enquanto ela preparava e, assim, aprendi a fazer também. Este prato ficou marcado porque está presente na minha vida desde muito criança. E, hoje, quando provo o frango com quiabo, lembro de muitos momentos da minha infância, e essas lembranças fazem eu me sentir bem. Um livro com as nossas receitas vai possibilitar que essas preparações cheguem à mesa de outras pessoas e que elas possam sentir o prazer e a felicidade de provar este prato, que é uma delícia, além de resgatar receitas típicas do nosso país.”

FUBÁ SUADO COM CAFÉ



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Fubá	3 xícaras de chá cheias
Sal	A gosto
Manteiga ou margarina	3 colheres de sopa cheias

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque a manteiga e o sal e vá mexendo;
- Adicione o fubá e mexa até chegar ao ponto de uma farofa.



DEPOIMENTO DE JOANA, AUTORA DA RECEITA:

“Meu nome é Joana, eu sou natural do Tocantins. A receita que passei é o cuscuz, o fubá suado, e ela é afetiva para mim porque nós tomávamos no café da manhã que minha mãe fazia.”

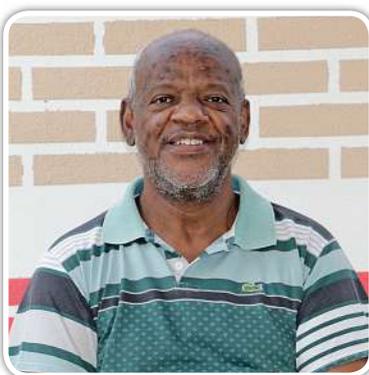
JILÓ REFOGADO À MINEIRA



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Jiló	300 g (mais ou menos 12 unidades)
Óleo de soja	2 colheres de sopa
Sal	A gosto
Pimenta do reino	A gosto
Cebola	½ unidade grande
Alho	2 dentes

MODO DE PREPARO

- Lave os jilós e corte cada unidade em 4 pedaços;
- Coloque os temperos (alho, cebola, sal e pimenta do reino) em uma frigideira para fritar;
- Quando os temperos ficarem dourados, coloque o jiló para fritar um pouco; depois, adicione a água, deixando cozinhar por uns minutos.



DEPOIMENTO DE GILMAR, AUTOR DA RECEITA:

“Meu nome é Gilmar Ferreira Silva, sou mineiro, 62 anos, criado em São Paulo. A comida que eu mais gosto e sei fazer é jiló frito, refogado, né. E tem outro prato que eu comia quando era criança e morava em Minas, que hoje o pessoal chama de polenta. Na nossa época, a polenta era o angú com carne moída servido com arroz, feijão e uma verdura. É isso aí.”

MACARRONADA COM CARNE MOÍDA TRADIÇÃO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Macarrão espaguete	1 pacote
Molho de tomate	360 g
Carne moída	500 g
Queijo ralado	A gosto
Alho	A gosto
Sal	A gosto
Salsinha	A gosto
Óleo de soja	4 colheres de sopa

MODO DE PREPARO

- Coloque o macarrão para cozinhar na água quente com sal;
- Em seguida, refogue o molho de tomate com os temperos (alho, salsinha, óleo e sal);
- Em outra panela, refogue a carne moída apenas com óleo, alho e sal;
- Depois misture a carne moída ao molho. Escorra o macarrão e misture o molho já pronto;
- Polvilhe queijo ralado por cima e sirva-se.



DEPOIMENTO DE REGINA, AUTORA DA RECEITA:

“Essa é uma receita tradicional da minha família, é um prato simples que todos os domingos tinha que ter na mesa. Uma forma de reunir filhos, netos, pais e avós, mas com o passar dos anos, houve um distanciamento da família devido a alguns se mudarem de cidade e ao falecimento de outros, como os meus avós, e, assim, foi diminuindo a frequência das reuniões. Eu aprendi a fazer essa receita e ainda faço para meus filhos aos finais de semana e também em datas comemorativas como natal. Assim, a tradição da famosa macarronada com carne moída ainda permanece.”

