

# Culinária Goiiana

*Valor nutritivo de pratos tradicionais*



Maria Margareth Veloso Naves  
Mara Reis Silva  
Maria Sebastiana Silva  
Amanda Goulart de Oliveira

# *Culinária goiana*

*valor nutritivo de pratos tradicionais*

# *Culinária goiana*

*valor nutritivo de pratos tradicionais*

*Maria Margareth Veloso Naves*

*Mara Reis Silva*

*Maria Sebastiana Silva*

*Professoras da Faculdade de Nutrição da UFG*

*Amanda Goulart de Oliveira*

*Nutricionista formada pela UFG*

*Goiânia - GO*  
*2004*

Copyright © 2004 by Maria Margareth Veloso Naves... [et al.].

*Diagramação e Capa:  
Dionatan Antonio*

*Fotos:  
Itamar Sandoval (Agência Focalimage)*

*Revisão:  
Sandra Rosa*

CIP - Brasil - Catalogação na fonte  
**Biblioteca Municipal Marietta Telles Machado**

NAV Naves, Maria Margareth Veloso  
cul Culinária Goiana - valor nutritivo de pratos tradicionais  
Maria Margareth Veloso Naves...[et al.] - Goiânia: Kelps, 2004.

82 p. : il.

1. Alimentos - valor nutritivo. 2. Culinária goiana. 3. Pratos típicos - Goiás.  
4. Comida típica - Goiás. 5. Alimentos - preparo. I. Naves, Maria Margareth Veloso. II. Título.

2004 - 33

CDU: 641.1(817.3)

Índice para catálogo sistemático:  
Alimentos - preparo de: 641.55(083.12)

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a autorização prévia e por escrito das autoras. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal Brasileiro.

IMPRESSO NO BRASIL  
*Printed in Brazil 2004*

# *Apresentação*

As tradições culturais revelam e reforçam a identidade de um povo, conferindo-lhe alma e valor próprios. Os padrões alimentares e práticas culinárias esboçam parte considerável do perfil cultural de uma comunidade, não apenas pela necessidade fisiológica de alimento, mas, sobretudo, por estar a alimentação intimamente ligada à afetividade e às emoções nas relações humanas.

A cozinha goiana vem se aperfeiçoando e adquirindo identidade peculiar desde sua origem sob influência das culturas indígena, africana e européia. Muitos pratos foram trazidos por outros povos e aqui moldados ao sabor goiano, como é o caso da “galinhada” e das “pamonhas”; outros se popularizaram entre os goianos mais que em qualquer outro lugar, como o “arroz com pequi” e a “guariroba refogada”, além daqueles reconhecidos como típicos da nossa culinária – o “empadão goiano” e o “peixe na telha”.

A sobrevivência e o fortalecimento da nossa cultura, em especial da nossa gastronomia, dependem de iniciativas que visem o estudo, o incentivo e a divulgação dos pratos consumidos na região. Pensando nisso e na ausência de informações sobre o valor nutritivo de nossas iguarias, resolvemos resgatar receitas, elaborar os pratos e analisá-los em laboratório quanto aos seus componentes químicos.

Vale lembrar que a tarefa de pesquisar receitas culinárias tradicionais não é simples, diante da enorme variação de pratos, tipos de ingredientes e modos de preparo existentes, frutos de influências culturais diversas. Sendo assim, não é objetivo desta publicação esgotar o assunto ou estabelecer critérios de seletividade da legítima cozinha goiana, mas apresentar o valor nutritivo de alguns pratos tradicionais.

Nesta obra estão apresentadas receitas e valor nutritivo (energia e teores de carboidratos, lipídios, proteínas e fibras) de 30 pratos tradicionalmente consumidos em Goiás, incluindo 14 salgados, 8 doces e 8 quitandas (bolos e biscoitos). Constitui, portanto, uma coletânea de informações úteis aos Nutricionistas e demais profissionais que trabalham com alimentação e nutrição, assim como uma fonte de consulta para qualquer pessoa interessada em conhecer melhor e saborear os valores de nossa terra.

Para a realização deste trabalho contamos com colaborações valiosas. Primeiramente, agradecemos o Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição da Região Centro-Oeste (convênio Ministério da Saúde/UFG) pelo apoio financeiro à realização da pesquisa. Manifestamos nossos agradecimentos e admiração ao escritor Bariani Ortencio, pela generosidade em nos conceder uma entrevista e um exemplar de seu livro “Cozinha Goiana”, que muito nos auxiliou na seleção e padronização das receitas. Neste aspecto, também foi de grande valia a contribuição de familiares e servidores da Faculdade de Nutrição (FANUT) da UFG, aos quais expressamos nossa gratidão. Ainda, somos gratas à Profª Márcia Helena S. Correia pela liberação do Laboratório de Dietética da FANUT para experimentação e elaboração das receitas e à Priscilla R. Mortate da Silva e Ana Cristina C. Amador pela colaboração nas análises químicas dos pratos.

Quaisquer dúvidas sobre o conteúdo desta obra, ou sugestões, podem ser encaminhadas às professoras Maria Margareth Veloso Naves e Mara Reis Silva, Faculdade de Nutrição /UFG, Rua 227 quadra 68, Setor Universitário, 74605-080, Goiânia-Go.

*As autoras*

# *Sumário*

## *Introdução*

### *Pratos salgados*

Angu de milho .....	12
Arroz com lingüica .....	13
Arroz com pequi .....	14
Empadão goiano .....	16
Frango com açafrão .....	20
Galinhana .....	22
Galinhana com pequi .....	24
Guariroba refogada .....	26
Pamonha à moda .....	27
Pamonha à moda frita .....	28
Pamonha-de-sal .....	30
Pamonha-de-sal frita .....	31
Peixe na telha .....	32
Pequi refogado .....	34

### *Pratos doces*

Ambrosia .....	38
Ameixa de queijo .....	40
Curau de milho .....	42
Doce de ovos .....	44
Canjica de milho .....	46
Pamonha assada .....	47
Pamonha-de-doce .....	48
Pamonha-de-doce frita .....	49

## *Quitandas*

Biscoito de queijo .....	52
Biscoito frito doce .....	54
Biscoito frito salgado .....	55
Bolo de arroz .....	56
Broa de fubá de milho .....	58
Mané-pelado .....	60
Pão de queijo .....	62
Bolo de fubá de milho .....	64

## *Anexos*

Peso dos ingredientes usados nas receitas .....	67
Índice de rendimento das receitas .....	79

# *Introdução*

As receitas apresentadas nesta publicação foram elaboradas tomando-se o cuidado de preservar os tipos de ingredientes e os modos tradicionais de preparo da culinária goiana. No entanto, houve a preocupação em reduzir as quantidades de óleo em relação ao modo tradicional de preparo, com a finalidade de torná-las mais saudáveis e de acordo com o estilo de vida atual.

O valor nutritivo dos pratos foi determinado por meio de análises físico-químicas realizadas no Laboratório de Nutrição e Análise de Alimentos da FANUT/UFG. O conteúdo de energia (popularmente conhecido como caloria) dos pratos foi estimado a partir dos valores de carboidratos, lipídios (gorduras) e proteínas e está expresso em quilocalorias (kcal). O teor de fibra alimentar (ou fibra da dieta) foi analisado através de metodologia que permite dosagem das fibras solúvel e insolúvel dos alimentos. A concentração de fibra alimentar não foi determinada nos pratos preparados essencialmente com alimentos de origem animal, uma vez que as fibras são componentes de origem vegetal.

As quantidades dos ingredientes nas receitas estão especificadas em medidas caseiras. Como os utensílios de medidas caseiras existentes no mercado têm dimensões muito variadas, o peso (em gramas) dos ingredientes usados nos pratos está disponível na seção “anexos”.

A seguir estão relacionadas algumas padronizações e detalhes importantes para maior clareza e compreensão das receitas:

- o valor nutritivo está apresentado em 100 g e por porção da preparação;
- o termo porção corresponde à quantidade individual habitualmente consumida do alimento, considerando-se apenas a parte comestível;
- os pratos assados foram preparados em forno elétrico, devendo-se, portanto, adaptar o tempo de preparo caso seja usado outro tipo de forno;
- o termo cheiro-verde refere-se à salsa e cebolinha-verde, picadas;

- a massa de milho é obtida a partir do milho verde ralado;
- as medidas caseiras foram padronizadas do seguinte modo:  
*recipientes cheios*- aqueles contendo ingrediente até a borda do utensílio;  
*recipientes rasos*- com ingrediente abaixo da borda; *colheres cheias*- com ingrediente sólido acima da borda e com líquido até a borda; *colheres rasas*- com ingrediente sólido na borda e com líquido abaixo da borda.

# *Pratos salgados*

# *Angu de milho*

'2½ xícaras (chá) cheias de massa de milho  
1¼ litro de água

**Modo de preparo:** passar a massa de milho em uma peneira fina (ou em um pano fino) junto com a água. Aquecer em fogo baixo por aproximadamente 45 min, mexendo sempre, até cozinhar bem. Se necessário, acrescentar mais água até obter a consistência característica de angu (cremosa).

**Observação:** a massa deve ser proveniente de milho verde bem macio.

**Rendimento:** 10 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	39	7,3	0,5	1,2	0,9
Porção*	43	8,0	0,6	1,3	1,0

\*Porção = 110g (3 colheres das de sopa cheias)

# *Arroz com lingüiça*

1 copo (americano) cheio de arroz  
1 prato (sobre mesa) de lingüiça suína fina  
2 colheres (sopa) cheias de cebola picada  
4 dentes grandes de alho  
1 colher (café) cheia de sal  
2 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
1 colher (sopa) rasa de óleo

**Modo de preparo:** preparar a lingüiça com pequena quantidade de óleo (1 colher), pingando água aos poucos até a lingüiça ficar corada. Depois de pronta, cortá-la em pedaços pequenos. Na mesma panela, refogar a cebola e o alho. Por último, acrescentar o arroz e refogar. Adicionar o sal e água em quantidade suficiente para cozinhar. Depois de cozido, salpicar cheiro-verde.

