

# EXPERIÊNCIAS E VIVÊNCIAS RELATOS E RECEITAS



*EJA - EMEF Nicolas Thiago dos Santos Lofrani*

## **PROJETO VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

O objetivo do projeto é resgatar a história da origem dos estudantes que frequentam a Educação de Jovens e Adultos de Hortolândia a partir das migrações, trajetórias e vivências que foram feitas por eles ao longo de suas vidas.

Resgatar e ressignificar a cultura local e regional de cada aluno a partir da culinária e demais aspectos que os façam lembrar as suas origens, ou seja, resgatar traços importantes de suas culturas.

Valorizar a identidade e individualidade como elementos de construção e reforço da autoestima de cada um.

O projeto busca uma abordagem coletiva e interdisciplinar, de modo a estabelecer relações entre as disciplinas. Assim, cada disciplina abordará:

- Língua Portuguesa: estrutura composicional dos gêneros textuais relato e receita;
- Matemática: frações e quantidades a partir das receitas; cálculo de distâncias a partir de Hortolândia e cidades de origem dos estudantes;
- Geografia: localização no mapa das cidades de origem e informações gerais (população, clima, relevo etc.);
- Ciências: discutir aspectos relativos à nutrição e nutrientes das receitas;
- Inglês: vocabulário relacionado aos ingredientes das receitas, verbos utilizados no modo de fazer das receitas;
- Arte – Releitura de pontos turísticos das cidades natais;
- História – Diversidade cultural.

## **VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**



## **EMEF NICOLAS THIAGO DOS SANTOS LOFRANI**

**Equipe gestora: Elisandra Maria Gonçalves – Assist.de Direção**  
**Luci Grizante - Diretora**  
**Isabel Zamboni - Supervisora**

**Docentes: Profª Silmara Dal Molin – LP**  
**Prof Fabiano Biudes - Geo**  
**Profª Romilda Costa Motta- His**  
**Profª Aparecida Gonçalves Rodrigues- Cie**  
**Prof Ricardo de Castro Pereira- Arte**  
**Prof Givanildo Costa Lemos - Inglês**

### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Agripino Almeida da Hora**, nasci em Mairi – Bahia. Lá fiquei até meus três anos e então meus pais foram para Feira de Santana.

Em 1974, vim para Campinas. Fiz minha família. Tenho 3 filhos e sou bisavô.

Mesmo estando em São Paulo, mantive minhas raízes, adoro uma comida com pimenta, sou baiano. Pense em um acarajé apimentado!

### **RECEITA DE ACARAJÉ**

#### **Ingredientes**

2 kg de feijão fradinho

3 dentes de alho

2 cebolas grandes

Azeite de dendê para fritar

Sal a gosto

#### **Modo de preparo**

- Coloque o feijão fradinho de molho em água fria por no mínimo 4 horas;
- Quando o feijão começar a inchar, lave-o com água fria até soltar toda a casca;
- Moa o feijão sem casca até formar uma massa branca; espessa e acrescenta o alho e a cebola previamente moídos;
- Aqueça uma frigideira com quantidade suficiente de dendê para cobrir os bolinhos de acarajé enquanto são fritos;

- Retire com uma colher uma quantidade de massa e coloque para fritar;
- Frite em azeite bem quente, virando o bolinho apenas uma vez;
- O bolinho deve ficar avermelhado por fora e claro por dentro;
- Sirva com pimenta, vatapá, caruru, camarão seco e salada de tomate, cebola e coentro.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou **Oraci Donizete Amador**, nasci em Cabo Verde – Minas Gerais. Lá vivi até os 14 anos, depois vim para Campinas - São Paulo para fazer um tratamento de saúde. Após estar bem, voltei para Cabo Verde e quando tive uma oportunidade de trabalho, voltei para Campinas. Hoje fixei moradia em Hortolândia – São Paulo.

Nessas idas e vindas, recordo-me de uma comida mineira que é o pernil assado. Nas festas natalinas da família, ele sempre era servido.