MACARRÃO QUEIMADO AO ALHO COM UNIÃO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Macarrão espaguete	1 pacote
Alho picado	3 dentes
Arroz	3 xícaras
Água	Para cobrir a preparação
Óleo	Para refogar

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o óleo, o macarrão cru e frite tudo;
- Antes de dourar o macarrão, adicione o alho;
- Acrescente o arroz, o sal e a água (dois dedos acima da preparação);
- Deixe cozinhar até a água secar. Depois é só servir.



DEPOIMENTO DE EDINA, AUTORA DA RECEITA:

“Esta receita, minha mãe fazia aos domingos pra gente, quando todo mundo se encontrava, irmãos e irmãs. É muito bom estar em família e este prato nos unia.”

MAMÃO VERDE REFOGADO COM QUERO MAIS



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Mamão verde	4 unidades (papaia), 2 unidades (formosa)
Coentro	A gosto
Cebolinha	A gosto
Alho	A gosto
Pimenta do reino	Uma pitada

MODO DE PREPARO

- Retire a semente dos mamões e pique em cubos;
- Coloque na panela de pressão juntamente com os temperos e adicione um pouco de água (100 ml aproximadamente);
- Deixe cozinhar por 30 minutos.



DEPOIMENTO DE CRISTIANO, AUTOR DA RECEITA:

“Sou morador de Araraquara há 34 anos. Essa receita que vou falar é a do mamão verde refogado que minha avó fazia. Eu não acreditava que com um mamão verde era possível fazer uma receita salgada e gostosa como a dela. Éramos muito humildes e, às vezes, não tínhamos mistura. Então, minha avó fazia esse mamão, todo mundo comia e sempre pedíamos para ela fazer mais.”

PANQUECA PERFEIÇÃO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Ovo	1 unidade
Farinha de trigo	1 xícara
Leite	1 xícara
Sal	1 pitada
Óleo de soja	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência cremosa;
- Unte uma frigideira com óleo e despeje uma concha de massa;
- Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira;
- Espere até a massa se soltar do fundo, vire-a e deixe fritar o outro lado;
- Acrescente o recheio da sua preferência.



DEPOIMENTO DE LUIZ FERNANDO, AUTOR DA RECEITA:

"Meu nome é Luiz Fernando Sergio Ferreira, nascido e criado aqui na cidade de Araraquara, as receitas que remete minha infância é a panqueca que era uma receita da minha falecida mãe e o feijão que a gente é descendente de mineiro, o feijão nosso é excelente. Essas receitas me traz algo bom da minha infância, essa panqueca eu lembro também da minha falecida avó, essa é uma receita que marcou bastante, eu fazia ela com uma exímia perfeição, era ótimo, todo mundo parava para comer."

PEIXE RECHEADO COM FAROFA TEMPERADA COM AMIZADE



MODO DE PREPARO

- Limpe o peixe e deixe-o separado;
 - Em uma panela, refogue os miúdos de frango com o óleo e o alho e depois acrescente a farofa temperada misturando bem;
 - Recheie dentro do peixe com a farofa já preparada;
 - Em seguida, enrole o peixe no papel alumínio e deixa de 20 a 25 minutos assando no forno médio;
 - Depois que o peixe chegar ao ponto, retire o papel alumínio e deixe-o assar por mais uns 5 minutos para poder dourar a pele.
- Observação sobre o ponto do peixe:** espete o garfo no peixe para ver se a carne está firme. Ou quando estiver cozinhando com o papel alumínio, observe se a gordura sai do peixe. Quando ele ficar quase seco, estará no ponto.

INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Peixe (tilápia ou pacu)	1 unidade inteiro
Farofa temperada	500 g
Miúdos de frango	A gosto
Olho de soja	1 fio
Alho	1 dente



DEPOIMENTO DE JOÃO, AUTOR DA RECEITA:

"Em primeiro lugar, todos da minha casa adoram esse peixe. Eu aprendi a fazer essa receita nas minhas viagens, com um amigo de Goiás. Pedi para ele me ensinar para eu poder preparar para a minha família. Quando voltei a Goiás, nos reencontramos e contei que aprendi a receita e que todos gostaram. Ele ficou muito feliz. Esse prato traz lembranças do meu amigo e, pelo menos, uma vez por mês, eu tinha que fazer para meu pai, que sempre pedia. Já passei essa receita para muitos outros amigos e familiares ao longo da minha vida, e todos adoram."