**Rendimento:** 3 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	194	20,3	8,7	8,5	0,7
Porção*	349	36,5	15,7	15,3	1,3

\*Porção = 180g que equivalem a 3 colheres (de servir arroz) cheias

# *Arroz com pequi*

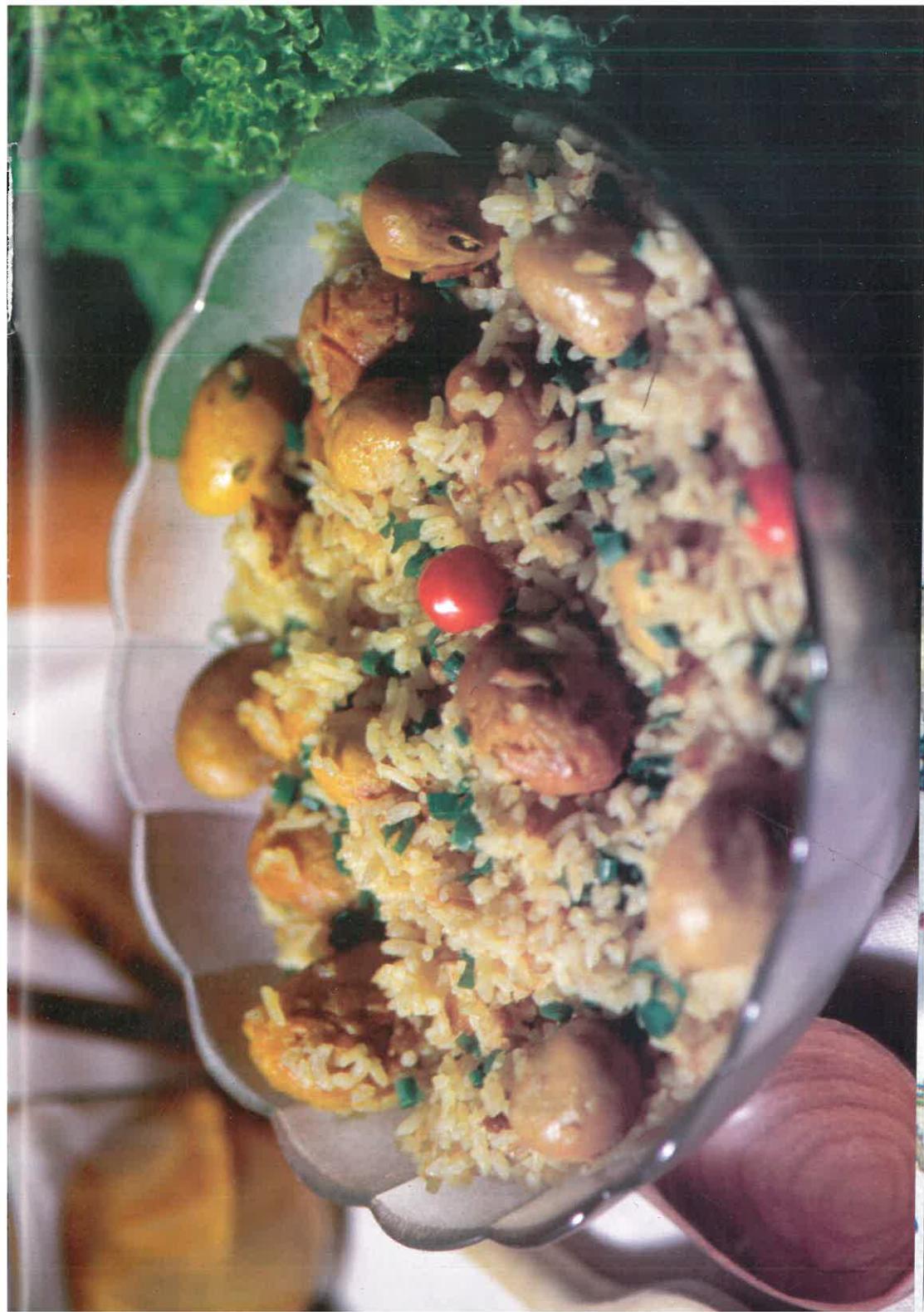
2 copos (americano) cheios de arroz  
22 caroços (com polpa) de pequi  
2 dentes de alho  
1 cebola pequena  
2 colheres (sobremesa) cheias de óleo  
2 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
1 colher (sobremesa) cheia de sal

**Modo de preparo:** refogar o pequi com óleo, cebola, alho e um pouco de sal. Acrescentar água e deixar o pequi cozinhar por aproximadamente 10 min, até a água secar. Adicionar o arroz, refogar, colocar água e o restante do sal e deixar cozinhar. Depois de cozido, salpicar cheiro-verde.

**Rendimento:** 6 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	162	27,6	4,5	2,8	1,5
Porção*	292	49,7	8,1	5,0	2,7

\*Porção = 180g que equivale a 3 colheres (de servir arroz) cheias



# *Empadão Goiano*

## **Massa**

2½ xícaras (chá) cheias de farinha de trigo  
1 colher (sopa) cheia de manteiga  
1 colher (sobremesa) rasa de banha de porco  
1 ovo  
½ copo (americano) de leite  
1 colher (café) rasa de sal  
1 colher (sobremesa) rasa de fermento químico (em pó)

## **Recheio**

½ peito de frango grande  
1 pires (café) de linguiça suína fina  
1 pires (café) de lombo suíno (picado)  
1 pires (café) de guariroba (picada)  
2 colheres (sopa) cheias de queijo minas fresco (picado)  
1 ovo cozido  
5 azeitonas  
2 colheres (sopa) cheias de molho de tomate  
1 colher (café) cheia de sal  
3 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de vinagre  
3 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
1 cebola média  
4 colheres (sobremesa) cheias de óleo  
1 colher (café) cheia de maisena  
pimenta-do-reino a gosto



**Modo de preparo:** *recheio* - socar em pilão o alho, a pimenta-do-reino e o sal. Temperar a carne de porco e o frango com o tempero preparado previamente, acrescentando o vinagre. Cozinhar o frango e desfiá-lo. Fritar o lombo e a lingüiça com pouco óleo (2 colheres). Depois de frita, cortar a lingüiça em pedaços pequenos. Refogar a cebola em óleo (2 colheres) e acrescentar o peito de frango desfiado, o lombo e a lingüiça. Em seguida, acrescentar na seqüência: molho de tomate, azeitona picada, guaraná, ovo e cheiro-verde. Dissolver a maisena em água e acrescentar ao molho, cozinhando até engrossar. *Massa* - misturar bem a farinha de trigo com o fermento e o sal. Adicionar a manteiga e a banha, e misturar com garfo até a massa ficar com aspecto de “farofinha”. Acrescentar o ovo e aos poucos, juntar o leite. Amassar bem, cobrir a massa com um pano úmido e deixá-la “descansar” por aproximadamente 30 min.

*Montagem do empadão* - abrir a massa com rolo, cortá-la usando como medida uma forma invertida, preencher a forma com a massa, colocar o recheio e os pedaços de queijo. Cobrir o empadão com uma camada de massa e fechá-lo pelas extremidades enroscando a massa. Pincelar os empadões com gema batida. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 min.

**Rendimento:** 4 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	206	15,9	10,6	11,7	1,2
Porção*	618	47,7	31,8	35,1	3,6

\*Porção = 300g (1 unidade média)



*valor nutritivo de pratos tradicionais*

# *Frango com açafrão*

1 frango (cortado em pedaços)  
2 colheres (café) cheias de açafrão  
2 cebolas médias  
5 dentes de alho  
3 rodelas de pimentão verde  
5 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
1½ colher (sopa) cheia de sal  
3 pimentas bode  
pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo:** socar o sal e o alho no pilão e temperar o frango, deixando-o no tempero durante cerca de 40 min. Fritar os pedaços de frango em óleo quente (quantidade suficiente para cobrir todos os pedaços). Após a fritura, escorrer o óleo e, com o óleo restante na panela, refogar a cebola, o açafrão, a pimenta bode, o pimentão e a pimenta-dô-reino. Acrescentar 1 litro de água fervente e deixar cozinhar, engrossando o caldo. Após o cozimento, salpicar cheiro-verde.

**Rendimento:** 7 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	171	1,4	8,6	21,9	—
Porção*	137	1,1	6,9	17,5	—

\*Porção = 80g (2 pedaços médios)



# Galinha

1 frango (cortado em pedaços)  
1 tomate médio  
4 copos (americano) cheios de arroz  
1 cebola média  
2 colheres (café) cheias de açafrão  
3 colheres (sopa) cheias de sal  
2 colheres (sopa) de vinagre  
6 dentes de alho  
2 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
6 pimentas bode

**Modo de preparo:** temperar o frango com alho (4 dentes), sal (2 colheres), pimenta bode (3 unidades) e vinagre. Deixar no tempero durante 30 min. A seguir, fritar em óleo quente (quantidade suficiente para cobrir o frango) até dourar. Depois de frito, reservar. Escorrer o excesso de óleo e, na mesma panela, refogar a cebola, o restante do alho, o tomate e a pimenta bode (3 unidades). Em seguida, acrescentar o arroz e o açafrão. Refogar, adicionar água e sal (1 colher). Quando o arroz estiver cozido, juntar o frango, misturar e salpicar cheiro-verde.

