

**E
C
O
20
26**



Livro de Receitas



**COLÉGIO
São
Domingos
65 ANOS**

RECEITA 1

Bolo de chocolate da vóvis

3 ovos, 2 xícaras (chá) de farinha de trigo, 2 xícaras (chá) de açúcar, 1 xícara (chá) de óleo, 1 colher (sopa) de pó royal, 1 xícara (chá) de água fervendo.

Colocar tudo nessa ordem numa vasilha, bater e assar em forno moderado, forma untada

Cobertura

2 colheres açúcar

4 » manteiga

4 » Nescau

1 » leite

bever ao fogo até engrossar

Jois
1º B

Flora
1º B

RECEITA 2



RECEITA 3

BABAGANUSH (PASTA DE BERINJELA)

INGREDIENTES

- 3 BERINGELAS MÉDIAS
- 2 DENTES DE ALHO
- 3 COLHERES DE SOPA DE TAHINE
- 1 1/2 LIMÃO
- SAL A GOSTO

MODO DE FAZER

COLOCAR AS BERINJEIAS INTEIRAS NA CHAPA QUENTE E IR VIRANDO ATÉ FICAR MOLE. APÓS, ABRIR AS BERINJEIAS E EXTRAIR A POLPA. MISTURAR COM OS DEBIAIS INGREDIENTES. (PODE USAR UM MIXER)

SERUIR GELADO ACOMPANHADO DE PÃO.

LIZ BAR - LARANJA 8

RECEITA 4

ECO
2026

Torta de Atum anos 80

1010 5ª

INGREDIENTES

Recheio

- 2 latas de Atum
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 4 batatas
- Bacon picadinho
- Azeite
- Sal a gosto

MASSA

- 1½ xícara de trigo
- ½ xícara Azeite
- 1½ de leite - Queijo ralado 1 xícara
- 2 Ovos - ½ colher chá de sal.
- ½ xícara amido de milho
- 10 Royal 1 colher de chá

MODO de Preparar

Recheio

Trá corinhe as batatas picadas e refogue no alho, cebola e demais ingredientes, reserve.

MASSA

Bata no liquidificador todos os ingredientes, no final coloque o pó royal e peneire.

Em uma forma untada coloque um pouco da massa, coloque o recheio. Acrescente mais massa e termine com o queijo ralado.

RECEITA 5

PATÊ DE ALHO

- 1 dente de alho (grande)
- ≈ 150 ml de azeite
- 1 gema de ovo (grande) (cozida ou crua)
- 2 batatas médias
- $\frac{1}{2}$ limão
- sal a gosto

Cozinhe as batatas com casca de respa e as coloque na geladeira.

Amasse as batatas com um garfo e coloque o dente de alho já espremido.

Junte um pouco do azeite e o limão espremido e o sal.

Passa tudo pelo mixer e coloque aos poucos o azeite para ficar com consistência parecida com maionese.

Receita espanhola adaptada pela bisaró Iva.
de

CAETANO
4º B C

e CECÍLIA
1º B

RECEITA 6

LATA | SANDUÍCHE DE
1º | ATUM QUE
C | REINHA MÃE VENDIA
NA ESCOLA

1 LATA DE ATUM

3 COLHERES DE MAQUISE

A } CEBOLA PICADA
GOSTO } SALSINHA
TOMATE PICADINHO

opcionais - milho
abacaxi

RECHEAR OS PÃES DE
FORMA E PRONTO!

RECEITA 7

Bombocado de Tapioca

- 1 saquinho de coco ralado
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 6 C.S. de tapioca

Mistura tudo no liquidificador e coloca em uma forma untada com manteiga. Asse por 40 min até dourar.

Receita de

Tkéo e Mariana

(7^ºB)

(mãe)



RECEITA 8

PANQUECA DE NUTELLA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA LEITE
- 1 XÍCARA FARINHA
- 1 OVO
- 1 PITADA AÇÚCAR

MODO DE FAZER:

BATER NO LIQUIDIFICADOR

AQUECER A FRIGIDEIRA

JOGAR A MISTURA VIRAR 2X

AO FINAL RECHEAR COM

NUTELLA A GOSTO E ENROLAR

PEDRO SALGADO
6º B

RECEITA 9

ECO 2026

BISCOITO DE BANANA COM AVEIA DA ANNA E DA DORA(SA)

1º ano A

INGREDIENTES:

- 1 banana prata *
- 3 colheres de sopa bem cheias de aveia *
- 1 colher de café rasinha de canela em pó (opcional)
- uvas passas para decorar (opcional) *

VEGANO 
E SEM GLÚTEN SEM AÇÚCAR 

MODO DE FAZER:

Pré-aquecer o forno a 180°C.

Amassar a banana com o garfo.

Misturar a aveia e a canela.

Com a ajuda de uma colher de sobremesa, posicionar bolinhos da massa na forma forrada (usamos um tapetinho de silicone).

Amassar de leve as bolinhas e colocar uma ou duas passas de uva sobre o biscoitinho.

Colocar para assar no forno a 180° por 15 minutos.

Esperar esfriar para comer ou colocar no potinho da lancheira.

Alternativas:

Pode acrescentar castanhas picadas, pasta de amendoim ou até coco seco ralado; já fizemos com maçã ralada em vez de banana amassada; mas nossa receita favorita é simples assim.

