DIA DAS MÃES HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL CÉLIA CÂMARA

# COZINHA COM AFETO

## Receitas de Família das Colaboradoras-Mães do HMMCC para momentos de alegria e amor com os seus.

MAIO/2021

HOSPITAL E MATERNIDADE MUNICIPAL CÉLIA CÂMARA

FUNDAHC

SUS

PREFEITURA DE GOIÂNIA

# SALGADAS

# Bureu

**ANA PAULA ALVES CECILIO**

## Significado da receita:

União e lembrança da infância

## Ingredientes:

1 Frango

1 kg de massa de milho (de preferência que o milho esteja o mais mole possível)

Queijo a gosto

2 Colheres de sopa cheia de margarina

1 Colher de óleo

Sal a gosto

1 a 2 Cebolas picadas

Alho e cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo:

- Em uma panela, preparar o frango de caldo (molho).
- Em outra panela, colocar a margarina com 1 colher de óleo
- Após, colocar a cebola e o alho pra dourar.
- Em seguida, colocar a massa de milho.
- Pegar o caldo do frango que está pronto e colocar na massa que está cozinhando, mexer sempre até que a massa esteja bem cozida.
- Depois de pronto, colocar sal a gosto, queijo (pode ser o queijo fresco ou muçarela) e por último o cheiro verde a gosto.

# Porpeta Bovino

**ARIANE DE OLIVEIRA FERREIRA GONDIM**

## Significado da receita:

Utilizado para auxiliar na introdução alimentar de minha filha Rebeca. Ela teve dificuldades em consumir carne vermelha e esta foi uma alternativa bem aceita. E por ser saborosa, de fácil preparo e saudável ela perdurou.

## Ingredientes:

500 g de Patinho moído

4 Tomates maduros, sem pele

1 Cebola P

1 Dente de alho G

Folhas de Manjerona

1 Colher (sopa) óleo de girassol

1 Colher (sobremesa) rasa de sal

Pimenta do reino moída (opcional, pois para crianças não é muito aconselhado)

Cebolinha picada para decorar.

## Modo de Preparo:

- Enrolar as bolas de carne, fazendo leve pressão para que não se desfaça durante cocção.
- Picar os tomates em cubinhos, mantendo caldo e as sementes. Reservar.
- Ralar a cebola e o alho, na parte mais fina do ralo.
- Utilizar uma panela antiaderente, aquecer o óleo e dourar a cebola com o alho. Acrescentar as bolas de carne e deixar dourar bem, mexendo com cuidado para não desfazer. Salpicar o sal sobre as porpetas.
- Acrescentar o tomate picado e as folhas de manjerão. Tampar e deixar em fogo baixo até completa cocção. Se houver necessidade, acrescentar 01 xícara de café de água morna.
- Quando carne estiver macia e molho encorpado, servir.
- **Dica:** Servir com macarrão alho e óleo. Salpicar semente de girassol torrada e farinha de linhaça dourada por cima.

# Frango Assado

ÉVELLIN CÂNDIDO DE ASSIS RODRIGUES

## Significado da receita:

A família come e pede BIS!!!

## Ingredientes:

1 kg de coxa/sobrecoxa de frango ou outro corte de sua preferência

6 batatas grandes cortadas em rodelas grossas

Maionese

3 Tomates cortados em pedaços grandes

Azeite

Cebola cortada grande

Tempero a gosto

## Modo de Preparo:

- Temperar o frango com alho, sal, pimenta e outros que desejar.
- Colocar maionese de modo a untar todos os pedaços de frango.
- Utilizar uma forma grande e untar com azeite.
- Colocar o frango, as batatas, o tomate, cebola e demais ingredientes de sua escolha, de modo que o frango fique no fundo da forma.
- Cobrir com papel alumínio.
- Pré-aquecer o forno por 10 min a 180°.
- Assar o frango por 50 min, após esse prazo, retirar o papel alumínio, virar os pedaços de frango e assar por mais 30 min ou mais conforme a potência do forno.
- Quando já estiver dourado. Retirar do forno com cuidado e colocar por cima coentro, salsa e cebolinha verde. O prato está pronto para ser degustado.

