



# CADERNO DE **RECEITAS**

BENEFICIAMENTO DE ALIMENTOS  
DA AGRICULTURA FAMILIAR

Realização



**CENTRAC**  
CENTRO DE AÇÃO CULTURAL



**FOLA**  
Fórum de  
Lideranças  
do Agreste

Apoio

**MISEREOR**  
IHR HILFSWERK

## CADERNO DE RECEITAS

Todas as receitas deste caderno foram compartilhadas durante a Oficina de Manipulação e Beneficiamento de Alimentos realizada com o Grupo de Mulheres de Aroeiras-PB, promovida pelo Centrac em parceria com o Fórum de Lideranças do Agreste, dentro das ações do Projeto “Articulando atores locais para o controle social de políticas públicas de desenvolvimento rural”, financiado por Misereor.

A oficina foi facilitada pelas agricultoras Rosimary Posse e Maria de Fátima dos municípios de Soledade e Juazeirinho, respectivamente.

### Siga nossas redes sociais:

 @centracinstitucional

 Centro de Ação Cultural

 Ong Centrac

 @centrac

## Bolo de Banana

Ingredientes:

- 02 ovos
- 04 bananas maduras
- 02 xícaras de farinha de rosca (ou de pão)
- 02 colheres de manteiga
- 01 colher de sopa de fermento

### Modo de preparo

Bata no liquidificador as bananas, ovos e manteiga. Depois junte a farinha, o açúcar e fermento. Misture e bote pra assar, cerca de 30 minutos.

## Bolo de Batata Doce

Ingredientes:

- 500g de batata doce (cozida)
- 01 xícara de aveia
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 01 colher de sopa de açúcar
- 01 coco fresco ralado
- Meia xícara de leite

### Modo de preparo

Amasse a batata. Bata os ovos junto com o açúcar e a manteiga. Depois junte com a batata amassada e coloque para assar por cerca de 30 minutos.

## Bolo de Macaxeira

Ingredientes:

- 01 quilo de macaxeira ralada
- 02 ovos
- 04 colheres de manteiga
- 01 coco fresco ralado
- 01 xícara de leite
- 01 xícara de açúcar

### Modo de preparo

Rale a macaxeira e reserve. Bata os com açúcar e manteiga. Depois misture com os demais ingredientes. Asse por 30 e 40 minutos.

## Bolo de Jeremum

Ingredientes:

- 01 K de jerimum (pode ser passado no liquidificador)
- 01 xícara de açúcar
- 02 colheres de manteiga
- 01 coco ralado
- 200g de aveia
- 01 copo de leite

### Modo de preparo

Bata o jerimum com o leite no liquidificador e deixe a parte. Em seguida, bata os ovos, a manteiga e o açúcar. Bata bem! Acrescente a aveia, misture bem com os demais ingredientes e bote para assar, por cerca de 40 minutos.

## Biscoito

Ingredientes:

- 500g de fécula de batata
- 50g de nata
- 01 coco ralado
- 01 xícara de açúcar
- 01 copo de leite de coco
- 04 gemas
- 05 colheres cheia de manteiga
- 01 colher de fermento em pó

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes, o fermento por último. Deixe coberto por 20 minutos e faça os biscoitos do seu jeito e bote pra assar.

## Pão Caseiro

Ingredientes:

- 500g de farinha integral
- 200g de aveia em flocos
- 02 ovos
- 500ml de leite morno
- 04 colheres de manteiga
- 01 colher de açúcar
- 01 colher pequena de sal

- 10g de fermento pra pão
- 05 colheres de farinha de linhaça
- 01 colher de gergelim

### Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes secos com o fermento. No liquidificador, bata os ovos, a manteiga, o sal e o açúcar. Depois junte com a massa seca e mexa bem. Bote numa forma e deixe descansar de 20 a 30 minutos. Bote para assar em forno já quente.

**OBS:** Se for fazer pão doce bote mais açúcar (1 xícara) e mais fermento (10 gramas).



### Geleia

Ingredientes:

- 01 K de frutas
- 500ml de água
- 02 copos de açúcar
- Canela, erva doce e cravo (a gosto)

### Modo de preparo

Cozinhe as frutas. Depois misture com o mel feito com açúcar e os temperos.

**OBS:** Pode ser de mamão, goiaba, jerimum e manga.



### Torta Salgada

Para Massa

- 500ml de caldo de carne de galinha de capoeira ou leite
- 02 ovos
- 02 copos de farinha de aveia
- 01 colher pequena de sal
- 01 colher grande de manteiga

Ingredientes para o recheio

- 05 folhas de couve
- 01 cebola
- 01 cenoura
- 01 cebolinha
- 02 tomates

- 100g de carne de galinha desfiada ou queijo
- 01 colher de manteiga
- Orégano a gosto

### **Modo de fazer**

Para a massa, bata o leite com os demais ingredientes no liquidificador. Para o recheio, refogue por dois minutos todos os ingredientes bem cortados. Depois, em uma forma, coloque um pouco da massa. Em seguida, vá colocando o recheio por cima da massa. Leve ao forno já quente por 30 minutos. Se quiser, pode colocar orégano por cima.

## **Coxinha ou Bolinho de Macaxeira**

Ingredientes:

- 500g de macaxeira cozinhada
- 01 colher de manteiga
- 200g de farinha de rosca ou bolacha

### **Recheio**

Pode ser de galinha, carne ou queijo.

### **Modo de fazer**

Amasse a macaxeira ainda quente, depois de bem amassada vá enrolando as coxinhas ou bolinhos com as mãos molhadas com manteiga. Em seguida, passe na farinha, coloque em uma forma quente e asse por 30 minutos.

## **Bolo de Pé de Moleque**

Ingredientes:

- 03 copos de massa pra cuscuz
- Um copo de mel de rapadura
- 03 colheres grandes de manteiga
- 03 ovos
- 100g de açúcar
- 03 copos de leite
- 01 coco ralado
- 01 colher de erva doce muida
- 01 colher de canela muida
- 01 colher de cravo muido
- 01 xicara de amendoim

### Ingredientes:

- 03 copos de massa pra cuscuz
- Um copo de mel de rapadura
- 03 colheres grandes de manteiga
- 03 ovos
- 100g de açúcar
- 03 copos de leite
- 01 coco ralado
- 01 colher de erva doce muida
- 01 colher de canela muida
- 01 colher de cravo muido
- 01 xicara de amendoim

### Modo de fazer

Leve ao fogo a massa com o leite e o mel, mexendo ate engrossar e deixe esfriar. Bata os ovos com o açúcar e os demais ingredientes e misture com a massa. Leve ao forno já quente por 40 minutos ou ate dourar.

### Cocada de Coco

#### Ingredientes:

- 02 cocos ralado
- 03 copos de açúcar
- 01 copo de leite
- 01 copo de agua

### Modo de fazer

Leve todos os ingredientes ao fogo mexendo sempre, até começar a soltar do fundo da panela. Bote em cima de uma tábua ou em uma bandeja e corte as cocadas do tamanho desejado. Se quiser, pode ser colocado um pouco de mel de rapadura.