* ORGÂNICO



RECEITA 10

BOLO DE CENOURA



INGREDIENTES

3 A 4 CENOURAS

1 XICARA DE OLEO DE
CANOLA

2 XICARAS DE FARINHA

1/2 XICARA DE AÇÚCAR

4 OVOS

1 COLHER DE SOPA DE
FERMENTOSALPATER AS CENOURAS, O ÓLEO,
O AÇÚCAR, E OS OVOS AO
LIQUIDIFICADOREM UMA BATE, MISTURE
A FARINHA E O FERMENTO
COM UMA PITADA DE
SAL. ACESCENTE A BATELURABATIDA NO LIQUIDIFICADOR
MISTURE BEMCOLOQUE EM UMA FORMA
UNTADA E LEVE PARA
ASSAR A 180 GRAUS POR
MAIS OU MENOS 40 MINU-
TOS.

HELINA

2



RECEITA 11

BOLO DE CHOCOLATE - TITO E LORENA (2ªC) (VERMELHO)

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE CHOCOLATE
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES DE SOPA DE FERMENTO
- 2 OVOS
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA MORNIA
- 1 XÍCARA DE ÓLEO

PREPARO:

MISTURAR OS INGREDIENTES SEOS PENEIRADOS
E DEPOIS OS DEMAIS.

ASSAR EM Forno MÉDIO POR 30 MINUTOS.

COBERTURA:

BRIGADEIRO E GRANULADO COLORIDO



RECEITA 12

PASTA DE ABACATE

- 1 ABACATE MADURO
- 2 UCO DE MEIO LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO
- 1/2 COLHERES DE AÇÚCAR
- 2 AL AGOSTO
- PIMENTA DO REINO
- BATA TUDO NO LIQUIDIFICAD
- OR E SERVIR COM PÃOZINHO

NINA 2ªA

RECEITA
CANELA

BISCOITINHO
INGREDIENTES

DE

4^{xíc} FARINHA DE TRIGO

2 OVOS

4^{colheres} MANTEGA

AÇÚCAR MASCADO

4^{colheres} CANELA

RECEITA 13

LIZIA - 2°C

RECEITA 14

PUDIM DE
BANANA
C/
CHOCOLATE

LEO MITSUO / 1A

Pudim de Banana

- 4 bananas maduras
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de preparo

- Bater tudo no liquidificador
- Leve a mistura ao fogo e mexa até endurecer
- Coloque nos potinhos e leve à geladeira 😊

RECEITA 15

Pesto DE RÚCULA

- 3 maço de rúcula (Retirar talos)
- 3 limão espremido
- $\frac{1}{2}$ dente de alho
- 3 cubos de gelo (usar na hora de bater - ajuda a manter o pesto verdejinho)
- 2 xícaras de castanha - cb - café torrada
- 1 colherinha de café de sal
- 2 xícaras de azeite extra-virgem
- 1 a 2 xícaras de queijo ralado na hora (bom parmesão ou pecorino)
- Mangericão à vontade

↳ Bata tudo BEM no processador e seja feliz :)

- Família do DAVI LOPES, Laranga A -

RECEITA 16

PÃO RECHEADO DA DONA NILCE

SOFIA A. C.

INGREDIENTES:

- 500g DE FARINHA DE TRIGO
- $\frac{1}{4}$ DE XÍCARA DE AZEITE
- 5g DE FERMENTO BIOLÓGICO EM PÓ
- SAL (A GOSTO)
- $\frac{1}{2}$ XÍCARA DE ÁGUA MORNA
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO DA MASSA:

- MISTURE A ÁGUA MORNA COM O FERMENTO E O AÇÚCAR, DEIXANDO ATIVAR O FERMENTO
- MISTURE A FARINHA, O AZEITE, O FERMENTO ATIVADO E O SAL
- SOVE BEM A MASSA POR 15 MINUTOS
- DEIXE A MASSA DESCANSANDO EM UM RECIPIENTE UNTADO POR ÓLEO OU AZEITE E DEIXE ATÉ A MASSA DOBRAR DE VOLUME
- DIVIDA A MASSA EM DOIS E FAÇA DUAS BOLINHAS
- AS DUAS BOLINHAS DEVEM DESCANSAR ATÉ DOBRAREM DE VOLUME
- ABRA A MASSA E RECHEIE COM INGREDIENTES DA SUA PREFERÊNCIA



- ENROLE COMO UM ROCAMBOLE
- PINCELE COM GEMA DE OVO
- ASSE NO FORNO ATÉ DOURAR A MASSA

RECEITA 17

PANQUEQUINHA DE BANANA

Tom Kaletrianos - 18C

Ingredientes:

- 2 bananas grandes maduras
- 2 ovos
- 2 colheres de aveia
- Canela a gosto

Modo de preparo:

- Amassar as bananas com um garfo até virar uma papa
- Misturar bem com os ovos, a aveia e a canela se desejar
- Untar a frigideira e colocar uma pequena porção
- Dourar dos dois lados

RECEITA 18

Receita Bolo de Chocolate

1 XICARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL,
1 XICARA DE AVEIA, 1 XIC DE AÇÚCAR
MASCADO, 3 OVOS, 1 COLHER
DE SOPA DE FERMENTO, 1/2 XIC
DE ÓLEO, 1 XIC DE LEITE, 2
COLHERES DE SOPA DE CHOCOLATE
EM PÓ

CLARISSA 5ª

RECEITA 19

ECO 2026

PÃO SEM QUEIJO DA DORA DA ANNA
1ª A

8º ano A

INGREDIENTES:

500g mandioca
500g polvilho azedo
1 colher de chá de sal
3 colheres de sopa de chia
150ml de azeite de oliva
água em temperatura ambiente o quanto baste

VEGAN

SEM GLÚTEN

SEM AÇÚCAR

MODO DE FAZER:

Pré-aquecer o forno a 180°C por quinze minutos ou a Airfryer por 4 minutos.