# Strogonoff

FRANCIELLE REZENDE SILVA

## Significado da receita:

Muito amor ♥

## Ingredientes:

Óleo ou azeite

1 Peito de frango, cortado em cubinhos

Temperos: alho, cebola, pimenta e sal à gosto

1/2 Copo americano de ketchup

3 Colheres de sopa de mostarda

Conservas: champignon, milho e azeitona à gosto

2 Caixas de creme de leite

1 Pacote de batata palha

## Modo de Preparo:

- Em uma panela, aquecer o óleo ou azeite, acrescentar o frango e os temperos ao seu gosto.
- Quando o frango já estiver dourado, adicionar o ketchup e a mostarda.
- Acrescentar o champignon, o milho e a azeitona.
- Para finalizar, incorporar o creme de leite e deixar no fogo baixo até aquecer.
- Retirar do fogo antes de ferver.
- Salpicar a batata palha e servir quente.

# Bacalhau dos Amigos

JUCELI CAMISSÃO CORRÊA FERNANDES

## Significado da receita:

União!

## Ingredientes:

500 g de bacalhau

500 g de batatinha

300 ml de azeite de oliva

1 Cebola grande cortada em pétalas

2 Dentes de alho

200 g de azeitona preta

Cebolinha e salsinha picadas

4 Ovos

## Modo de Preparo:

- Dessalgar o bacalhau (é preciso deixá-lo de molho dentro da geladeira de um dia para o outro, trocando no mínimo três vezes a água).
- Após o bacalhau dessalgado, cozinhar em água por 5 min, até começar a ferver.
- Escorra a água e reserve.
- Espere esfriar antes de desfiar, ou se preferir já compre bacalhau desfiado.
- Descascar a batata, cortar em cruz e cozinhar com a água do bacalhau (não deixe cozinhar muito até a batata ficar mole, ela tem que ficar firme para não desmanchar).
- Em uma panela dourar a cebola fatiada em pétalas no azeite de oliva, em fogo médio para não queimar a cebola. Em seguida acrescentar o alho picado.
- Quando o refogado estiver bem cheiroso, vamos acrescentar o bacalhau desfiado e deixar dourar por 5 min.
- Acrescentar a cebolinha, a salsinha, as batatas e azeitonas pretas.
- Cozinhar os ovos e cortar em rodelas.
- Em uma travessa, colocar o bacalhau já misturado com as batatas e as cebolas, acrescentar os ovos em rodelas e levar ao forno para gratinar.
- Finalizar o prato com azeitonas pretas e salsinha. Sirva bem quentinho.

# Salpicão

## LUCIENE MOREIRA BORGES DE BRITO

### Significado da receita:

Muito amor envolvido. Me faz bem ver o quanto minha mãe e meus filhos amam este prato.

### Ingredientes:

1 Peito de Frango cozido sem osso e desfiado

1 Lata de milho verde

300 g de presunto picado

2 Maçãs picadas

2 Cenouras raladas

150 g de uva passas sem semente

500 g de maionese tradicional

1 Pacote de batata palha

### Modo de Preparo:

- Colocar o peito de Frango em uma panela de pressão com água e sal.
- Deixar cozinhar aproximadamente 40 min.
- Desfiar o frango e reservar.
- Ralar as cenouras, cortar em cubinhos as maçãs e o presunto.
- Misturar todos os ingredientes em um refratário.
- Colocar maionese, batata palha e servir.

# Macarronada da Nay

**NAYARA TEIXEIRA DA SILVA NUNES**

## Significado da receita:

União!

## Ingredientes:

1 Pacote de macarrão
1/2 kg de bacon
1/2 kg de linguiça defumada picada
3 Dentes de alho picados
1 Cebola
Sal a gosto
1 Colher de tempero chimichure
1 Lata de molho de tomate
1 Lata de milho
500 g de azeitona
500 g de palmito
Cheiro verde a gosto
1 Copo de requeijão cremoso

## Modo de Preparo:

- Em uma panela grande colocar o macarrão para cozinhar e reservar.
- Na mesma panela que fez o cozimento, colocar o bacon para fritar. Após acrescentar a linguiça picada.
- Quando ficar ambos bem fritos, acrescenta o alho, cebola, deixar dourar, e acrescentar sal a gosto e o tempero chimichure.
- Em seguida acrescentar o molho de tomate, milho, azeitona e o palmito.
- Quando formar um molho grosso, e adquirir fervor, acrescentar o macarrão, mexer de forma homogênea.
- Acrescentar o requeijão cremoso e servir.