**Rendimento:** 11 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	176	20,6	6,0	10,1	0,7
Porção*	422	49,4	14,4	24,2	1,7

\*Porção = 240g que equivalem a 4 colheres (de servir arroz) cheias



*valor nutritivo de pratos tradicionais*

# Galinha com pequi

1 frango (cortado em pedaços)  
25 caroços (com polpa) de pequi  
3 copos (americano) cheios de arroz  
2 tomates médios  
2 cebolas médias  
5 dentes de alho  
1 colher (café) cheia de açafrão  
4 colheres (sopa) cheias de óleo  
3 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
7 pimentas bode  
4 colheres (sobremesa) cheias de sal

**Modo de preparo:** temperar o frango com alho (3 dentes), sal (2½ colheres) e pimenta bode (3 unidades). Refogar o frango em óleo (3 colheres) até dourar e reservá-lo. Dourar a cebola (1 unidade) e o alho (1 dente) em óleo (1 colher). Juntar o pequi, o sal (½ colher) e um pouco de água e deixar ferver. Quando o caldo estiver engrossando, adicionar água aos poucos até cozinhar. Reservar o pequi refogado. Na mesma panela que cozinhou o pequi, refogar a cebola (1 unidade), o alho (1 dente), o tomate, o açafrão e a pimenta bode (4 unidades). Acrescentar o arroz, o frango, o pequi, o restante do sal (1 colher) e água suficiente para cozinhar. Após o preparo, salpicar cheiro-verde.

**Rendimento:** 10 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	179	21,8	5,8	10,0	1,3
Porção*	430	52,3	13,9	24,0	3,1

\*Porção = 240g que equivalem a 4 colheres (de servir arroz) cheias



# *Guariroba refogada*

1 prato raso de guariroba cortada em rodelas  
2 colheres (sobremesa) cheias de óleo  
1 dente de alho  
2 colheres (sopa) rasas de cebola picada  
1 colher (chá ) cheia de sal  
2 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde  
1 limão grande  
pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo:** descascar, cortar e colocar a guariroba em solução de água com suco de limão para que ela não escureça. Refogar em óleo, o alho e o sal socados, juntamente com a cebola e a pimenta. Acrescentar a guariroba e água suficiente para cozinhá-la até amaciar. Após o preparo, salpicar cheiro-verde.

**Rendimento:** 5 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	36	2,4	2,3	1,5	4,9
Porção*	22	1,4	1,4	0,9	2,9

\*Porção = 60g (2 colheres das de sopa cheias)

# Pamonha à moda

5 xícaras (chá) cheias de massa de milho  
1½ xícara (chá) rasa de banha de porco  
2 colheres (sobremesa) cheias de sal  
1 prato (sobremesa) de lingüiça suína fina  
1 pires (chá) de queijo minas fresco (em pedaços)  
1 colher (chá) rasa de açúcar cristal

**Modo de preparo:** fritar a lingüiça e cortá-la em pedaços de aproximadamente 3 cm. Peneirar a massa de milho em peneira de palha. Se a massa estiver muito consistente, lavar o resíduo e a peneira com ½ a 1 copo (americano) de água. Escaldar a massa coada com a banha de porco bem quente, mexendo sempre. Acrescentar o sal, o açúcar e a lingüiça. Mergulhar as palhas em água fervente para amaciá-las. Ao encher as palhas com a massa, colocar 2 pedaços de queijo em cada pamonha. Cozinhar as pamonhas durante cerca de 45 min.

**Rendimento:** 7 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	234	18,7	15,4	5,2	1,0
Porção*	468	37,4	30,8	10,4	2,0

\*Porção = 200g (1 unidade média)

# Pamonha à moda frita

**Modo de preparo:** preparar a pamonha à moda conforme receita descrita na página 27. Depois de prontas, colocar as pamonhas na geladeira de um dia para o outro para ficarem mais firmes. No dia seguinte, cortá-las em pedaços e fritá-las em óleo quente (cerca de 3 xícaras das de chá cheias).

**Rendimento:** 13 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	304	22,6	20,8	6,7	1,2
Porção*	319	23,7	21,8	7,0	1,3

\*Porção = 105g (2 pedaços médios)



# Pamonha-de-sal

10 xícaras (chá) cheias de massa de milho  
2½ xícaras (chá) cheias de banha de porco  
4 colheres (sobremesa) cheias de sal  
6 fatias médias de queijo minas fresco  
1 colher (sobremesa) rasa de açúcar cristal

**Modo de preparo:** peneirar a massa de milho em peneira de palha. Se a massa estiver muito consistente, lavar o resíduo e a peneira com ½ a 1 copo (americano) de água. Escaldar a massa coada com a banha de porco bem quente, mexendo sempre. Acrescentar o sal e o açúcar. Mergulhar as palhas em água fervente para amaciá-las. Ao encher as palhas com a massa, colocar 2 pedaços de queijo em cada pamponha. Cozinhar as pamponhas durante aproximadamente 45 min.

**Rendimento:** 14 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	231	20,0	15,0	4,2	1,3
Porção*	393	34,0	25,5	7,1	2,2

\*Porção = 170g (1 unidade média)

# Pamonha-de-sal frita

**Modo de preparo:** preparar a pamonha de sal conforme receita descrita na página 30. Depois de prontas, colocar as pamonhas na geladeira de um dia para o outro para ficarem mais firmes, e a seguir cortá-las em pedaços e fritá-las em óleo quente (cerca de 3 xícaras das de chá cheias).

**Rendimento:** 26 porções.

Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	326	25,0	22,7	5,4	1,2
Porção*	293	22,5	20,4	4,9	1,1

\*Porção = 90g (2 pedaços médios)

# *Peixe na telha*

5 postas médias de peixe (pintado)  
12 tomates médios  
1 frasco de leite de coco  
4 colheres (sopa) cheias de azeite-de-dendê  
2 colheres (sopa) cheias de óleo  
8 dentes grandes de alho  
3 cebolas médias  
1 pimentão verde (em cubos)  
6 pimentas bode  
8 colheres (sopa) cheias de coentro (picado)  
8 colheres (sopa) cheias de cebolinha-verde (picada)  
4 colheres (sobremesa) cheias de sal  
2 limões grandes

**Modo de preparo:** temperar o peixe com suco de limão (regar as postas), sal (3 colheres), cebola ralada (2 unidades), alho (6 dentes) e reservar. Retirar a pele e as sementes dos tomates, bater no liquidificador com água e coar. Colocar em uma panela o azeite-de-dendê e o óleo e refogar o alho (2 dentes) socado com o restante do sal (1 colher), a cebola picada (1 unidade) e parte do coentro e da cebolinha-verde. Acrescentar o tomate liquidificado e coado e deixar ferver até engrossar. Juntar o peixe ao molho e deixar cozinar por 15 min. Adicionar o pimentão, a pimenta bode e o leite de coco. Colocar a preparação em uma telha apropriada (tipo colonial com as extremidades fechadas) e levar ao forno durante 20 min. Depois de pronto, salpicar coentro e cebolinha-verde.

**Rendimento:** 5 porções.

## Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	114	3,3	4,5	15,1	—
Porção*	262	7,6	10,4	34,7	—

\*Porção = 230g (1 posta média)



# *Pequi refogado*

40 caroços (com polpa) de pequi

1 cebola média

3 dentes grandes de alho

3 colheres (sopa) cheias de cheiro-verde

1 colher (sobremesa) rasa de sal

3 pimentas bode

3 colheres (sopa) cheias de óleo

**Modo de preparo:** dourar a cebola e o alho no óleo. Acrescentar o pequi, o sal, a pimenta bode e um pouco de água. Deixar ferver e quando o caldo estiver engrossando, acrescentar água (aos poucos) até cozinhar. Depois de cozido, salpicar cheiro-verde.

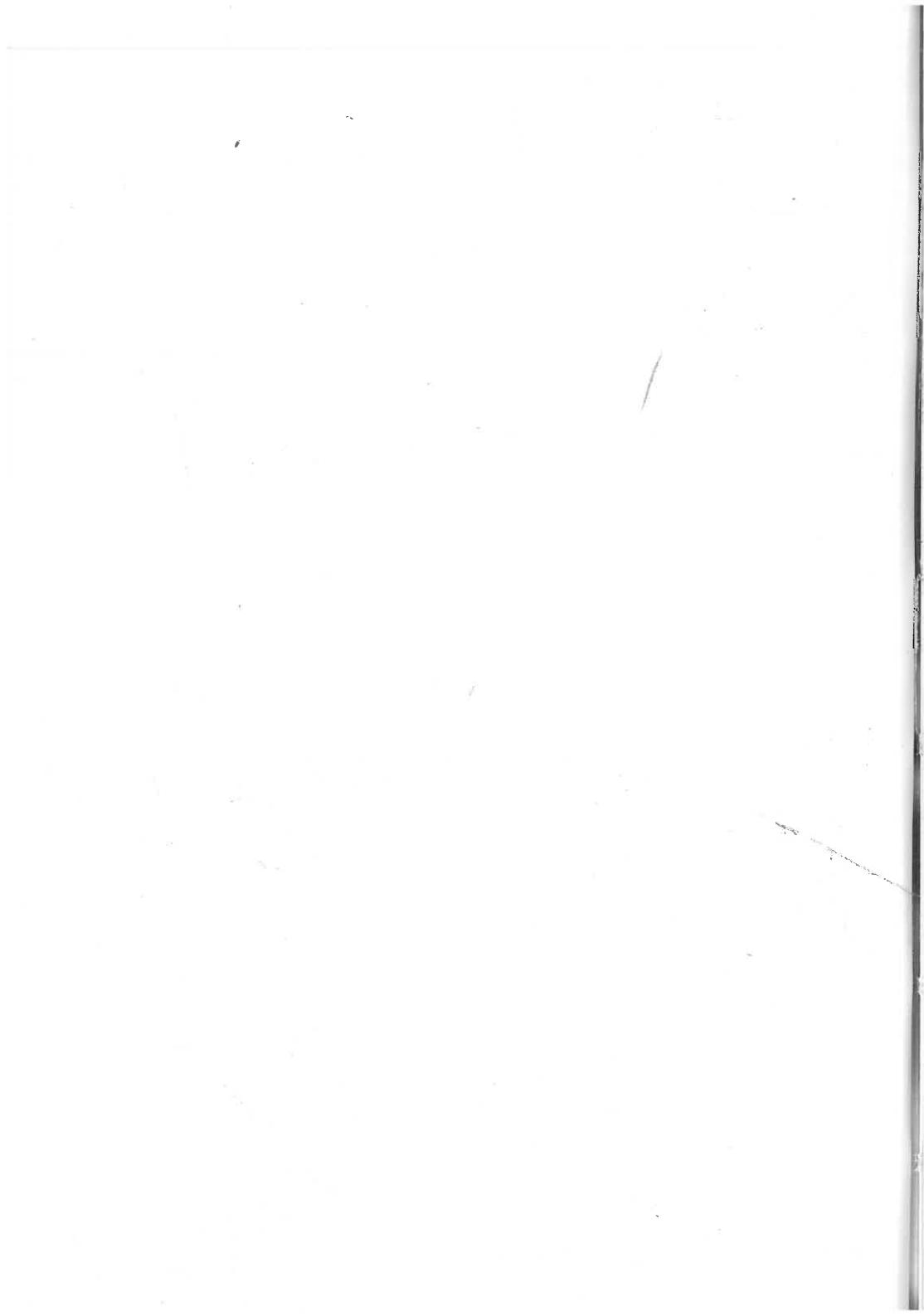
**Rendimento:** 10 porções.

Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	152	6,3	13,4	1,5	4,7
Porção*	23	0,9	2,0	0,2	0,7

\*Porção = 70g (4 caroços médios) que equivalem a 15g de porção comestível





# *Pratos doces*

# Ambrosia

2 xícaras (chá) rasas de açúcar cristal  
1 litro de leite  
6 ovos médios  
2 colheres (chá) cheias de cravo  
canela (em casca) a gosto

**Modo de preparo:** fazer uma calda de leite com açúcar, acrescentando o cravo e a canela. Essa calda não deve ter uma consistência muito firme. Bater as claras em neve até sair o cheiro, juntar as gemas e continuar batendo durante aproximadamente 15 min. Adicionar os ovos batidos em neve à calda de leite. Deixar cozinhar bem e separar em pedaços a camada de ovo. Por último, regar os pedaços de ovos (aos poucos) com a calda de leite da camada inferior do doce.

**Observação:** quando acrescentar os ovos batidos à calda, colocar um pires no fundo da panela para não deixar o leite subir e o doce queimar.

**Rendimento:** 12 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	259	41,9	6,9	7,4	—
Porção*	207	33,5	5,5	5,9	—

\*Porção = 80g (2 colheres das de sopa cheias)



# Ameixa de queijo

2 xícaras (chá) cheias de queijo minas curado (ralado)

2 ovos médios

2½ xícaras (chá) cheias de açúcar cristal

2 colheres (sobremesa) rasas de cravo

1 litro de água

**Modo de preparo:** juntar os ovos e o queijo e amassar até a massa ficar lisa. Fazer bolinhas e colocar um cravo em cada uma. Adicionar o açúcar à água e levar ao fogo. Assim que a calda ferver, colocar as bolinhas (ameixas) e deixar cozinar por aproximadamente 25 min.

**Rendimento:** 16 porções.

Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	305	55,3	6,5	6,3	—
Porção*	214	38,7	4,6	4,4	—

\*Porção = 70g (6 unidades com calda)



# *Curau de milho*

*2½ xícaras (chá) cheias de massa de milho*

*4½ copos (americano) cheios de leite*

*1 ²/₃ xícara (chá) rasa de açúcar cristal*

*1 colher (chá) rasa de sal*

*canela (em pó) a gosto*

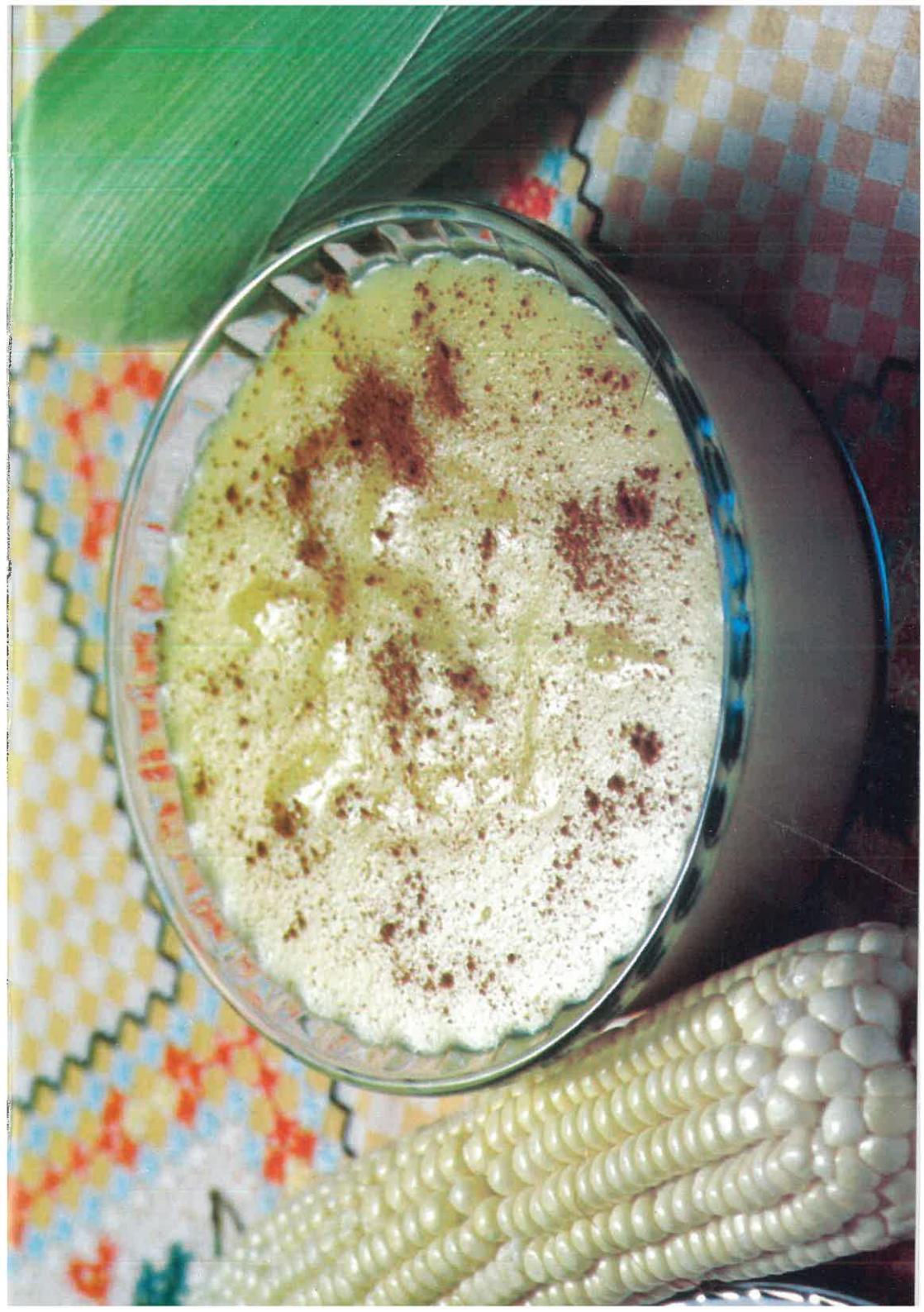
**Modo de preparo:** passar a massa de milho em uma peneira fina (ou em um pano fino) e em seguida, passar o leite. Acrescentar o açúcar e o sal. Levar ao fogo, mexendo sempre até engrossar e alcançar consistência parecida com a de um manjar. Após o preparo, colocar em uma travessa para esfriar e polvilhar canela.

**Rendimento:** 9 porções.

**Valor Nutritivo**

	Energia (kcal)	Carboídruatos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	143	27,2	2,5	2,8	0,4
Porção*	200	38,1	3,5	3,9	0,6

\*Porção = 140g (²/₃ xícara das de chá)



# *Doce de ovos*

3 xícaras (chá) cheias de açúcar cristal  
1½ xícara (chá) cheia de queijo minas curado (ralado)  
9 ovos médios  
1 colher (chá) cheia de cravo  
1¼ litro de água  
canela (em casca e em pó) a gosto

**Modo de preparo:** adicionar o açúcar e a canela (em casca) à água e deixar ferver durante aproximadamente 30 min. À parte, juntar os ovos, o queijo e o cravo, misturando-os bem. Acrescentar esta mistura à calda e cozinhar em fogo médio por cerca de 50 min. Durante o cozimento, não mexer muito. Quando a calda estiver quase seca, virar os pedaços com cuidado para dourar os dois lados. Em seguida, acrescentar cerca de 1 xícara (chá) de água, aos poucos e pelas bordas da panela, para formar uma nova calda. Deixar a calda engrossar. Depois de pronto, colocar em recipiente apropriado para servir e polvilhar canela.

