

DIA DAS MÃES MATERNIDADE NASCER CIDADÃO

COZINHA COM AFETO

Receitas de Família das Colaboradoras-Mães da MNC
para momentos de alegria e amor com os seus.

MAIO/2021



S A L G A D A S



Cuscuz Perfeito

POR LINDALUCI CADIDÉ DA SILVA BORGES

Significado da receita: "Lembranças de minha vovó materna que introduziu esse tipo de alimento em nossa família que se expandiu para todos da família."



Ingredientes:

- 01 xícara de farinha flocada de milho;
- 1/2 colher de sopa de açúcar;
- 01 colher de chá de sal;
- 01 xícara de chá de água;

Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem;
2. Depois de misturado deixe descansando por 10 a 15 minutos;
3. Passado os 15 minutos, colocar a massa em uma panela própria de cuscuz;
4. Levar ao fogo para cozimento por 10 minutos;
5. Após o conclusão do tempo, basta desenformar e colocar em um prato grande.

Galinhada

POR MARTA P. MOREIRA

Significado da receita: "Significa união, pois é um prato que todos gostam muito e eu amo fazer, pois sei que todos ficarão felizes e de barriga cheia."



Ingredientes:

- 1 fio de óleo;
- 1 cabeça de alho amassada (ou menos alho, se preferir);
- 1 frango caipira (pode ser de granja) com ou sem pele, de acordo com a preferência, em pedaços, com pé e pescoço;
- 500 g de arroz de primeira;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 lata de milho verde (200 g);
- 1 tablete de caldo de galinha;
- 1 colher de sobremesa de açafrão;

Modo de Preparo:

1. Colocar uma panela em fogo médio com óleo e alho;
2. Doure o alho, adicione o frango e deixe que ele cozinhe, mexendo sempre até dourar;
3. Vá pingando água para que ele cozinhe lentamente;
4. Quando estiver bem cozido e sem água, adicione o arroz e o açafrão e mexa bem;
5. Adicione a cebola picada e o milho verde;
6. Coloque água com o caldo de galinha e deixe cozinhando até a água secar e o arroz ficar cozido.

*Obs.: Ao final, adicione cheiro verde, conforme desejar.

Macarrão de panela de pressão

POR ALENE MOREIRA LUIS

Significado da receita: "Meu filho ama esta receita!"



Ingredientes:

- 1 peito de frango;
- 1 K de macarrão de rosquinha;
- 500 g de presunto;
- 1 copo de azeitona;
- 1 copo de requeijão;
- 2 caixinha de creme de leite;
- 500 g de mussarela;
- Sal a gosto e tempero da sua preferência

Modo de Fazer:

- 1.Adicionar em uma panela de pressão um fio de azeite, o peito de frango desfiado, macarrão e os temperos;
- 2.Adicionar agua até tampar o macarrão;
- 3.Colocar todos os itens para cozinhar em uma panela de pressão por 15 minutos;
- 4.Misture todos os demais ingredientes da receita que faltaram ser adicionados.

Após finalizado basta servir e aproveitar!

Contra Filé Serenado

POR RAQUEL MOREIRA LUIS

Significado da receita: "Se tem família reunida tem que ter contra filé serenado!"



Ingredientes:

- 2 kg contra filé;
- 150 grama de sal;
- Pimenta calabresa a gosto.

Modo de Fazer:

- 1.Friccionar o sal nos bifos um por um com bastante sal;
- 2.Deixar o bife descansando em uma panela ou bacia por 40 minutos;
- 3.Lavar a carne e adicionar a pimenta calabresa;
- 4.Colocar a carne na panela pra assar;
- 5.Após finalização, sirva e se delicie!

Bobo de camarão ou frango

POR SILVANY FERREIRA TELES

Significado da receita: "Essa receita é uma delícia e toda a família ama!"



Ingredientes:

- 1 k de camarão ou 1 peito de frango;
- 1 k de mandioca;
- 1 vidro de leite de coco de 500 ml;
- 2 pimentões vermelhos;
- 2 pimentões verdes;
- 5 tomates bem maduros;
- 2 cebolas;
- 1 cabeça de alho;
- 1 caixa de leite para liquidificar a mandioca;
- Pimenta do reino, pimentas, cebolinha e sal a gosto.