POLENTA COM FRANGO E SATISFAÇÃO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Fubá	2 copos americanos (aproximadamente 400 g)
Água	2 ½ xícaras de chá
Sal	A gosto
Frango	1 unidade
Molho de tomate	1 colher de sopa cheia
Água	2 copos americanos
Colorau	A gosto
Cheiro verde	A gosto
Manjericão	A gosto
Pimenta do reino	A gosto
Orégano	A gosto
Muçarela	A gosto

MODO DE PREPARO

- Misture o fubá com a água e o sal e mexa bem até formar uma massa;
- Deixe descansar em temperatura ambiente até o preparo do molho;
- Para o molho, misture o frango com a água, o molho de tomate e os demais ingredientes (colorau, cheiro verde, manjericão, pimenta do reino e sal a gosto);
- Deixe cozinhando por aproximadamente 20 a 30 minutos;
- Coloque orégano e volte a cozinhar por mais uns 10 minutos;

Montagem: Em uma forma, coloque uma camada da massa do fubá, uma camada de muçarela e finalize com uma camada de molho. Corte a massa em fatias e sirva-se.

Observação: Ao se servir, coloque um pedaço de frango em cima, que fica mais saboroso ainda.

DEPOIMENTO DOS AUTORES DA RECEITA



DEPOIMENTO DE ADÃO:

“Esse frango com polenta, eu provei pela primeira vez quando uma amiga da família, a dona Neusa, fez. Senti um prazer enorme em me alimentar na companhia dela e do seu sobrinho, também meu amigo. Pessoas de quem eu gosto muito e por quem tenho muito carinho.

Ela me ensinou a receita e, de lá pra cá, eu a preparo sempre. A ideia de fazer um livro com as receitas que nós, do curso de formação, estamos trazendo é muito significativa.

Este livro é o resultado deste período de aprendizado e de construção coletiva de conhecimento. Saber que é algo que está saindo do nosso pensamento, que estas receitas irão chegar até outras pessoas que nem conhecemos e fazer parte de momentos felizes para elas, é uma grande satisfação pra mim.”



DEPOIMENTO DE LUIZ CARLOS:

“Esta receita foi a escolhida para compor o livro porque estive muito presente na minha infância e lembra minha avó, que era quem a preparava. Além de gostar muito do sabor, o meu sentimento ao provar a polenta, que ela me ensinou a fazer, é de satisfação e afeto. Ver um livro com as nossas receitas sendo lançado é muito gratificante porque vamos poder passar um pouco do conhecimento que a gente construiu juntos, aqui, neste curso de formação.

Minha intenção com esta receita é poder oferecer satisfação, proporcionar prazer e também uma alimentação saudável com preparação caseira. Além de transmitir felicidade.”

TORTA DE FRANGO DO CARINHO



INGREDIENTES MASSA	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Farinha de trigo	3 xícaras de chá
Óleo de soja	1 xícara de chá
Ovo	3 unidades
Queijo ralado	3 colheres de sopa
Leite	2 xícaras de chá
Sal	A gosto
Fermento químico em pó	1 colher de sopa
INGREDIENTES RECHEIO	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Peito de frango cozido e desfiado	1 peito
Margarina	1 colher de sopa
Cebola picada	½ unidade
Alho picado	2 dentes
Sal	A gosto
Pimenta do reino	A gosto
Tomate picado	1 unidade
Molho de tomate	½ xícara de chá
Milho verde	½ lata
Cheiro verde	A gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

- No liquidificador, junte todos os ingredientes, exceto o fermento;
- Bata por cerca de 3 minutos, em seguida coloque o fermento e misture delicadamente;
- Despeje metade da massa em uma forma untada e enfarinhada.

Recheio:

- Em uma panela, coloque a manteiga e leve-a ao fogo médio;
- Depois que a manteiga derreter, adicione a cebola, o alho e deixe dourar;
- Acrescente o peito de frango desfiado, sal, pimenta e refogue um pouco;
- Coloque o tomate picado, o molho de tomate, o milho verde e refogue tudo por 2 minutos;
- Para finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem;
- Desligue o fogo e aguarde até esfriar um pouco.

Montagem:

- Coloque o recheio por cima e cubra com o restante da massa;
- Leve ao forno preaquecido, 180° C, por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.