## RECEITA DE PERNIL ASSADO

### Ingredientes



2,5 kg de pernil desossado



1 pimentão verde



1/2 xícara de azeite



6 dentes de alho



1 xícara de água



Pimenta-do-reino a gosto



1 copo de vinagre branco



1/2 xícara de suco de limão



2 cebolas médias



2 cubos de caldo de carne



6 batatas médias



sal a gosto

### **Modo de preparo**

- Coloque o pernil em uma vasilha onde as bordas sejam maiores que a altura do mesmo;
- Jogue o vinagre sobre o pernil, reserve;
- Bata no liquidificador o pimentão, o limão, o azeite, a cebola, o caldo de carne, o sal, a pimenta-do-reino e a água, bata até formar uma pasta;
- Lave o pernil com água corrente para retirar o vinagre. Dê diversos furos com faca no pernil. Reserve;
- Jogue a pasta sobre o pernil, o tempero deverá cobrir toda a peça da carne;
- Reserve por 12 horas em geladeira com a vasilha coberta, de preferência com filme plástico;
- Leve ao forno por 1 hora com papel-alumínio a carne com um pouco do tempero usado (a carne já deve estar no ponto de cozimento e com um pouco de caldo);

- Depois desse tempo, coloque as batatas e leve para assar por mais 30 minutos, ainda com papel alumínio;
- Após, retire o papel alumínio e deixe no forno para dourar por mais 1 hora. O tempo de cozimento pode variar de acordo com a potência do forno.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou **Maria Eduarda Ferreira Ezequiel de Oliveira**, nasci em Campinas, tenho 19 anos. Há 10 anos moro em Hortolândia.

Gosto de ouvir Adele e sonho ser dançarina e modelo.

Minha comida predileta é o miojo. Eu mesma preparo.



**Cantora Adele**

## RECEITA DE MIOJO COM ATUM E MAIONESE

### Ingredientes

1 pacote de macarrão instantâneo

1 lata de atum

2 colheres de maionese

### **Modo de preparo**

- Preparar o macarrão instantâneo (Miojo);
- Misturar o atum e a maionese com o macarrão;
- Enfeitar o prato com 2 colheres de atum e 1 colher de maionese;
- Servir quentinho.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Renato Almeida da Hora**, nasci em Campinas e aos 5 anos vim morar em Hortolândia. Quando era criança, minha brincadeira preferida era esconde-esconde.

Eu estudava perto de casa e, na volta da escola, já combinava com os colegas de brincarmos na rua de esconde-esconde.

Brincar me deixava com fome e por isso, quando eu voltava para casa, queria comer arroz, feijão e carne cozida.

Agora, adulto, me viro na cozinha e faço meu arroz e feijão.

### **RECEITA DE ARROZ**

#### **Ingredientes**

3 xícaras de arroz

2 dentes de alho

1 cebola pequena

Óleo para fritar a cebola e o alho

### **Modo de preparo**

- Coloque o óleo na panela até que o fundo da panela fique todo coberto pelo óleo;
- Despeje o alho e a cebola já cortados em cubinhos;
- Frite-os;
- Despeje o arroz já lavado e escorrida a água;
- Misture o arroz com o alho e cebola;
- Coloque sal (a gosto);
- Misture o sal mexendo o arroz;
- Coloque água na panela até o nível de 2 dedos acima do arroz;
- Espere secar e desligue o fogão.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Kenia Maria Vieira**, nasci em Ceres – Goiás.

Meu passeio predileto na infância era ir à casa da minha avó que morava na roça de café. Ficar lá era sinônimo de brincadeiras com as minhas primas e amigas.

Os mimos dados por minha avó Maria eram saborosos. Ela fazia arroz doce com muito amor para que todos comessem bem.

Hoje, aos 50 anos, moro em Hortolândia e sou eu que faço os mimos para meus netos Júlia e Daniel.

E adivinha qual é o mimo? Segue a receita de arroz doce.