# DOCES

# Bolo de Arroz

**ANA MARIA PEREIRA SILVA ALVES**

## Significado da receita:

Significa boas lembranças da minha vovó que nos deixou este ano, toda reunião de família esse bolo está presente!

## Ingredientes:

2 Copos e meio de arroz cru

1 Copo de leite

1 Copo de açúcar

1 Copo de óleo pelo vinco

2 Colheres de margarina

3 Ovos 1 pitada de sal

1 Colher cheia de fermento

## Modo de Preparo:

- Deixar o arroz de molho em água por no mínimo 8 h antes do preparo do bolo.
- Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.
- Despejar a massa em uma forma de furo central untada e enfarinhada.
- Assar em forno médio 180 °C, pré-aquecido, por aproximadamente 40 min.
- Faça um bom café e reúna com sua família para degustar essa delícia.
- **Dica:** Fica ótimo comer com manteiga quentinho.

# Inhoque Doce

**CÉLIA MARQUES DA COSTA LUIZ**

## Significado da receita:

“Lembra minha infância, e a dos meus filhos também!

## Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo

2 Copos de açúcar refinado

8 Colheres de margarina

4 Colheres de fermento

6 Ovos

1 Copo de leite

20 Colheres de queijo ralado

## Modo de Preparo:

- Misturar todos os ingredientes.
- Cortar em forma de inhoque.
- Colocar para assar e depois passe no melado de açúcar e no coco ralado.

Agora é só degustar essa delícia.

# Pudim de Leite Condensado

ÉVELLIN CÂNDIDO DE ASSIS RODRIGUES

## Significado da receita:

Amor em forma de doce!!!

## Ingredientes:

3 Ovos

1 Lata/caixinha de leite condensado

A mesma medida da lata/caixa com leite

Açúcar a gosto

## Modo de Preparo:

- Bater no liquidificador os ovos, o leite condensado e o leite por 10 min e reservar.
- Em uma panela, colocar o açúcar em fogo baixo e mexer até derreter por completo e ficar com cor de caramelo (cuidado para não queimar).
- Colocar o caramelo em uma forma própria para pudim, e em seguida a mistura do liquidificador por cima.
- Pré-aquecer o forno por 10 min a 180 ºC.
- Levar a forma em banho maria ao forno e deixe assar por 60 min ou mais dependendo da capacidade do forno.
- Quando estiver assado por cima já pode desligar.
- Deixar esfriar, desenformar com cuidado e levar para a geladeira por 30 min.

# Pavê de Leite Ninho

FERNANDA ALVES ARIANO

## Significado da receita:

Festa em família, um suspiro de Amor!

## Ingredientes:

01 Tablete de manteiga sem sal 200g

02 Latas de creme de leite gelado

01 Leite condensado

01 Barra de chocolate ao leite 150g

01 Caixa de bis

10 Colheres cheia de leite ninho em pó

## Modo de Preparo:

- Na batedeira: colocar o tablete de manteiga, o leite condensado e bater até ficar bem homogêneo.
- Após, acrescentar as 10 colheres de leite ninho em pó e bater por 10min.
- Acrescentar o creme de leite e bater por 10 min.
- Levar ao freezer por 20 min.

**Cobertura:**

- Em uma panela, no fogo baixo, colocar a barra de chocolate, 01 creme de leite e mexer até derreter. Retirar do fogo.
- Em uma travessa acrescentar o creme que estava no freezer, metade do bis triturado, o chocolate derretido e o restante do bis triturado.
- Levar à geladeira por 30min e servir.

# Broa de Fubá

**HELENA DE JESUS CORDEIRO**

## Significado da receita:

É uma receita que foi passada de mãe para filha e está a muito tempo na família. Receita especial que fazemos sempre com muito carinho!