**Rendimento:** 17 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboídratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	345	56,2	8,9	10,0	—
Porção*	207	33,7	5,3	6,0	—

\*Porção = 60g (2 colheres das de sopa cheias)



# *Canjica de milho*

1½ xícara (chá) cheia de milho branco  
½ xícara (chá) cheia de amendoim  
1 xícara (chá) rasa de açúcar cristal  
1 pacote (50g) de coco ralado  
5 copos (americano) na marca de leite  
1 colher (café) rasa de sal  
canela (em casca) a gosto

**Modo de preparo:** colocar o milho de remolho durante 30 min. Em seguida, cozinhar-lo em panela de pressão com cerca de 1½ litro de água. Continuar cozinhando o milho sem pressão, mexendo sempre para não pregar no fundo da panela, até obter um caldo espesso. Reservar o milho cozido. Torrar o amendoim, retirar a casca e triturá-lo parcialmente. Caramelizar metade da quantidade de açúcar e acrescentar o leite. Adicionar o milho cozido ao leite caramelizado. Colocar o restante dos ingredientes e deixar cozinhar até engrossar.

**Rendimento:** 10 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	146	24,4	3,9	4,0	2,4
Porção*	219	36,6	5,8	6,0	3,6

\*Porção = 150g (6 colheres das sopa cheias)

# Pamonha assada

1 litro de massa de milho  
1 xícara (chá) cheia de manteiga  
1 xícara (chá) cheia de queijo minas curado (ralado)  
2 ovos  
2 xícaras (chá) rasas de açúcar cristal  
1 colher (sopa) cheia de canela (em pó)  
1 colher (chá) cheia de cravo socado  
1 colher (café) rasa de sal  
1 colher (sopa) cheia de fermento químico (em pó)

**Modo de preparo:** peneirar a massa de milho em peneira de palha. Derreter a manteiga e escaldar a massa de milho com a manteiga bem quente, mexendo sempre. Acrescentar o queijo ralado, a canela, o cravo, o açúcar, o sal, o fermento e por último, os ovos batidos. Assar em forno pré-aquecido a 180°C durante 45 min.

**Rendimento:** 25 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	296	44,4	10,8	5,3	0,9
Porção*	148	22,2	5,4	2,6	0,4

\*Porção = 50g (1 pedaço médio)

# Pamonha-de-doce

10 xícaras (chá) cheias de massa de milho  
2  $\frac{1}{3}$  xícaras (chá) cheias de banha de porco  
3 xícaras (chá) cheias de açúcar cristal  
6 fatias médias de queijo minas fresco  
1 colher (sobremesa) cheia de sal

**Modo de preparo:** peneirar a massa de milho em peneira de palha. Se a massa estiver muito consistente, lavar o resíduo e a peneira com  $\frac{1}{2}$  a 1 copo (americano) de água. Escaldar a massa coada com a banha de porco bem quente, mexendo sempre. Acrescentar o sal e o açúcar. Mergulhar as palhas em água fervente para amaciá-las. Ao encher as palhas com a massa, colocar 2 pedaços de queijo em cada pamponha. Cozinhar as pamponhas durante aproximadamente 45 min.

**Rendimento:** 18 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboídratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	258	36,4	11,0	3,3	1,0
Porção*	335	47,3	14,3	4,3	1,3

\*Porção = 130g (1 unidade pequena)

# Pamonha-de-doce frita

**Modo de preparo:** preparar a pamonha de doce conforme receita descrita na página 48. Depois de prontas, colocar as pamonhas na geladeira de um dia para o outro para ficarem mais firmes. No dia seguinte, cortá-las em pedaços e fritá-las em óleo quente (cerca de 3 xícaras das de chá cheias).

**Rendimento:** 26 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	345	42,0	18,1	3,6	0,4
Porção*	310	37,8	16,3	3,2	0,4

\*Porção = 90g (2 pedaços médios)



# *Quitandas*

# Biscoito de queijo

5 xícaras (chá) rasas de polvilho doce caseiro  
2½ xícaras (chá) cheias de queijo minas curado (ralado)  
1 copo (americano) cheio de leite morno  
1 copo (americano) na marca de óleo  
2 ovos  
1 colher (sobremesa) rasa de sal

**Modo de preparo:** juntar o leite morno ao polvilho e misturar com as mãos. Acrescentar o óleo e o sal e continuar misturando. Adicionar os ovos, amassar bem e por último, colocar o queijo. Se necessário, acrescentar mais leite até obter a consistência adequada para modelar a massa. Enrolar os biscoitos e assar em forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 15 min.

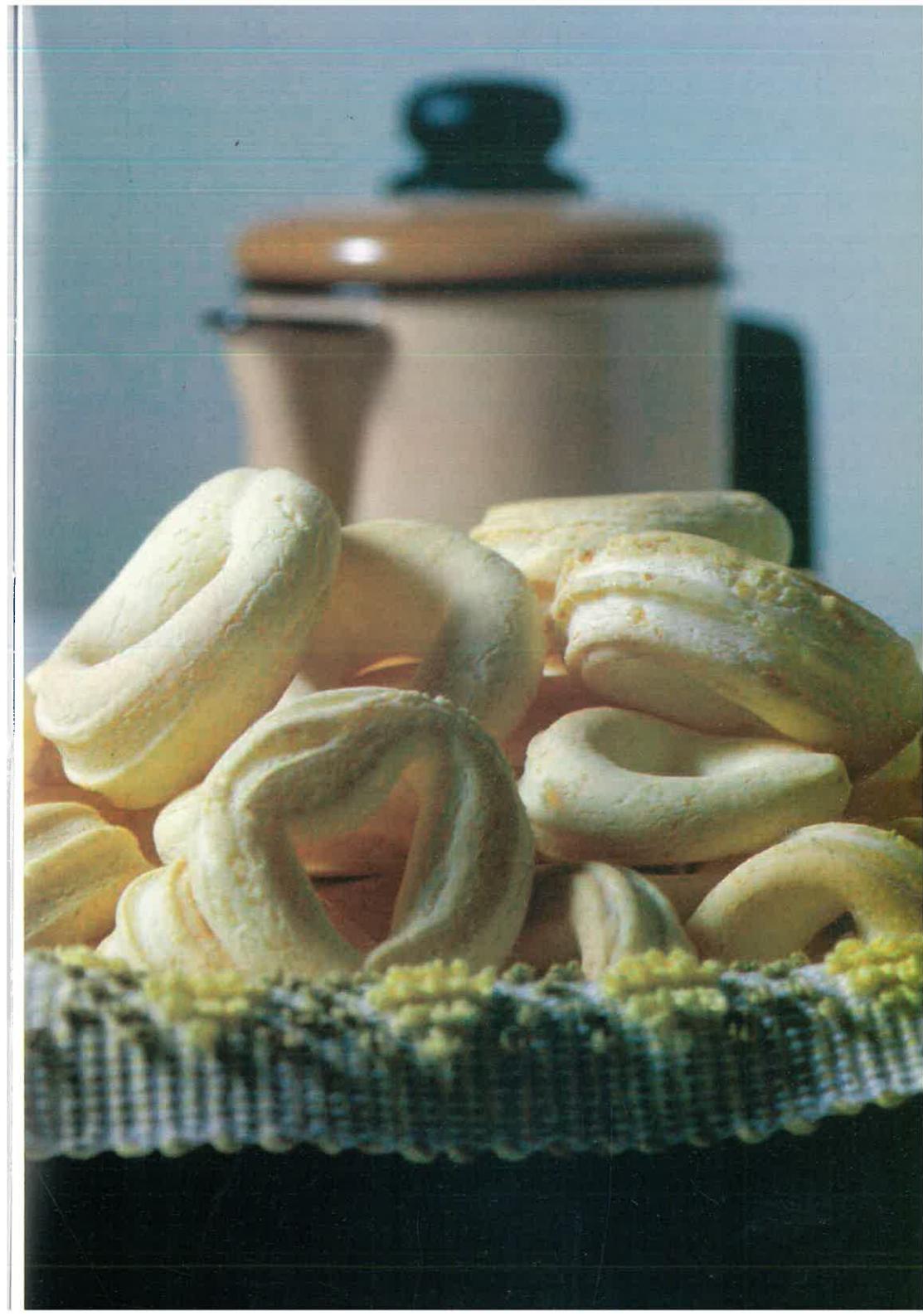
**Observação:** a quantidade de sal varia conforme o tempero do queijo curado.

**Rendimento:** 10 porções.

Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	422	47,4	21,7	9,2	1,6
Porção*	253	28,4	13,0	5,5	1,0

\*Porção = 60g (5 unidades)



# Biscoito frito doce

1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) rasa de polvilho doce caseiro  
5 colheres (sopa) rasas de açúcar cristal  
1 ovo médio  
2 colheres (sopa) rasas de óleo  
4 colheres (sopa) cheias de água  
1 pitada de sal

**Modo de preparo:** adicionar água (2 colheres) ao polvilho para umedecê-lo e misturar. Ferver o óleo com o restante da água (2 colheres) e escaldar o polvilho. Misturar um pouco e acrescentar o açúcar, o sal e o ovo. Misturar novamente e amassar bem até obter uma massa homogênea e macia. Enrolar e fritar os biscoitos em óleo não muito quente e suficiente para cobri-los.

**Observação:** quando for fritar os biscoitos deve-se ter o cuidado com o aquecimento do óleo, pois caso esteja muito quente, a massa pode estourar e causar acidentes.

**Rendimento:** 6 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	449	63,2	20,9	2,0	1,1
Porção*	247	34,8	11,5	1,1	0,6

\*Porção = 55g (3 unidades médias)

# Biscoito frito salgado

1  $\frac{2}{3}$  xícara (chá) rasa de polvilho doce caseiro

1 colher (chá) cheia de sal

1 ovo médio

3 colheres (sopa) rasas de óleo

7 colheres (sopa) cheias de água

**Modo de preparo:** adicionar água (4 colheres) ao polvilho para umedecê-lo e misturar. Ferver o óleo com o restante da água (3 colheres) e escaldar o polvilho. Misturar um pouco e acrescentar o sal e o ovo. Misturar novamente e amassar bem até obter uma massa homogênea e macia. Enrolar e fritar os biscoitos em óleo não muito quente e suficiente para cobri-los.