Descascar e cozinhar a mandioca até ficar macia.

Amassar a mandioca e reservar.

Misture o polvilho com azeite, sal e chia, formando uma farofa.

Adicione a mandioca e amasse bem.

Adicione aos poucos a água até a massa ficar gostosa de trabalhar e desgrudar das mãos.

Fazer bolinhas e assar até dourar.



Dicas:

Assa a quantidade que for consumir e congele as bolinhas restantes. Pode congelar em forminhas de gelo com tampa para que não grudem.

Na Airfryer pré-aquecida, fica pronto em 12 minutos a aprox. 185°C.

Para não "murchar" muito até a hora do lanche, armazene em saquinhos de papel (filé pipoca), permitindo a saída do vapor por uma fresta.



RECEITA 20

Bolo de Fubá com Zera-Doce da Vovó Rita

(Bt cozida no
leite B)

500g de fubá

500g de farinha de trigo

500g de açúcar

3 ovos

1 copo de leite

200g de manteiga (4 colheres de sopa)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de sopa de zera-doce

Misture a manteiga misture 3 colheres e 1 colher,
manteiga e açúcar.

Incorpore aos poucos a farinha de trigo e o
fubá até ficar uma farofa grossa. Depois o
leite misturado com o fermento e acrescente isso
até ficar um amassado grosso. Misture a zera-doce.

Use um batedeira, bata bolinhas de massa,
dividindo um espaço entre elas, pois posteriormente
destrua de tamanho.

Misture os gemas com afe! ou canela e passe
nas bolinhas fazendo cortes em uma forma
quadrada.

Forne em forno médio (220°) por 25 a 30', ou
até dourar levemente.

Deixe o bolo amornar.

Bizão

1 ovo

2 colheres de
manteiga derretida

3 colheres de açúcar

7 colheres de farinha

7 colheres de chocolate
do padre.

Joana G.A

RECEITA 21

RECEITA 22

Bolo de Maçã

• Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ou 4 maçãs
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento

• Preparo

- Em uma vasilha, misture o açúcar, a farinha e a canela em pó.
- Bata no liquidificador:
 - os ovos;
 - as cascas das maçãs;
 - o óleo.
- Em outra vasilha, corte pique as maçãs em cubos de aproximadamente 1 cm de aresta.
- Misture tudo, adicione o fermento e misture novamente.
- Asse por 35-45 minutos em fogo médio (entre 180°C-200°C) em uma forma redonda com furo no meio.
- Desmoldar e finalizar com uma mistura de açúcar e canela.

Catrina da Freitas Dutra e Família.
3º Ano C

RECEITA 23

Bolo de chocolate da madrinha (laranja 8)

4 ovos

1 xíc (chá) de açúcar

1 xíc (chá) de chocolate em pó

1 xíc (chá) de óleo

1 xíc (chá) de água

2 xíc (chá) de farinha de trigo

1 col (sopa) de fermento em pó

Misture os ovos, o açúcar, o óleo e bata bem.

Adicione água, farinha e o chocolate em pó, adicionando aos poucos. Por último, o fermento.

Assar a 180°C por 30 min. em forma untada e enfarinhada.

Calda

1/3 de xíc. (chá) de açúcar

1/2 xíc. (chá) de chocolate em pó

1 col. (sopa) de manteiga

1/3 de xíc. (chá) de água

Levar ao fogo e mexer até engrossar levemente.

RECEITA 24

RECEITA DO NOSSO BOUINHO

IRENE (PAUL) e OLGA (VELMELO)

*INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 banana
- 1 colher de sopa de cacau (50% ou 100%)
- 1 colher de chá de fermento
- um pouco de mel

*MODO DE PREPARO:

Primeiro amase a banana e depois no mesmo recipiente acrescente os demais ingredientes misturando tudo até virar uma massa única.

Coloque pequenas porções em forminhas e leve ao forno pré aquecido de 15 a 20 minutos.

RECEITA 25

PANQUECA DE BANANA

- 1 banana amassada
 - 2 colheres de aveia em flocos
 - 1 ovo
 - canela a gosto
- * Misturar tudo, untar a frigideira e colocar a massa em formato de pequenas panquecas.

Obs: rende 4 panquecas

RECEITA 26

Brownie Vapt-Vupt

- 250 g de chocolate meio amargo
- 200 g de manteiga
- 200 g de açúcar
- 100 g de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal
- 4 ovos

- 1 - Misture o açúcar, a farinha e o sal. Reserve.
- 2 - Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria (pode usar microondas em potência média e mexer a cada 30s)
- 3 - Junte os ovos ao chocolate, um por vez.
- 4 - Misture delicadamente os ingredientes secos à mistura.
- 5 - Coloque em uma forma untada (20x28 cm) e asse em forno médio 170°C até estar firme, aproximadamente 35 min. Um truque é apertar o topo do brownie com o indicador. Se ele voltar ao formato original, significa que está pronto.

RECEITA 28

BOLO DE AIPIM DE VOVÓ LEP

- 1 KG DE AIPIM (CRU, DESCASCADO, SI RATEES)
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 200 GR DE MANTEIGA
- 1 GARRAFINHA DE LEITE DE COCO (200 ML)
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 PITADA GENEROSA DE SAL

PREPARO

- MISTURAR TUDO (EXCETO O AIPIM) NO LIQUIDIFICADOR
- DEPOIS COLOQUE O AIPIM CORTADO EM PEQUENOS PEDAGOS JUNTO COM A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR.
- UNTE UMA FORMA COM MARGARINA E FARINHA DE TRIGO E DESPEJE A MISTURA
- DEIXE NO Forno MÉDIO POR MAIS OU MENOS 1 HORA E RETIRE QUANDO ESTIVER DOURADO

FILIFE 2ª A E MARINA - AGRUPAMENTO LARMUJA

RECEITA 29

PAVÊ DE AMENDOIM:

INGREDIENTES:

- 600g de creme de leite;
- 200g de manteiga;
- 200g de açúcar;
- 300g de biscoito maizena;
- 4 gemas;
- 150g de amendoim torrado e moído.