## Ingredientes:

4 Copos de água

2 Copos de óleo

1 Copo de açúcar

1 Pitada de Sal

3 Copos de fubá de moinho

1 Copo de farinha de trigo

1 Copo de polvilho

Ovos até o ponto.

## Modo de Preparo:

- Ferver a água, o óleo, o açúcar e o sal.
- Após, adicionar o fubá e a farinha de trigo até dar o ponto de angu.
- Despejar em um recipiente e acrescentar o polvilho.
- Esperar esfriar e amassar com ovos até dar o ponto de enrolar.
- Fazer as bolinhas e colocar pra assar no forno a 180°C até dourar.
- Retirar do forno e servir.

# Arroz Doce

## ILMA MARTINS DA COSTA PARANAGUÁ

### Significado da receita:

“Na cozinha podemos expressar nosso cuidado e o amor pela família, filhos e amigos. E na hora de partilhar o alimento é muito gratificante ver a alegria em cada rosto. É um prazer cozinhar”.

### Ingredientes:

1 Xícara de arroz lavado e escorrido

3 Xícaras de água

1 Pitada de sal

2 Cravos

Canela a gosto

1 Xícara de chá de coco ralado

1 Xícara de chá de leite

1 Xícara de leite condensado

### Modo de Preparo:

- Em uma panela grande junte todos os ingredientes.
- Abaixe o fogo e deixe cozinhar até que fique macio e não grude no fundo da panela.
- Verificar o ponto ideal da calda do doce, que deve estar um pouco grossa e servir.

**Versão raspa de laranja:**

- Retirar a canela e após cozido, acrescentar raspas de laranja servir gelado.

**Versão com frutas vermelhas:**

- Retirar a canela e após cozido e frio, acrescentar morangos em pedaços e cerejas.

  Servir gelado.

# Rosquinha Frita

**JUCILENE NEUZY RODRIGUES LOURENÇO**

## Significado da receita:

Receita que todos amam e sempre deu alegria para meus filhos e lembra bastante minha infância quando eu ia visitar minha tia e ela sempre fazia essa receita.

## Ingredientes:

2 Copos de leite

2 Colheres de manteiga

10 g de Fermento biólogo (1 pacote)

5 Colheres de açúcar

2 Ovos

Farinha de trigo quanto necessário

Melado de açúcar

Coco ralado

## Modo de Preparo:

- Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha de trigo até dar o ponto ideal (quando a massa desgrudar da mão).
- Untar uma superfície lisa com óleo e fazer cordões com a massa.
- Repartir em pedaços pequenos.
- Deixar descansar por 15 min.
- Após, fritar em óleo já aquecido.
- Passar no melado de açúcar e por último no coco ralado.

# Bombom de Uva

**KATIA SANTANA DA SILVA**

## Significado da receita:

Muito amor ao cozinhar para minha família!

## Ingredientes:

**Mistura para bombom de leite em pó:**

500 g de uvas Itália verdes

500 g de leite em pó

1 Lata e meia de leite condensado

2 Caixas de creme de leite

1 Gelatina sem sabor

**Para a ganache:**

500 g de chocolate meio amargo

2 Caixas de creme de leite

## Modo de Preparo:

- Lavar bem as uvas, secar bem e colocar as uvas em uma travessa.
- Em um liquidificador, adicionar o leite condensado juntamente com as 2 caixas de creme de leite e bater.
- Adicionar o leite em pó e bater mais um pouco antes de colocar a gelatina sem sabor já hidratada.
- Despejar a mistura sobre as uvas.
- Levar à geladeira por 2h.

**Ganache:**

- Em banho Maria derreter o chocolate meio amargo.
- Adicionar o creme de leite em temperatura ambiente, misturar bem e despejar sobre a atravessa com a mistura.
- Levar à geladeira novamente por 2h, decorar com raspas de chocolate e uvas verdes.

# Mousse de Leite Ninho

REJANE VIEIRA DE CASTRO

## Significado da receita:

Meu filho caçula adora leite ninho e esse mousse é sua sobremesa favorita.