**Observações:** quando for fritar os biscoitos deve-se ter o cuidado com o aquecimento do óleo, pois caso esteja muito quente, a massa pode estourar e causar acidentes.

Se preferir, acrescentar à massa queijo minas curado (ralado) a gosto.

**Rendimento:** 6 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	427	51,9	23,4	2,3	1,0
Porção*	214	26,0	11,7	1,2	0,5

\*Porção = 50g (3 unidades médias)

# Bolo de arroz

1 xícara (chá) cheia de fubá de arroz (peneirado)  
5 colheres (sopa) cheias de queijo minas curado (ralado)  
5 colheres (sopa) cheias de açúcar cristal  
1 xícara (chá) rasa de leite  
1 ovo  
1 colher (sopa) rasa de manteiga  
5 colheres (sopa) cheias de óleo  
1 colher (sobremesa) rasa de fermento químico (em pó)  
1 pitada de bicarbonato de sódio

**Modo de preparo:** bater em batedeira o ovo, a manteiga e o açúcar até obter um creme. Acrescentar o fubá, o queijo, o óleo e a metade do leite. Por último, colocar o fermento em pó e o bicarbonato de sódio dissolvidos no restante do leite. Bater até a massa ficar bastante homogênea e distribuí-la uniformemente em 6 forminhas untadas, deixando espaço nas formas para o crescimento da massa. Assar em forno pré-aquecido a 180°C durante 30 min.

**Rendimento:** 6 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboídratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	410	51,0	18,8	9,3	0,7
Porção*	287	35,7	13,2	6,5	0,5

\*Porção = 70g (1 unidade média)



# *Broa de fubá de milho*

1 xícara (chá) cheia de fubá de milho mimoso  
1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo  
3 colheres (sopa) cheias de açúcar cristal  
1 copo (americano) cheio de leite  
1 xícara (chá) cheia de água  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo  
4 ovos médios  
2 colheres (café) cheias de erva-doce  
1 colher (café) rasa de sal

**Modo de preparo:** misturar todos os ingredientes, exceto os ovos. Aquecer a massa até obter um mingau que solte do fundo da panela. Quando a massa esfriar, adicionar os ovos batidos e amassar. Untar uma xícara (chá) com a massa crua e polvilhá-la com fubá, sem tirar o excesso. Colocar uma colher de massa na xícara e girá-la até formar uma bolinha totalmente revestida por fubá. Arranjar as bolinhas em um tabuleiro untado e assar em forno pré-aquecido a 180°C durante 20 min.

**Rendimento:** 16 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	392	47,1	18,3	9,8	1,7
Porção*	157	18,8	7,3	3,9	0,7

\*Porção = 40g (4 unidades médias)



# Mané-pelado

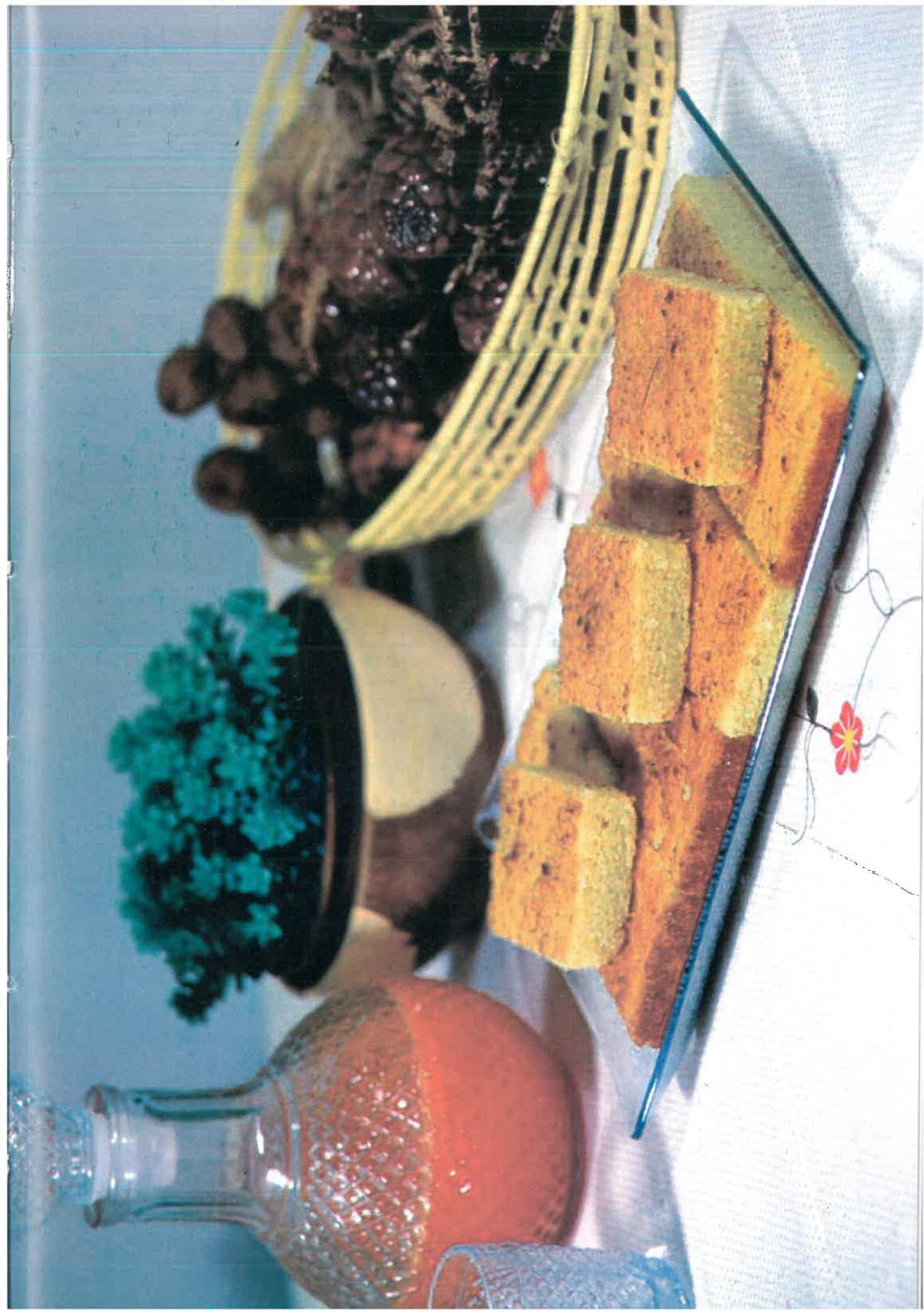
4 xícaras (chá) cheias de mandioca ralada  
2  $\frac{2}{3}$  xícaras (chá) rasas de açúcar cristal  
2 xícaras (chá) cheias de queijo minas curado (ralado)  
1 pacote (100g) de coco ralado  
5 ovos  
1 copo (americano) na marca de leite  
5 colheres (sopa) cheias de margarina  
1 colher (café) rasa de sal  
1 colher (sobremesa) cheia de fermento químico (em pó)  
canela (em pó) a gosto

**Modo de preparo:** juntar a mandioca ralada ao açúcar, queijo, margarina, coco ralado e sal. Bater levemente as claras e as gemas e acrescentar à massa. Misturar bem e adicionar, aos poucos, a metade do leite. Reservar a outra metade do leite para dissolver o fermento. Por último, acrescentar o fermento dissolvido no leite e misturar com cuidado. Colocar a massa em assadeira previamente untada com margarina e farinha de trigo e polvilhar canela. Assar em forno pré-aquecido a 150°C por cerca de 1h e 10 min.

**Rendimento:** 25 porções.

Valor Nutritivo					
	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	300	40,7	12,3	6,6	0,9
Porção*	210	28,5	8,6	4,6	0,6

\*Porção = 70g (1 pedaço médio)



# Pão de queijo

3 xícaras (chá) rasas de polvilho doce caseiro

1 copo (americano) na marca de óleo

$\frac{2}{3}$  copo (americano) de água

$\frac{2}{3}$  copo (americano) de leite

1½ xícara (chá) cheia de queijo minas curado (rulado)

3 ovos

1 colher (sopa) rasa de sal

**Modo de preparo:** juntar a água, o leite e o óleo e aquecer até fervura. Escaldar o polvilho, misturar um pouco e deixar esfriar. Adicionar o sal, os ovos e amassar. Acrescentar o queijo e amassar bem. Enrolar a massa em forma de bolinhas e assar em forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 20 min.