### **RECEITA DE ARROZ DOCE**

#### **Ingredientes**



1 xícara (chá) de arroz

1 litro de água fria

1 Leite condensado (lata ou caixinha) 395 g

canela em pó para polvilhar

### **Modo de Preparo**

- Em uma panela, coloque 2 xícaras de arroz e 5 xícaras de água fria. Cozinhe, em fogo baixo, até o arroz ficar macio;
- Em seguida, adicione 1 litro de leite, 1 lata de leite condensado, açúcar a gosto e canela a gosto. Misture;
- Prove e, caso seja necessário, acrescente mais leite condensado ou açúcar;
- Cozinhe em fogo baixo e mexa sempre até atingir uma textura cremosa;
- Coloque o arroz doce em taças individuais e acrescente canela a gosto;
- Decore com canela em pau;
- Sirva em seguida.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Idalina Pereira dos Santos**, nasci em Barra do Garças, interior do Mato Grosso. Tive uma infância boa junto aos meus irmãos. Durante o dia ajudávamos nos deveres da casa e também cuidávamos dos animais. À noite, brincávamos de roda, pega-pega.

Depois do jantar, nós nos sentávamos para ouvir as histórias contadas pela minha mãe. Como eu amava comer galinha caipira com pequi.

Aos 45 anos, mudei-me para Ibitiara, uma cidade baiana. Depois fui para Igarapé, região metropolitana de Belo Horizonte. Fiquei lá por 6 anos e, em 2023, mudei-me para Guarulhos – SP.

Aos 53 anos moro em Hortolândia e aqui, se possível, pretendo ficar.

## **RECEITA GALINHA COM PEQUI**

### **Ingredientes**

1 galinha caipira (limpa e cortada)

3 dentes de alho amassados

1 cebola média picada

1 colher de chá de açafrão

1 pitada de pimenta do reino

Sal a gosto

10 a 15 pequis

Suco de 1 limão

Água suficiente para cozinhar

### **Modo de preparo**

- Limpe e corte a galinha;
- Tempere com o suco de limão, o alho, a cebola, a pimenta do reino, o açafrão e o sal;
- Frite a galinha até dourar;
- Acrescente o pequi e água;
- Cozinhe até dar o ponto.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou **Joana Vieira do Nascimento**, tenho 40 anos, moro em Hortolândia, mas vim do Ceará.

Passei por algumas cidades antes de chegar aqui como Brasília, Águas de Lindóia.

Na época em que vivi no Ceará, gostava de comer munguzá e cajarana que é uma fruta.

Lembro-me que eu e amigos brincávamos de passa-anel, caí no poço (beijo, abraço, aperto de mão), jogo da macaca (amarelinha).

E, depois de brincar, íamos comer bolo e cuscuz na casa da mãe velha, vizinha de casa.

## RECEITA CUSCUZ NORDESTINO

### Ingredientes



1/2 pacotinho de milhoarina



50 g de coco ralado



1/2 xícara de leite de coco



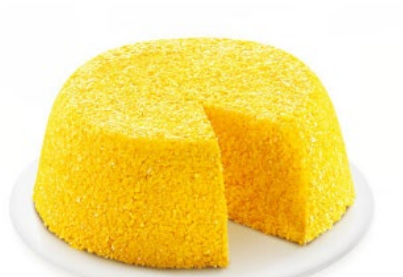
1 pitada de sal



1/2 xícara de água

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes secos em um recipiente;
- Acrescente a água e o leite de coco aos poucos, até formar uma farofa bem úmida.  
Deixe descansar por 5 minutos;
- Coloque na cuscuzeira sem amassar;
- Cozinhe por 15 minutos;
- Sirva quente com queijo coalho ou queijo muçarela em fatias.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Ivonete dos Santos**, tenho 43 anos. Sou da Bahia, natural de Camacã. Estou em São Paulo há 17 anos.

Tenho saudades das comidas típicas da Bahia que minha mãe fazia. Assim que possível, volto para lá e mato essa saudade.

Lembro-me do bolo de fubá com queijo e goiabada feito por minha mãe. Que delícia. Ainda volto a comê-lo lá na Bahia.