Modo de Fazer:

- 1.Frite o camarão ou cozinhe e desfie o frango;
- 2.Cozinhe a mandioca;
- 3.Liquidifique o alho, a cebola, os pimentões e os tomates com dois copo de água e jogue no camarão frito ou no frango desfiado;
- 4.Liquidifique a mandioca com dois copos de leite e acrescente o camarão ou frango.;
- 5.Depois de misturado e em fervura, acrescentar o leite de coco;
- 6.Por fim, acrescentar os temperos a gosto.

*Obs.: Se preferir, escolha entre o azeite de oliva ou de dendê.



DOCCES

Manjar dos deuses

POR PRISCILA SALOMÃO DA SILVA

Significado da receita: "Esta receita simboliza união!"



Ingredientes:

- 1 lata de leite moça;
- 1 lata de creme de leite;
- 1 vidro pequeno de leite de coco;
- 1 gelatina sem sabor;
- Açúcar para calda ou ameixa.

Modo de Fazer:

- 1.Preparar a gelatina separadamente;
- 2.Bater todos os ingredientes no liquidificador;
- 3.Fazer a calda separada;
- 4.Colocar a calda na forma;
5. Despejar o conteúdo do liquidificador dentro da forma;
- 6.Levar a geladeira por 3 horas.

Bolo de Leite Condensado

POR VERA LÚCIA ALVES DA SILVA

Significado da receita: "Esta receita lembra família, sempre é feita em datas comemorativas, todos amam!"



Ingredientes:

- 500ml de leite;
- 6 ovos;
- 2 caixas de leite condensado;
- 100g de coco ralado;

Modo de Fazer:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Coloque em uma forma untada;
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30-40 minutos;
4. Teste com um palito ou garfo, se sair limpo está pronto;
5. Sirva gelado.

Pudim de banana chia e coco

POR ILVANA ABREU DE SOUSA

Significado da receita: "A receita representa facilidade e saúde, deliciosa e saudável sobremesa gelada!"



Ingredientes:

- 2 bananas maçã ou prata bem amassadas;
- 1 xícara de leite de coco;
- 1 copo de 180 ml de iogurte natural;
- 2 colheres de chia 2 colheres de sopa de mel;

Modo de Fazer:

- 1 - Amasse duas bananas com auxílio de um garfo;
- 2 - Acrescente o iogurte natural e o leite de coco e o mel;
- 3 - Misture bem;
- 4 - Acrescente a chia Leve ao refrigerador por 4 horas.

Nozinho

POR DANYELLE ALMEIDA M. URBANO

Significado da receita: "Minha avó já falecida, fazia quando eu era criança".



Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 xícara de água morna;
- 2 colheres de óleo;
- 1 colher de pó royal;
- 1 colher de farinha de trigo.

Modo de Fazer:

1. Misturar ovo, água, óleo e o fermento;
2. Colocar a farinha e mexer até não grudar mais nas mãos.
3. Abrir a massa com um rolo de macarrão e cortar em tirinhas;
4. Pegar cada toranja e dar um nó. (pode realizar sem o nó também);
5. Fritar em óleo quente;
6. Fazer uma calda de água e açúcar (não deixar engrossar muito);
7. Jogar a calda em cima dos nozinhos (caso queira, colocar também coco ralado).

FITNESS



Bolinho de brócolis

POR PATRÍCIA MESSIAS DE OLIVEIRA

Significado da receita: "Essa receita simboliza alegria!"



Ingredientes:

- 200 g de brócolis cozido (não cozinhar muito);
- 100 g de frango cozido e desfiado;
- 2 colheres de queijo parmesão ralado;
- Sal a gosto;
- Açafrão a gosto ;
- Pimenta opcional.

Modo de Fazer:

1. Leve todos os ingredientes ao processador;
2. Misture bem todos os ingredientes;
3. Faça bolinhas com os ingredientes processados;
4. Leve ao forno por 20 a 25 minutos pré aquecido a 180 graus.

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

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

Das MÃES MNC para você.



PRA CAMISETA DA PAZ
**PREFEITURA
DE GOIÂNIA**