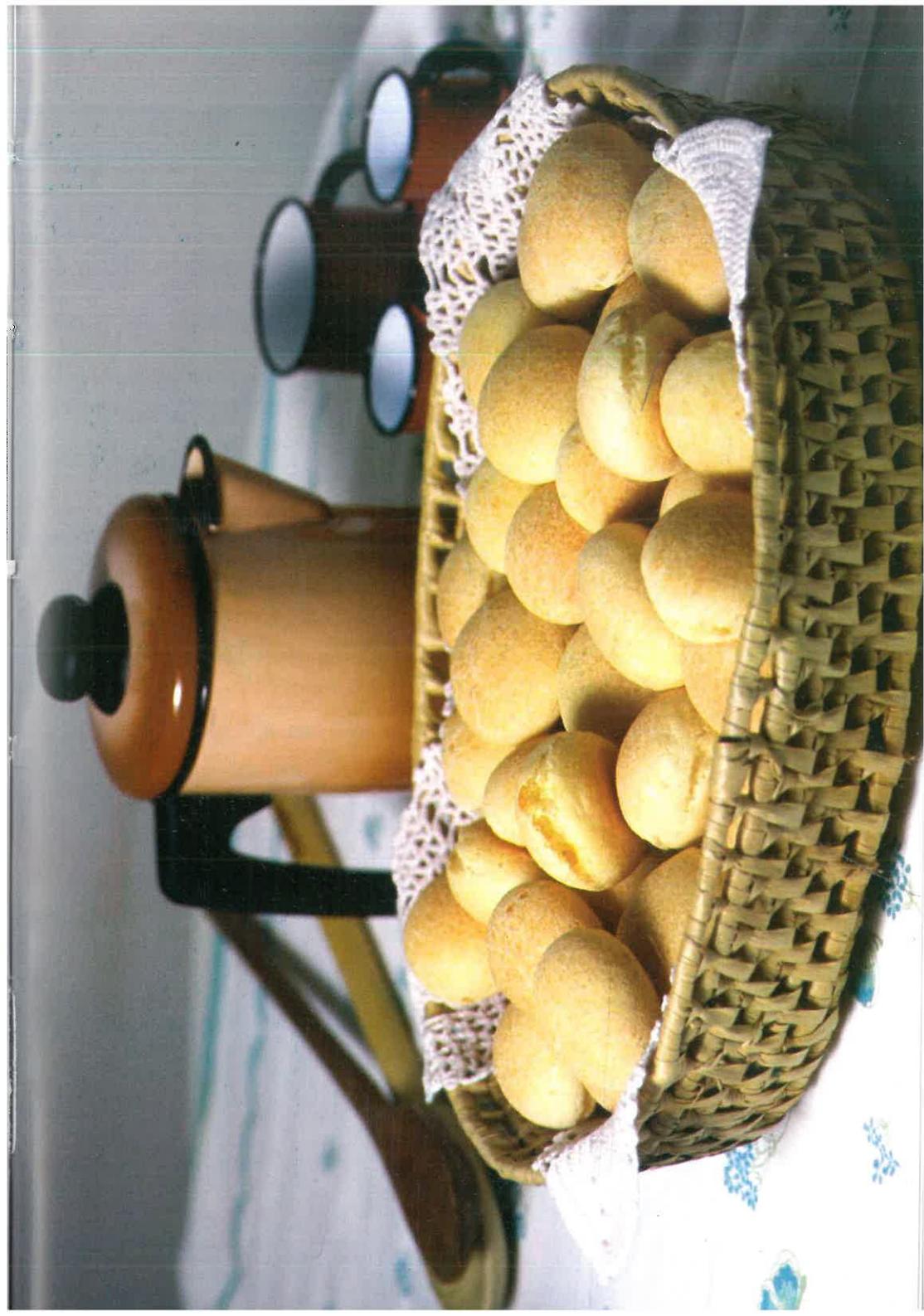
**Observação:** a quantidade de sal varia conforme o tempero do queijo curado.

**Rendimento:** 10 porções.

Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboídruatos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	383	38,3	22,3	7,4	1,3
Porção*	268	26,8	15,6	5,2	0,9

\*Porção = 70g (5 unidades médias)



# Bolo de fubá de milho

1 xícara (chá) rasa de fubá de milho  
1 xícara (chá) cheia de farinha de trigo  
1 xícara (chá) rasa de açúcar cristal  
1 xícara (chá) cheia de leite  
4 colheres (sopa) cheias de margarina  
2 ovos  
2 colheres (sobre mesa) cheias de fermento químico (em pó)  
1 colher (chá) rasa de sal

**Modo de preparo:** juntar as gemas, o açúcar e a margarina. Bater até formar um creme. Passar em peneira os outros ingredientes sólidos (fubá, farinha de trigo e sal). Adicionar os ingredientes sólidos e o leite ao creme e misturar bem. Bater as claras em neve. Acrescentar à massa, com cuidado, o fermento e as claras em neve, misturando-os levemente. Colocar a massa em tabuleiro untado e assar em forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 min.

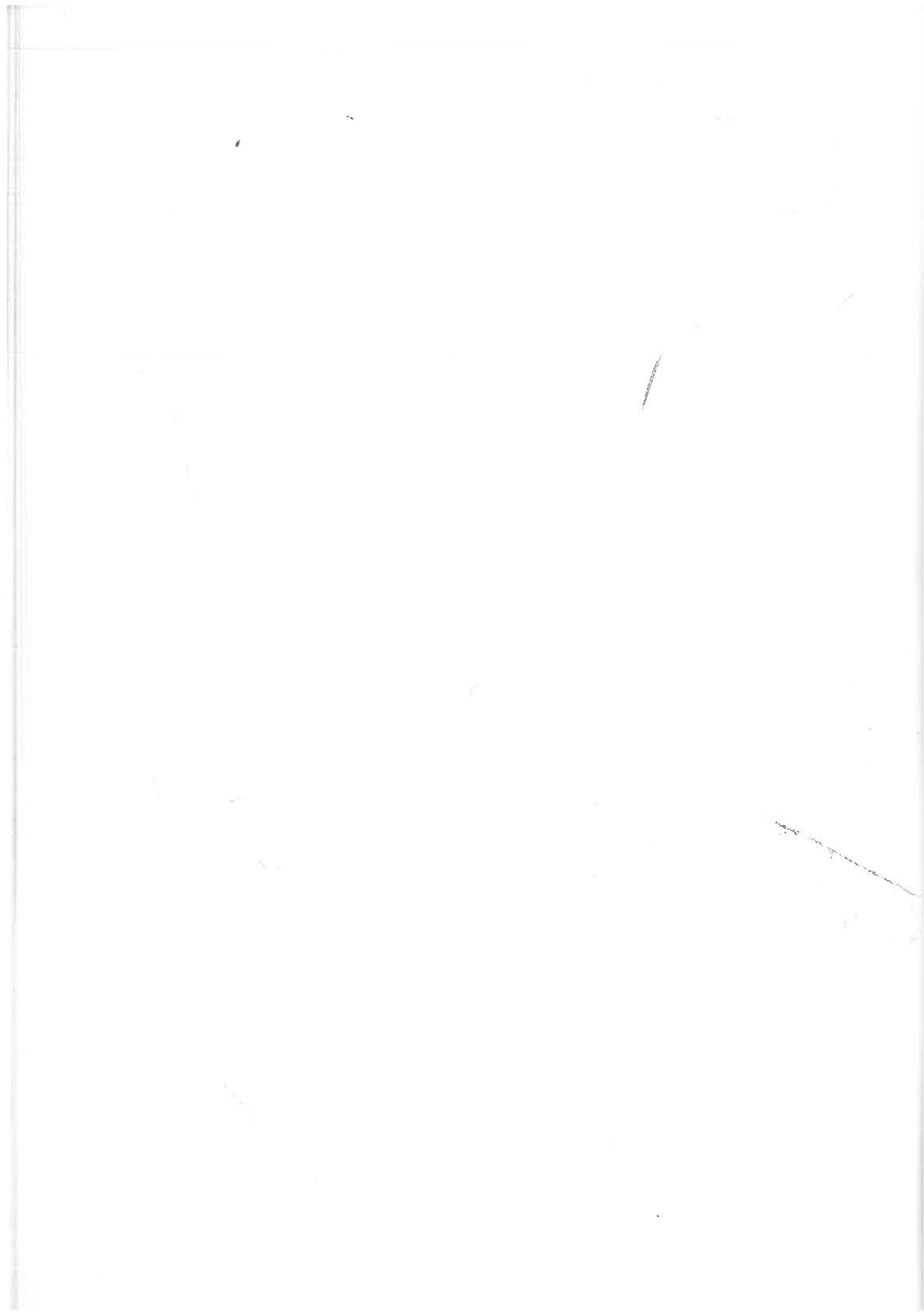
**Rendimento:** 14 porções.

## Valor Nutritivo

	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Proteínas (g)	Fibras (g)
100g	288	45,4	9,3	5,5	1,7
Porção*	144	22,7	4,6	2,8	0,8

\*Porção = 50g (1 fatia média)

# *Anexos*



# *Peso dos ingredientes usados nas receitas*

## *Pratos salgados*

<b>Angu de milho</b>	<b>Peso (g)</b>
Massa de milho .....	500,0
Água .....	1250,0

<b>Arroz com lingüiça</b>	<b>Peso (g)</b>
Arroz .....	150,0
Lingüiça suína fina .....	300,0
Cebola.....	45,0
Alho.....	13,5
Sal.....	2,5
Cebolinha-verde.....	6,5
Salsa .....	1,5
Óleo .....	6,0

<b>Arroz com pequi</b>	<b>Peso (g)</b>
Arroz .....	300,0
Pequi (caroços com polpa).....	300,0
Alho.....	7,0
Cebola.....	65,0
Óleo .....	10,0
Salsa .....	1,5
Cebolinha-verde.....	5,0
Sal.....	10,0

## Empadão goiano

Peso (g)

### Massa

Farinha de trigo .....	250,0
Manteiga .....	25,0
Banha de porco .....	7,0
Ovo .....	57,0
Leite .....	70,0
Sal .....	1,5
Fermento químico (em pó) .....	5,0

### Recheio

Frango (peito) .....	250,0
Lingüiça suína fina .....	100,0
Lombo suíno .....	75,0
Guariroba .....	75,0
Queijo minas fresco .....	50,0
Ovo cozido .....	57,0
Azeitona .....	30,0
Molho de tomate .....	60,0
Sal .....	3,0
Alho .....	6,0
Vinagre .....	20,0
Cebolinha-verde .....	8,0
Salsa .....	3,0
Cebola .....	100,0
Óleo .....	20,0
Maisena .....	3,0
Pimenta-do-reino .....	0,5

**Frango com açafrão****Peso (g)**

Frango (limpo) .....	1335,0
Açafrão .....	3,0
Cebola.....	230,0
Alho.....	16,0
Pimentão verde.....	14,0
Cebolinha-verde.....	20,0
Salsa .....	2,5
Sal .....	25,0
Pimenta bode .....	7,5
Pimenta-do-reino.....	0,5
Óleo (para fritar) .....	800,0