MODO DE PREPARO:

- Bata a manteiga com o açúcar até clarear. Acrescente as gemas batendo sempre. Junte o amendoim e o creme de leite formando um creme homogêneo. Disponha em um pirex alternando uma camada de creme, uma de biscoitos, sendo que a 1ª e a última devem ser de creme. Leve a geladeira e sirva no dia seguinte.
- Se quiser servir no mesmo dia, molhe os biscoitos no leite.

| Betina Pegorim. 78. |

ECO
2026.

RECEITA 30

- 2 XICARAS DE LEITE
- 2 XICARAS DE FUBA
- 2 XICARAS DE AÇÚCAR
- 1/2 XICARA DE MANTEIGA (100G)
- 4 OVOS (GEMAS E CLARAS SEPARADAS)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 COLHER (CHA) DE EVA DOCE

NUMA PANELA, MISTURA O LEITE, O FUBA, O AÇÚCAR E MEIA SEMPRE ATÉ ENGROSSAR, FAZENDO UMA COECIE DE MINGAU ESPESSE DEIXE A MASSA ESFRIAR EM TEMPERATURA AMBIENTE. BATA AS CLARAS EM NEVE. NA PANELA COMA A MASSA QUASE FRIA, COLOQUE AS GEMAS, AS CLARAS BATIDAS EM NEVE, O FERMENTO E A EVA DOCE. LEVAR AO Forno A 180 GRADOS E ASSAR DEIXA URTADA E DOURADA COM FACINHA DE TRIGO ASSAR POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS.

100% SEM
TOMATE
BOLÃO
DE FUBA



RECEITA 31

(28/02/26)

Receita - bolo de milho II

De: CAETANO MARCHINI - Laranja B

→ Ingredientes:

- 3 OVOS
- 1 xícara média de açúcar
- 1 lata de milho (tirar a água)
- 1/2 Lata de óleo (usar a lata de milho)
- 1 garrafa de leite de coco
- 1 xícara de farinha de fubá
- 1 colher de sopa de fermento

→ Como fazer:

- ① Bater todos ingredientes, menos o fermento, no liquidificador até ficar uma massa homogênea.
- ② Em uma tigela adicionar a massa com fermento e mexer lentamente.
- ③ Despejar massa em uma assadeira untada com a farinha de fubá.
- ④ Assar por 40 minutos a 180°C.

OBS: Esse bolo fica melhor ainda com um cafézinho feito na hora!

tilibra

RECEITA 32

Tortillo de batatas:



Ingredientes: 4 batatas, 1 cebola, 5 ovos, azeite de oliva.

Preparo: Cortar as batatas bem finas, cortar a cebola, fritar as batatas e cebola em azeite de oliva, misturar as batatas e cebola com os ovos e fritar tudo em uma frigideira.



ANA DEL VALLE
REVIA 4-B.



RECEITA 33

RECETA 33 PALHA ITALIANA

INGREDIENTES

1 LATA DE LEITE CONDENSADO

2 COLHERES DE SOPA BEM CHEIAS DE CHOCOLATE EMPO

1/2 TABLETE DE MANTEIGA

AÇÚCAR

UM PACOTE DE BOLACHA MAIZENA PICADA

MODOS DE PREPARO

EM UMA PANELA JUNTE O LEITE CONDENSADO, A MANTEIGA, O CHOCOLATE E MISTURE EM FOGO BAIXO ATÉ DAR O PONTO DE BRIGADEIRO. JUNTE A BOLACHA MISTURE BEM E DESPEJE EM UMA ASSADEIRA UNIFORME COM MANTEIGA. COLOQUE NA GELADEIRA ATÉ ESFRIAR. CORTE EM QUADRADOS E ENROLE NO AÇÚCAR. ACABOU!

JULIO 20

RECEITA 34

Suspiros da OLÍVIA 1°C



Ingredientes

- 2 claras de ovo
- 2 xícaras de açúcar

Preparo:

- Reuna os ingredientes, dissolva os ingredientes em banho maria
- Bata na batedeira por 5 minutos, faça os suspiros
- Leve ao forno (temperatura baixa) por no máximo 15 minutos
- Pronto! Hora de comer!




RECEITA 35

 PANQUECAS

2 XICARAS DE FARINHA

2 COLHERES  DE AÇÚCAR

1 COLHER DE SAL

6 COLHERES DE FERMENTO

3 OVOS 3 MANTEIGA 

2 XICARAS DE LEITE



MAÍSA ✓ PC

RECEITA 36

JOAQUIM BORGHI CALIXTO - LARANJA A
BERINJELA DA VOVÓ ANA

- 1 BERINJELA EM TIRAS
- 1 PIMENTÃO VERMELHO EM TIRAS
- 1 PIMENTÃO AMARELO EM TIRAS
- 1 CEBOLA EM MEIA LUA
- 1 ALÇA DE JUA PASSA

SAL
PIMENTA DO REINO
AZEITE
VINAGRE
CATCHUP

} À GOSTO

PREPARO:

1. DISPOR BERINJELA, PIMENTÕES E CEBOLA NA ASSADEIRA;
2. TEMPERAR COM SAL, PIMENTA, AZEITE, VINAGRE E CATCHUP À GOSTO;
3. ASSAR COM PAREL ALUMÍNIO POR CERCA DE 40 MIN NO
FORNO 210° - 230° C; RETIRAR ALUMÍNIO E DEIXAR ASSANDO EM RE
"SECAR"
4. COLOCAR JUA PASSA QUANDO TIRAR DO FORNO E MEIXAR

RECEITA 37

Pão Caseiro Antonio Duque Fanganiello

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 380mL de água
- 2 colheres de chá de fermento seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- Azeite

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes em uma **tigela**, misturando com um **garfo** até a massa ficar homogênea
- Cubra a tigela com um **pano** e deixe descansar por até 45 minutos
- Com uma **espátula de silicone**, faça dobras na massa ainda na tigela, puxando as bordas para o centro, pelo menos 5 vezes
- Cubra a tigela com um **plástico filme** e coloque a massa na **geladeira** de 6h a 24h
- Retire a massa da tigela, coloque em uma superfície com uma camada de farinha e faça mais dobras, pelo menos 5 vezes
- Cubra a massa com uma camada de farinha e coloque em um **banneton** ou em um **pano de prato limpo** em outro **cesto arejado** e deixe por 1h30 para descansar
- Aqueça uma **panela de metal com tampa** ou uma **caçarola com tampa** no forno por até 10 minutos
- Passe uma camada de azeite na panela/caçarola, coloque a massa dentro com cuidado e leve ao forno médio com tampa por 35 minutos
- Tire a tampa da panela, coloque em fogo alto e deixe por mais 15 minutos
- Retire o pão da panela e coloque em uma **tábua/esteira** para esfriar por 20 minutos

RECEITA 38

CRUSTOLI

* UMA RECEITA DE ORIGEM ITALIANA.
(SUL DA ITÁLIA)

• INGREDIENTES:

- 01 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 01 PITADA DE SAL
- 20 COLHERES DE AZEITE.
- 1/3 XÍCARA DE ÁGUA FERVENTE
- MEL

• MODO DE PREPARO:

- MISTURE FARINHA, SAL, AZEITE E ÁGUA FERVENTE ATÉ DAR PONTO DE "NHOQUE".
- APÓS DAR O PONTO DA MASSA, MOLDAR EM FORMATO DE CONCHA.
- ~~ESQUE~~ FRITAR AS MASSAS MOLHADAS NO AZEITE.
- ESCORRA AS MASSAS DO AZEITE, ESQUENTE MEL EM UMA FRIGIDEIRA E JOGUE OS CRUSTOLIS ATÉ O MEL FICAR BEM FINO!

RECEITA 39

BOLO DE LARANJA INGREDIENTES

- -2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- -1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- -2 XÍCARAS DE SUCO DE LARANJA
- -1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- -1 XÍCARA UVA PASSA
- RASPAS DE UMA LARANJA
- 3 COLHERES (DE CHA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, junte os secos. ² misture
em outra tigela, junte o restante dos ingredientes
Em seguida, adicione o conteúdo da 2.ª

tigela à dos secos e misture delicadamente.

Em uma assadeira untada, ^{120cm de diâmetro} despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido a 200° por 40 minutos de até inserir um palito no bolo e o palito sair seco.

ASINADO MATEUS E SUSAN 2020

♡ TORTILLA ESPANHOLA ♡ LINO

4 BATATAS GRANDES

4 OVS

1 CEBOLA

BASTANTE AZEITE!

♡
AZUL B

DESCASQUE E CORTE AS BATATAS EM PEDAÇOS
PEQUENOS E FINOS

AQUEÇA O AZEITE EM UMA FRIGIDEIRA
PEQUENA. (METADE DA FRIGIDEIRA)

QDO. O AZEITE ESTIVER QUENTE, COLOQUE AS
BATATAS PARA Fritar E COZINHAR.

EM SEGUIDA COLOQUE A CEBOLA PICADA

RECEITA 40

QDO. AS BATATAS ESTIVEREM MOLINHAS,
RETIRE O AZEITE COM UMA PENEIRA
E MISTURE TUDO C/ OS OVS BATIDOS C/
UM GARFO.

VOLTE TUDO P/ A FRIGIDEIRA E AQUEÇA
COMO UM OMELETE. VIRE DOS DOIS LADOS!

RECEITA 41

COOKIES DE CHOCOLATE Mágicos

MELISSA
5ºA

COM CHOCOLATE MEIO AMARGO E CACAU EM PÓ, ESSSES TEM SABOR MÁGICO E SÃO FÁCEIS DE FAZER.

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE FARINHA DE TRGO.

1/2 XÍCARA DE CACAU EM PÓ.

1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL

1/2 COLHER DE CHÁ DE BICARBONATO

225G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO, PEGADO E PICADO EM PEDACOS.

1E 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR

2 OVOS GRANDES

1 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

1 COMO PREPARAR

1-AQUEÇA O FORNO A 170° C

2-MISTURE A FARINHA, O CACAU, O BICARBONATO E O SAL, RESERVE

3-DERRETA A MANTEIGA COM O CHOCOLATE PICADO COM UMA PANELA EM BANHO MARIA.

4-TRANSEIRA A MISTURA PARA A BATEDeira E JUNTE O AÇÚCAR, OS OVOS E A BAUNILHA BATA BEM E AOS POUCOS COLOQUE A MISTURA DA FARINHA E OS CHOCOLATES.

5-FORME COM A MASSA BOLINHAS DE 3CM. ACHETE-AS E PONHA NUMA ASSADEIRA FORRADA COM FOLHA DE MANTEIGA.