DEPOIMENTO DE LUCINEIA MATIAS, AUTORA DA RECEITA:

"Eu gosto muito desta uma torta de frango. Costumo comer no lugar da "mistura". Minha mãe gostava fazer para a gente comer. Então esta receita tem sabor de carinho."

SOPA DE MANDIOCA COM CARNE DE PANELA E CARINHO



MODO DE PREPARO

- Cozinhe a mandioca em uma panela de pressão;
 - Em outra panela, coloque os temperos e a carne, frite tudo até dourar;
 - Após o cozimento da mandioca, separe parte dela para bater no liquidificador com um pouco de água, formando um caldo. Adicione a mandioca batida à panela com a carne já frita;
 - Pique a outra parte da mandioca em pedaços e acrescente na sopa;
 - Deixe ferver por mais aproximadamente 10 minutos e sirva-se.
- Observação: Tradicionalmente, essa sopa é feita no fogão à lenha, mas também pode ser preparada em fogão tradicional.

INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Mandioca	500 g
Carne de panela	300 g
Tomate	1 unidade
Coentro	A gosto
Cebolinha	A gosto
Sal	Uma pitada
Alho	1 unidade
Cebola	½ unidade
Óleo	Para refogar



DEPOIMENTO DE VERONICE, AUTORA DA RECEITA:

"Vim do norte e estou aqui em Araraquara. A receita que vou dar para vocês é a sopa de mandioca da minha mãe. Eu gostava muito, os temperos eram melhores. A gente faz hoje e não fica igual à dela. Eu sempre gostei da comida da minha mãe, porque tudo o que ela fazia pra nós era com carinho."



RECEITAS DOÇES



BOLO DE CENOURA E COMPANHIA



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Cenoura ralada	3 unidades
Ovos	3 unidades
Farinha de trigo	3 xícaras
Açúcar	2 xícaras
Fermento químico	2 colheres de sopa
Óleo de soja	2 xícaras

MODO DE PREPARO

- Em um liquidificador, bata as três cenouras raladas com o óleo, o açúcar e os ovos;
- Transfira a massa para um recipiente de plástico, acrescente a farinha de trigo e o fermento químico;
- Misture até a massa ficar bem homogênea;
- Unte uma forma de sua preferência e coloque a mistura para assar em forno médio de 40 a 45 minutos;
- Deixe o bolo esfriar e sirva-se.

DEPOIMENTO DAS AUTORAS DA RECEITA



DEPOIMENTO DE ADALTA:

“Eu quis trazer esta receita porque ela lembra meus filhos. A preparação deste bolo era um acontecimento, uma festa. Todos os meus 8 filhos, reunidos comigo, esperando que ficasse pronto, ansiosos pra raspar a massa da tigela e a cobertura que ficava no fundo da panela. Era uma briga só, mas também um momento de muita alegria e felicidade. Ainda hoje, já bem maiores, eles pedem pra que eu faça esse bolo.

O livro de receitas resultante do curso vai ser uma lembrança deste momento e a consequência de todo o aprendizado. Acredito que vai ajudar muitas pessoas.”



DEPOIMENTO DE VANESSA:

“Meu nome é Vanessa, sou aqui de Araraquara, e a receita que escolhi é o bolo de cenoura que meu filho gosta muito. Ele ama ajudar a fazer a cobertura junto comigo.”

BOLO DE MANDIOCA COM RECHEIO DE TEMPO BOM



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Ovo	4 unidades
Fermento químico	1 colher de sopa
Margarina	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	1 xícara e meia
Leite	1 xícara
Mandioca	3 xícaras
Canela	1 colher de sopa

MODO DE PREPARO

- Deixe a mandioca de molho sem casca por 3 dias;
- Escorra a água;
- Passe na peneira para sair a massa da mandioca;
- Junte todos os ingredientes, com exceção do fermento, e bata;
- Adicione o fermento e misture bem.
- Leve ao forno preaquecido a 180° C.



DEPOIMENTO DE DEISIANE, AUTORA DA RECEITA:

"Eu sou pernambucana, vim para Araraquara muito pequena e fui criada pela minha avó. Era na casa dela que a família sempre se reunia e, nessas ocasiões, a minha avó fazia um bolo de mandioca. Enquanto ela preparava a receita, todos os netos ficavam em volta dela, esperando para raspar a massa da bacia e o bolo ficar pronto. Era um tempo muito bom, cheio de lembranças."