**Galinha****Peso (g)**

Frango (limpo) .....	1610,0
Tomate .....	180,0
Arroz .....	600,0
Cebola.....	130,0
Açafrão .....	2,0
Sal .....	50,0
Vinagre .....	20,0
Alho .....	16,0
Cebolinha-verde.....	9,0
Salsa .....	7,0
Pimenta bode .....	10,0
Óleo (para fritar) .....	700,0

Galinha com pequi	Peso (g)
Frango (limpo) .....	1395,0
Pequi (caroços com polpa) .....	340,0
Arroz .....	450,0
Tomate .....	135,0
Cebola.....	255,0
Alho.....	12,5
Açafrão .....	1,0
Óleo .....	32,0
Cebolinha-verde.....	3,0
Salsa .....	3,0
Pimenta bode .....	17,0
Sal .....	40,0

Guariroba refogada	Peso (g)
Guariroba (picada) .....	300,0
Óleo .....	10,0
Alho.....	3,5
Cebola (picada) .....	17,0
Sal .....	3,5
Cebolinha-verde.....	4,5
Salsa .....	3,0
Limão (suco) .....	20,0
Pimenta-do-reino.....	0,5

Pamonha à moda	Peso (g)
Massa de milho .....	1000,0
Banha de porco .....	190,0
Sal .....	20,0
Lingüiça suína fina .....	280,0
Queijo minas fresco .....	100,0
Açúcar cristal.....	2,5

Pamonha à moda frita	Peso (g)
Massa de milho.....	1000,0
Banha de porco .....	190,0
Sal .....	20,0
Lingüiça suína fina .....	280,0
Queijo minas fresco .....	100,0
Açúcar cristal.....	2,5
Óleo (para fritar) .....	500,0

Pamonha-de-sal	Peso (g)
Massa de milho .....	2000,0
Banha de porco .....	400,0
Sal .....	40,0
Queijo minas fresco .....	200,0
Açúcar cristal.....	5,0

Pamonha-de-sal frita	Peso (g)
Massa de milho .....	2000,0
Banha de porco .....	400,0
Sal .....	40,0
Queijo minas fresco .....	200,0
Açúcar cristal.....	5,0
Óleo (para fritar) .....	500,0

<b>Peixe na telha</b>	<b>Peso (g)</b>
Peixe (pintado) .....	2100,0
Tomate .....	1800,0
Leite de coco .....	200,0
Azeite-de-dendê .....	40,0
Óleo .....	16,0
Alho .....	28,0
Cebola .....	445,0
Pimentão verde .....	100,0
Pimenta bode .....	13,0
Coentro .....	30,0
Cebolinha-verde .....	40,0
Sal .....	40,0
Limão (suco) .....	40,0

<b>Pequi refogado</b>	<b>Peso (g)</b>
Pequi (caroços com polpa) .....	500,0
Cebola .....	85,0
Alho .....	10,0
Salsa .....	3,0
Cebolinha-verde .....	9,0
Sal .....	5,0
Pimenta bode .....	6,5
Óleo .....	24,0

# *Pratos doces*

Ambrosia	Peso (g)
Açúcar cristal.....	330,0
Leite .....	1020,0
Ovo .....	306,0
Cravo .....	3,0
Canela (em casca) .....	6,0

Ameixa de queijo	Peso (g)
Queijo minas curado (ralado) .....	200,0
Ovo .....	98,0
Açúcar cristal.....	500,0
Cravo .....	6,0
Água .....	1000,0

Canjica de milho	Peso (g)
Milho branco .....	250,0
Amendoim .....	85,0
Açúcar cristal.....	160,0
Coco ralado .....	50,0
Leite .....	700,0
Sal .....	1,0
Canela (em casca) .....	2,5

Curau de milho	Peso (g)
Massa de milho .....	500,0
Leite .....	800,0
Açúcar cristal.....	250,0
Sal .....	2,0
Canela (em pó) .....	1,0

<b>Doce de ovos</b>	<b>Peso (g)</b>
Açúcar cristal.....	600,0
Queijo minas curado (ralado).....	150,0
Ovo .....	440,0
Cravo .....	1,5
Água .....	1250,0
Canela (em casca) .....	7,0
Canela (em pó) .....	1,0

<b>Pamonha assada</b>	<b>Peso (g)</b>
Massa de milho .....	900,0
Manteiga .....	140,0
Queijo minas curado (ralado).....	90,0
Ovo .....	106,0
Açúcar cristal.....	300,0
Canela (em pó) .....	7,0
Cravo (socado) .....	2,0
Sal.....	1,0
Fermento químico (em pó) .....	12,0

<b>Pamonha-de-doce</b>	<b>Peso (g)</b>
Massa de milho .....	2000,0
Banha de porco .....	400,0
Açúcar cristal.....	600,0
Queijo minas fresco .....	200,0
Sal .....	10,0

<b>Pamonha-de-doce frita</b>	<b>Peso (g)</b>
Massa de milho .....	2000,0
Banha de porco .....	400,0
Açúcar cristal.....	600,0
Queijo minas fresco .....	200,0
Sal .....	10,0
Óleo (para fritar) .....	500,0

# Quitandas

Biscoito de queijo	Peso (g)
Polvilho doce caseiro .....	500,0
Queijo minas curado (ralado) .....	250,0
Leite .....	180,0
Óleo .....	120,0
Ovo .....	114,0
Sal .....	5,0

Biscoito frito doce	Peso (g)
Polvilho doce caseiro .....	170,0
Açúcar cristal.....	75,0
Ovo .....	55,0
Óleo .....	12,0
Água .....	40,0
Sal .....	0,5
Óleo (para fritar) .....	500,0

Biscoito frito salgado	Peso (g)
Polvilho doce caseiro .....	170,0
Sal .....	4,0
Ovo .....	55,0
Óleo .....	18,0
Água .....	70,0
Óleo (para fritar) .....	500,0

<b>Bolo de arroz</b>	<b>Peso (g)</b>
Fubá de arroz (peneirado) .....	130,0
Queijo minas curado (ralado) .....	60,0
Açúcar cristal.....	100,0
Leite .....	75,0
Ovo .....	55,0
Manteiga .....	15,0
Óleo .....	40,0
Fermento químico (em pó).....	5,0
Bicarbonato de sódio .....	0,5

<b>Bolo de fubá de milho</b>	<b>Peso (g)</b>
Fubá de milho .....	100,0
Farinha de trigo .....	105,0
Açúcar cristal.....	165,0
Leite .....	180,0
Margarina.....	120,0
Ovo .....	110,0
Fermento químico (em pó).....	20,0
Sal.....	1,5

<b>Broa de fubá de milho</b>	<b>Peso (g)</b>
Fubá de milho mimoso .....	120,0
Farinha de trigo .....	100,0
Açúcar cristal.....	75,0
Leite .....	175,0
Água .....	175,0
Óleo .....	75,0
Ovo .....	225,0
Erva-doce .....	2,5
Sal.....	1,0

<b>Mané-pelado</b>	<b>Peso (g)</b>
Mandioca ralada .....	800,0
Açúcar cristal.....	350,0
Queijo minas curado (ralado) .....	200,0
Coco ralado .....	100,0
Ovo .....	275,0
Leite .....	140,0
Margarina .....	120,0
Sal.....	1,0
Fermento químico (em pó).....	10,0
Canela (em pó) .....	0,5

<b>Pão de queijo</b>	<b>Peso (g)</b>
Polvilho doce caseiro .....	300,0
Óleo .....	120,0
Água .....	120,0
Leite .....	120,0
Queijo minas curado (ralado) .....	150,0
Ovo .....	142,0
Sal.....	8,0



# *Índice de rendimento das receitas*

Pratos salgados	Índice de rendimento*
Angu de milho .....	2,52
Arroz com lingüiça .....	1,15
Arroz com pequi.....	1,64
Empadão goiano.....	1,00
Frango com açafrão.....	0,79
Galinhana .....	0,99
Galinhana com pequi .....	0,89
Guariroba refogada .....	0,90
Pamonha à moda .....	0,88
Pamonha à moda frita .....	0,70
Pamonha-de-sal .....	0,98
Pamonha-de-sal frita .....	0,78
Peixe na telha .....	0,55
Pequi refogado .....	1,11

Pratos doces	Índice de rendimento*
Ambrosia .....	0,58
Ameixa de queijo .....	1,41
Canjica de milho .....	1,15
Curau de milho .....	0,87
Doce de ovos .....	0,88
Pamonha assada .....	0,81
Pamonha-de-doce .....	0,77
Pamonha-de-doce frita.....	0,88

Quitandas	Índice de rendimento*
Biscoito de queijo .....	0,79
Biscoito frito doce .....	1,08
Biscoito frito salgado .....	1,18
Bolo de arroz .....	0,79
Bolo de fubá de milho.....	0,89
Broa de fubá de milho .....	0,82
Mané-pelado .....	0,89
Pão de queijo .....	0,95

\* Peso do alimento preparado (g)/peso do alimento cru (g) sem considerar a água usada no preparo.

Este livro foi impresso  
na oficina da ASA EDITORA GRÁFICA LTDA.  
**No papel: Couche Fosco LD 115g**  
**Rua 15 Nº 117, Qd. 20 Lt. 13**  
**Setor Marechal Rondon Goiânia - GO**  
**CEP: 74.560-420**  
**Fone: (62) 211-3958**

---

A revisão desta obra é de total  
responsabilidade das autoras.

*Esta obra contém dados inéditos do valor nutritivo de trinta pratos tradicionalmente consumidos em Goiás, baseados em análises físico-químicas realizadas no Laboratório de Nutrição e Análise de Alimentos da Faculdade de Nutrição (FANUT) da Universidade Federal de Goiás (UFG)*

ISBN: 85-904434-1-8



9 788590 443414