6-LEVE PARA ASSAR POR 15 MIN. QUATE A CASCA RACHAR.

7-RETIRE DO FORNO ESPERE ESPERAR

RECEITA 42

BISCOITO DE POLVILHO DA DI!

LÍGIA, MANRA E RÉGIS

INGREDIENTES:

- 1kg POLVILHO AZEDO
 - 200 ml ÁGUA
 - 200ml ÓLEO
 - 10 OVOS
 - 1 ch (sopa) SAL
- * IMPORTANTE *
USAR EXATAMENTE
A MESMA MEDIDA/COPPO



1. FERVER A ÁGUA E O ÓLEO.
EM UMA TIGELA COLOCAR
O POLVILHO TODO, DEPOIS
JOGAR A MISTURA DE ÁGUA E ÓLEO
FERVIDOS AOS POUCOS.
MISTURAR COM COLHER, ESCAL-
DANDO O POLVILHO.



2. MISTURAR OS OVOS NO
POLVILHO, ATÉ CHEGAR A
UMA MISTURA MAIS "GRUDENTA",
MEXENDO BEM!

RECEITA 43

PÃO COMODO FATTO IN CASA

= Pão Caseiro Antonio Duque Fanganiello 12C
,, , , ,

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 380mL de água
- 2 colheres de chá de fermento seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- Azeite

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes em uma **tigela**, misturando com um **garfo** até a massa ficar homogênea
- Cubra a tigela com um **pano** e deixe descansar por até 45 minutos
- Com uma **espátula de silicone**, faça dobras na massa ainda na tigela, puxando as bordas para o centro, pelo menos 5 vezes
- Cubra a tigela com um **plástico filme** e coloque a massa na **geladeira** de 6h a 24h
- Retire a massa da tigela, coloque em uma superfície com uma camada de farinha e faça mais dobras, pelo menos 5 vezes
- Cubra a massa com uma camada de farinha e coloque em um **banneton** ou em um **pano de prato limpo** em outro **cesto arejado** e deixe por 1h30 para descansar
- Aqueça uma **panela de metal com tampa** ou uma **caçarola com tampa** no forno por até 10 minutos
- Passe uma camada de azeite na panela/caçarola, coloque a massa dentro com cuidado e leve ao forno médio com tampa por 35 minutos
- Tire a tampa da panela, coloque em fogo alto e deixe por mais 15 minutos
- Retire o pão da panela e coloque em uma **tábua/esteira** para esfriar por 20 minutos

RECEITA 44

Gabriela Santos Villela

Biscoito de gengibre natalino

Para o biscoito

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ¼ de colher (chá) de cravo-da-índia em pó
- noz-moscada ralada na hora a gosto (cerca de ½ colher (chá))
- ¼ de colher (chá) de fermento em pó
- ¼ de colher (chá) de sal
- 100 g de manteiga em temperatura ambiente
- ½ de xícara (chá) de açúcar mascavo peneirado
- ½ de xícara (chá) de melado de cana
- 1 ovo
- farinha de trigo para polvilhar a bancada

Para o glacê

Ingredientes

- 1 clara de ovo
- 1½ de xícara (chá) de açúcar de confeiteiro peneirado
- 1 colher (chá) de caldo de limão
- 1 gota de essência de baunilha

RECEITA 45

AURORA E FAMÍLIA

Bolo de Pão de Queijo de Tapioca

RECEITA QUE MESCLA A ORIGEM MARANHENSE (MÃE) COM A MINEIRA (AVÓS), DE INFÂNCIA DA LARISSA.

Ingredientes

3/4 XÍCARA DE LEITE (200 ml)

1/2 XÍCARA DE ÓLEO (120 ml)

4 ovos

1 colher de café de sal

4 XÍCARAS DE TAPIOCA (480 g)

150 g de queijo parmesão

1/2 XÍCARA DE MUISSARELA RALADA (50 g)

1 colher de sopa fermento em pó

Óleo II UNTA A FORMA

MODO DE PREPARO

1- UNTA A FORMA E PRÉ-ARVEÇA O FORNO

2- COLOCA TUDO NO LIQUIDIFICADOR (LÍQUIDOS EM BAIXO) E BATA

3- ADICIONE O FERMENTO E MISTURE COM UMA COLHER

4- ASSE À 200°C POR 60 MIN

5- DEIXE ESFRIAR UM POUCO E SIRVA



RECEITA 46

MARTINA
JC

BOLO DE BANANA



BOLO DE BANANA



- 3 OVOS
- 28 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA DE ÓLEO
- 3 BANANAS NÁNICAS MADURAS
- 1 XÍCARA FARINHA DE ROÇA
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO

BATA OS OVOS, ÓLEO E AS BANANAS
NO LIQUIDIFICADOR. COLOQUE NA
TIGELA E ADICIONAR A
FARINHA DE ROÇA.

ADICIONAR O FERMENTO.
UNTAR A ASSADEIRA COM FARINHA
DE ROÇA. FORNO.

COBERTURA: CANELA E AÇÚCAR

RECEITA 47

Receita: Sopa de Macarrão (Elaine R. P.A. e Cláudia T.A.)
(B.M.)

1. Cozinhe o macarrão al dente, depois escorra em abundância e misture.
Coloque o requeijão na panela e deixe esquentar.

2. Tire o requeijão do fogo, coloque o tomate cortado e o
macarrão de molho. Deixe na panela com o macarrão
e misture com sal e suco de limão.