BOLO DE REFRIGERANTE SABOR LARANJA COM CRIANÇAS



MODO DE PREPARO

Massa:

- Separe as claras, bata com o açúcar até o ponto de clara em neve;
- Acrescente meio litro de refrigerante sabor laranja;
- Reserve o restante do refrigerante sabor laranja para umedecer a massa;
- Em um recipiente, misture todos os ingredientes, com exceção do fermento. Bata tudo até a massa ficar homogênea;
- Adicione o fermento químico e misture bem;
- Leve ao forno preaquecido a 180° C;
- Após assada, corte a massa ao meio e coloque o recheio.

Recheio:

- Em uma panela, junte o leite condensado com o coco ralado. Leve ao fogo até dar o ponto de creme.

INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Farinha de trigo	1 kg
Ovo	3 unidades
Leite condensado	1 lata
Leite de coco	1 vidro pequeno
Fermento químico	1 colher de café
Refrigerante sabor laranja	1 litro
Açúcar	3 colheres de sopa



DEPOIMENTO DE MARCIANA, AUTORA DA RECEITA:

"Eu tenho 45 anos e, da minha infância, eu não tenho muitas lembranças porque casei com 10 anos, engravidei com 12 anos e fui morar com minha sogra, com quem aprendi a fazer o bolo de rolo e o de refrigerante. Meus filhos comiam e gostavam quando eram crianças. Hoje, eles cresceram, mas essa receita continua boa."

MUSSE DE MARACUJÁ COM SAUDADE



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Leite Condensado	1 lata
Creme de leite	1 lata
Maracujá	1 unidade

MODO DE PREPARO

- Misture o leite condensado, o creme de leite e o maracujá e bata bem;
- Feito isso, coloque a mistura num recipiente e leve-a à geladeira por aproximadamente 2 horas.



DEPOIMENTO DE JOSE RICARDO, AUTOR DA RECEITA:

"Vou apresentar a vocês uma receita de musse de maracujá. Ela remete à lembrança dos meus familiares, como tias e avós que, há muitos anos, fazem esse prato. Quando essa musse é preparada, me vem um gostinho de saudade em cada pedaço. Essa delícia é mais feita aos finais de semana, quando a minha família se reúne ou quando estamos com aquela vontade de comer um doce e matar a saudade."

QUINDIM MAIS GOSTOSO



INGREDIENTES	QUANTIDADE EM MEDIDAS CASEIRAS
Gemas	12 unidades
Açúcar	500 g
Margarina	2 colheres de sopa
Leite de coco	1 copo americano (200 ml)
Coco ralado	200 g
Açúcar	1 xícara

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque o açúcar e a margarina e misture tudo;
- Acrescente a gema e mexa bastante até a mistura ficar homogênea;
- Adicione o leite de coco e o coco ralado e misture;
- Despeje essa mistura em forminhas de empada untadas com margarina e salpicadas com açúcar.



DEPOIMENTO DE LOREN, AUTORA DA RECEITA:

"Minha receita afetiva é o feijão, quando eu era criança eu não comia de jeito nenhum. Aquele feijão feito na hora, branquinho, gostosinho, fresco, mas quando fiquei de maior passei a gostar. Hoje eu mesma faço o feijão e amo. Como todo mundo já sabe fazer feijão do seu gosto e vou deixar para vocês a minha receita do quindim. Para quem não conhece é um doce parecido com o pudim só que muito mais gostoso."

**O LIVRO DE RECEITAS AFETIVAS ACABA
DE SAIR DO FORNO, RECHEADO DE
EMOÇÕES QUE VÃO PEGAR VOCÊ PELO
ESTÔMAGO E PELA MEMÓRIA.
BOM APETITE E NÃO ESQUEÇA:
SABOREIE COM AFETO.**

FRENTES da
CIDADANIA



Prefeitura Municipal
de Araraquara

Receitas e Memórias Afetivas



araraquara.sp.gov.br



/prefeituraAraraquara



/prefeituradeAraraquaraOficial



/prefsAraraquara



/prefeituradeAraraquara



@PrefsAraraquara

Cada unidade deste livro custou R\$ 27,43. Foram impressas 200 unidades.