## Ingredientes:

1 Lata de leite condensado

2 Caixa de creme de leite

1 ½ xícara de leite ninho

1 Sachê de gelatina incolor

## Modo de Preparo:

- Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o leite ninho por aproximadamente 2 min.
- Preparar a gelatina incolor conforme instruções da própria embalagem.
- Adicionar a gelatina ao restante dos ingredientes e bater por mais 1 min.
- Colocar em um refratário e levar à geladeira por 2 a 4 h.
- Se preferir, colocar raspas de chocolate branco e servir.

# Bolo de Chocolate

**TATIANA DE LIMA**

## Significado da receita:

Uma forma de agradar a família!

## Ingredientes:

3 Ovos

1 Copo e 1/2 de leite

2 Colheres de margarina

3 Copos de farinha de trigo

1 Copo de chocolate em pó 100% cacau

1 Colher de fermento

1 Leite condensado

1 Creme de leite

5 Colheres de chocolate em pó

## Modo de Preparo:

**Preparo da massa:**

- Bater os ovos, leite e margarina no liquidificador ou batedeira por 3 min.
- Adicionar aos poucos a farinha de trigo, o chocolate em pó e deixar bater por mais 3 min até a nata ficar bem homogênea.
- Adicionar o fermento.
- Colocar para assar por 30 min.

**Calda:**

- Levar ao fogo baixo a margarina, o leite condensado e o chocolate em pó.
- Misturar bem até criar uma consistência.
- Desligar o fogo e adicionar o creme de leite.
- Despejar a calda no bolo, colocar granulado a gosto e servir.

# FITNESS

# Bolo de Banana

**ANGÉLICA ALMEIDA DE SANT'ANA**

## Significado da receita:

Fazemos eu e meu filho mais velho Arthur, é o momento onde compartilhamos aprendizado, entrega e felicidade. Esta receita acabou nos unindo mais. E o Heitor (o mais novo) participa? Só na hora de comer e com sua alegria nos impulsionam a fazer mais! Espero que gostem!

## Ingredientes:

3 Bananas bem maduras (qualquer qualidade)

2 Ovos inteiros

4 Colheres de sopa de óleo (uso azeite extra virgem)

1 Chávena de aveia em flocos finos

1 Colher de chá de fermento

Uva passas, ameixa, a vontade

## Modo de Preparo:

- Em uma vasilha Amassar as bananas.
- Adicionar os ingredientes e por último o fermento.
- Untar a assadeira com manteiga ou óleo.
- Pré-aquecer o forno.
- Assar por aproximadamente 35 min.

# Panqueca Mix de Frutas

**ARIANE DE OLIVEIRA FERREIRA GONDIM**

## Significado da receita:

Uma fonte de energia e proteína que consumia muito durante gestação. Além de boa saciedade, ajudava controlar intestino preso e hipoglicemia, além de aliviar a vontade de consumir doces.

## Ingredientes:

2 Ovos caipira

1 Xícara (chá) de leite sem lactose

2 Colheres ( sopa ) de amido de milho ou fécula de batata

Manjerona fresca picadinha

01 Pitada de sal

01 Fio de óleo de girassol ou azeite

Frutas secas (passas, damasco e ameixa), amêndoas torradas (ou outra castanha de preferência)

Mel

## Modo de Preparo:

- Separar as claras das gemas e reservar.
- Bater somente as claras de ovo com um fue ou garfo.
- Acrescentar a manjerona.
- Aquecer uma frigideira antiaderente.
- Colocar um fio de azeite ou óleo para untar. Despejar toda a "massa" e deixar panqueca dourar dos dois lados.
- Colocar em um prato, regar com mel e acrescentar o mix do recheio.
- Enrolar e consumir após esfriar.
- **Dica:** com gema de ovo, fazer ovos mexidos com cheiro verde e farinha de mandioca.

# COZINHAR É ENTREGA, CARINHO, UNIÃO, CONFRATERNIZAÇÃO, É UM ATO DE AMOR!

**Que essas receitas invadam seu lar e transformem-se em lembraças deliciosas!**

**Das MÃES do HMMCC para você.**

HOSPITAL E MATERNIDADE
MUNICIPAL CÉLIA CÂMARA
FUNDAHC
SUS
PREFEITURA
DE GOIÂNIA