Ingredientes:

- 1 pacote de macarrão (500g)
- 150g de requeijão de leite
- 250g de tomate fresco
- 1 colher de margarina

sal e suco de limão

RECEITA 48

INÁCIO 1.º C PANQUEQUINHA SUCESSO

2 OVOS

2 COLHERES DE SOPA AÇÚCAR DEMERARIA

2 PITADAS DE SAL

1 OU 2 PITADAS DE CANELA

1 COLHER CHEIA DE SOPA DE ÓLEO

1,5 XÍCARA DE LEITE

1/2 XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ

1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO (POR ÚLTIMO)

*

MISTURAR TUDO ATÉ FICAR HOMOGÊNEA
A MASSA. DEIXAR DESCANSANDO 10 a
15 minutos. MISTURAR O FERMENTO.

COM UMA COLHER DE SOPA, COLOCAR NA
UMA PORÇÃO DE CADA VEZ NA FRIGIDEIRA
JÁ AQUECIDA E UNTADA COM ÓLEO.

COMER COM MANTEIGA, MEL OU GELEIA.
POR TAMBÉM FICAR SUCESSO!

RECEITA 49

PINGODEDOOkie

• INGREDIENTES

- 200g MANTEIGA
- 200g AÇÚCAR MASCOVO
- 60g GORDAS BRANCO
- 1 ovo
- 160g FARINHA
- 100g DE GOTAS DE CHOCOLATE
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE PERMENTO
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE BICARBONATO
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BAUNILHA

NINO

1^o
B

RECEITA 50

Musse de maracujá rapidinho da Bisa do Leon!

Ingredientes

1 lata (395g) de leite condensado

1 caixa (200g) de creme de leite

3 a 4 maracujás grandes (para render cerca de 1 xícara de suco concentrado natural, ou a mesma medida da caixa de leite condensado)

Modo de preparo

Retire a polpa dos maracujás.

Bata a polpa no liquidificador por uns 10-15 segundos só para soltar o suco (não bata demais para não triturar as sementes e amargar).

Coe para separar o suco das sementes.

No liquidificador, bata:

o suco natural coado

o leite condensado

o creme de leite

por 2-3 minutos até ficar bem cremoso.

Coloque em taças ou numa travessa.

Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.

RECEITA 51

PANQUECAS DA LUISA

Obs: Passar mel para comer

1 $\frac{1}{2}$ XÍCARA (LITRO) DE FARINHA DE
TRIGO

2 $\frac{1}{2}$ COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

1 PITADA DE SAL

1 PITADA DE CANELA EM PÓ

2 OVOS

1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE

2 $\frac{1}{2}$ COLHERES (SOPA) DE ÓLEO

2 COLHERES (CHÁ) FERMENTO EM PÓ

1 PITADA DE GICARDONATO DE SÓDIO

MANTEIGUA FRIGIDEIRA

www.panelinha.com.br

RECEITA 52



RECEITA DE IOGURTE DA VOVÓ DA MAITÊ

Ingredientes

1. 1 litro de leite pasteurizado integral (não pode ser Longa Vida)
2. 1 potinho de iogurte desnatado – sugestão: Danone desnatado (por causa da consistência firme)

Modo de fazer

Colocar o litro de leite para esquentar até 90º graus (um pouco antes de começar a ferver).

Desligar e deixar baixar a temperatura até 45º. O ideal para verificar é ter um termômetro de cozinha. Mas se não tiver, o ponto é próximo do momento em que se consegue colocar o dedo no leite, mas ainda é bem quente.

Ligar o forno em temperatura média para alta (180º a 220). Programar para esquentar por uns 10 minutos.

Enquanto o forno esquenta, colocar o iogurte num pote de tamanho médio (maior que um pirex de sorvete). Juntar um pouco do leite e misturar. Na hora já se percebe que o leite começa a se transformar em iogurte, a engrossar, pois está coalhando. Colocar um pouquinho mais de leite, misturar e, em seguida, colocar essa mistura na leiteira onde está o restante do leite. Misturar devagar. Quando a mistura estiver homogênea, já pode colocar nos potinhos. Eu uso potinho de geleia vazios. Um litro dá uns 6 ou 7 potinhos de cerca de 150 mL.

Verificar se o forno foi desligado. prato grossinho sobre os potes, para conservar o calor por mais tempo.

Colocar a assadeira no forno desligado.

Deixar por umas 10 horas. Pode ser durante a noite toda.

Pronto!

Vai estar tudo firminho e pronto para colocar na geladeira!

E, quando estiver geladinho, pronto para comer.

RECEITA 53

PNQU ECA PBNVA

BANANA
AVEIA
OVO
KLELA
OLEO COCO
SAL

28/2 ISAAC 20



HOMUS DE BETERRABA

GRÃO DE BICO

BETERRABA

TAHINE
ALHO
LIMÃO
AZEITE
SAL
PIMENTA

SAT TAR

RECEITA 54

FAMÍLIA KHATOUNIAN
1º A

RECEITA 55

CARNE GELADA (LAGARTO)

Selar 1 Kg de lagarto com azeite na panela de pressão

Cobrir com água quente, fechar a panela e qdo ferver deixar 1

hora em fogo baixo. Após, esperar esfriar na panela, deixar em temperatura ambiente, sem caldo até esfriar bem. Embalar em papel filme e colocar no freezer por 2 hs.

Após, fatiar em fatias finíssimas.

MOLHO

Coloque na panela 1 copo de óleo (meio canola e meio azeite); em seguida desmanche 1 colher bem cheia de extrato de tomate e meio copo de água.

Qdo ferver coloque 4 cebolas médias picadas em fatias compridas, 6 dentes de alho, 3 folhas de louro, 2 pimentas vermelhas, sal a gosto, pimenta moída.

Deixe ferver até a cebola amolecer (não muito). Esfriar e colocar vinagre a gosto (vinagre de maçã).

Fazer camadas de molho e carne, terminando com molho.

Deixe gelar.

ALTO EM FATIAS

SANDUICHE DE FESTA DA VOVÓ
GUINHA

LUCAS 4º S AGUEIRO

RECEITA 56

Bolo Flocão

200g Flocão milho (PI CUSCUS)

4 ovos

200g CENOURA

300g Açúcar

1/2 xíc óleo

1 col sopa FERMENTO

Sem GLÚTEN
Sem LEITE
!!

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR, MENOS
FLOCÃO E O FERMENTO, ATÉ MISTURAR
BEM. DEPOIS, COLOCAR FLOCÃO E O
FERMENTO.

SEQUESTRAR PODE COLOCAR PEDACINHOS
DE GOIABADA.

ASAR EM FORNO 180°C POR $\pm$ 30min.

COMER COM UM CAFÉZINHO!!

ALICE 5ªA e JÚLIA 2ªH

RECEITA 57

INGREDIENTES:

- 1 xícara de manteiga
- 3/4 xícara de açúcar branco
- 3/4 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de baunilha
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de café de sal
- 200 gramas de chocolate

Modo de preparo:

- Misture de forma homogênea todos os ingredientes.
- Faça bolinhas com a ajuda de uma colher e coloque-as em uma forma untada.
- Asse em temperatura baixa (160°) por cerca de 30 minutos.

COOKIES

RECEITA 58



INGREDIENTES

- 1½ xícara (chá) de fubá mimoso
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de sementes de erva-doce
- 1 pitada de sal
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média).

1. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, de 25 cm de diâmetro - tente fazer uma camada bem fina. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso.
2. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. Junte o óleo, o açúcar e o leite. Bata até ficar liso, por cerca de 5 minutos.
3. Transfira a mistura para uma tigela grande. Junte o fubá e a farinha, passando pela peneira. Com um batedor de arame, mexa delicadamente até a massa ficar lisa. Por último misture o fermento, as sementes de erva-doce e o sal.
4. Despeje a massa do bolo na fôrma untada e nivele com uma espátula. Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por cerca de 30 minutos. Para saber se o bolo está assado: espete um palito na massa, se sair limpo é sinal que o bolo está pronto; caso contrário, deixe por mais alguns minutos até que asse completamente.
5. Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar. Sirva em temperatura ambiente.

RECEITA 59

FAMÍLIA ALVES SANTIAGO BOLO DE CANELA E COCO

INGREDIENTES: 2 Ovos, 1 xícara de açúcar, 3 colheres de manteiga derretida, 1 xícara de leite de coco, ^{1/2} xícara de leite, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1 colher de sopa de canela em pó, 1 pitada de sal



MODO DE FAZER:

1. BATA OVOS, AÇÚCAR E MANTEIGA.
2. ADICIONE CREME DE LEITE E LEITE DE COCO
3. ADICIONE A MISTURA FARINHA CANELA E SAL.
4. MISTURE O FERMENTO
5. LEVE AO FORNO A 180° POR 35 MINUTOS



ISA E MANU

RECEITA 60

Bolo de Banana e Amendoim

3 ou 4 Bananas bem passadas

114g Pasta de Amendoim

1 xic Leite

1 ovo

1/2 xic Açúcar mascavo

1/2 xic Açúcar refinado

1 1/2 xic Farinha

1/2 colher de sopa fermento

Canela, açafrão e especiarias à vontade.

Misturar todos os líquidos com a banana amassada, depois os sólidos e assar, em forma untada, no forno pré-aquecido à 180°C por 45/55 minutos.

MARTIM VIEIRA 1°C

RECEITA 61

O BOLO DA BÃ

Era uma vez...

4 bananas bem maduras que queriam virar um bolo delicioso!

Elas chamaram dois ovos e disseram:

— Vamos fazer uma festa no forno?

E assim começa nossa receita!

Ingredientes Mágicos

- 4 bananas grandes
- 2 ovos
- 1 xícara de nozes
- 1 xícara de uva-passa
- 1 xícara de farinha de aveia
- Um pouquinho de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento
- Uma pitadinha de sal

Modo de Fazer Encantado

Primeiro Passo

Peça ajuda de um adulto para ligar o forno em 180 graus.

O forno vai ficar quentinho esperando o bolo!

Passo 1 – A Banana Dançante

Coloque no liquidificador:

- As bananas
- Os ovos
- A baunilha

Bata tudo até virar um creme bem lisinho.

Parece uma vitamina mágica!

TO M
AZUL C
e TIAO
VERMELHO
B



 Passo 2 – A Chuva de Nozes

Agora coloque as nozes.
Bata mais um pouquinho.

 Passo 3 – A Festa da Uva-Passa

Coloque:

- A uva-passa
- A farinha de aveia

Bata só até misturar.

Passo 4 – O Toque Final

Agora coloque:

- O fermento
- A pitadinha de sal

Misture devagar com uma colher.
É o fermento que vai fazer o bolo crescer!

 Último Passo – Hora do Forno!

Coloque a massa em uma forma untada (com ajuda de um adulto).
Leve ao forno por 30 a 40 minutos.

Para saber se está pronto:
Espete um palitinho.
Se sair limpinho...

O BOLO ESTÁ PRONTO!

E assim nasceu o Bolo da Banana Feliz!
Agora é só esperar esfriar e dividir com os amigos!



COLÉGIO
**São
Domingos**
65 ANOS