## **RECEITA BOLO DE FUBÁ COM QUEIJO E GOIABADA**

### **Ingredientes**

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de leite

1 e 1/3 de xícara (chá) de açúcar

1 e 1/3 de xícara (chá) de fubá

1 e 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (chá) de sementes de erva-doce

1 colher (sopa) de queijo ralado

1 colher (sopa) rasa de fermento químico

150 g de goiabada em cubinhos

Açúcar e canela para polvilhar

### **Modo de Preparo**

- No liquidificador, bata os ovos com o óleo, o leite e o açúcar até misturar bem;
- Adicione o fubá e a farinha aos poucos e bata até obter uma massa homogênea;
- Sem bater, incorpore a erva-doce e o fermento;
- Despeje em fôrma retangular média (ou outra de sua preferência) untada e enfarinhada;
- Espalhe os cubinhos de goiabada e os pedaços de queijo;
- Leve ao forno médio pré-aquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar;
- Espere amornar para cortar ou desenformar e sirva polvilhado com açúcar e canela.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Cleonice Ramos de Souza**, mas gosto que me chamem de Cléo. Nasci em Terra Boa – interior do Paraná.

Região muito boa, com muito verde, plantações, soja, milho e café. Uma região muito rica no agronegócio.

Lá ficaram tios, primos. Eu e minha família viemos morar em Campinas e depois em Hortolândia.

Aqui construí minha família, tenho dois filhos, um casal. E sou avó, tenho três netinhas.

A lembrança que tenho do Paraná é a dos meus primos afetuosos e de comermos pudim de leite condensado.

### **RECEITA PUDIM DE LEITE CONDENSADO**

#### **Ingredientes**

1 lata de leite condensado

3 ovos

1 lata de leite (mesma medida da lata de leite condensado)

### **CALDA**

1 xícara chá de açúcar

½ xícara de água

### **Modo de Preparo**

- Primeiro, bata os ovos no liquidificador;
- Acrescente o leite condensado e o leite e bata novamente.

### **Calda**

- Derreta o açúcar na panela até ficar moreno, acrescente a água e deixe engrossar;
- Coloque em uma forma redonda e despeje a massa do pudim por cima;
- Asse em forno médio por 45 minutos, com a assadeira redonda dentro de uma maior com água;
- Espete um garfo para ver se está bem assado;
- Deixe esfriar e desinforme.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Josué Crispim de Oliveira**, nasci em Guarulhos / SP e aos três anos fui para o Ceará, na cidade de Cedro. Lá fiquei até meus vinte e sete anos.

Cedro é uma cidade pequena, mas tem boa comida, açudes e balneários que vendem tilápias assadas deliciosas.

Hoje aos 37 anos moro em Hortolândia – SP, trabalho com montagem de móveis e conserto de bicicleta.

Quando eu morava no Ceará era com a minha tia, ela me ensinou a fazer um bolo de leite o qual eu faço hoje para toda família.

## RECEITA BOLO DE LEITE DA TIA

### Ingredientes

- 500 ml de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 caixinha de leite condensado
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo

### Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata;
- Passe manteiga na forma e polvilhe açúcar;
- Leve ao forno por 90 minutos a 180 graus.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou a **Lucinalva Mendes Bezerra**, nasci no Maranhão, na cidade de Arame. Lá morei até os 13 anos. Amava morar lá, mas, em 2001, vim para Hortolândia, em busca de uma vida melhor, e estou até hoje.

Embora goste de Hortolândia, sinto saudade da minha família que ficou no Maranhão e das nossas tradições.

Tive uma infância feliz, brincava de perna de pau com meus irmãos, brincávamos na chuva, tantas brincadeiras sadias.

No final da tarde, minha mãe fazia bolo de polvilho. Hoje eu faço para meus filhos.

## **RECEITA DE BOLO DE POLVILHO**

### **Ingredientes**

4 xícaras de chá de polvilho doce

6 ovos

2 xícaras de chá de açúcar

2 colheres de chá de fermento em pó

### **Modo de preparo**

- Em uma tigela coloque os ovos o açúcar e bata até ficar homogêneo, acrescente o polvilho aos poucos e por último acrescente o fermento em pó;
- Unte a forma de preferência com um furo no meio, com margarina e trigo;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 min.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou o **Riquelme de Lima dos Santos**, tenho 17 anos. Apesar da pouca idade, já passei por alguns estados até chegar a São Paulo.

Atualmente, eu e minha família nos fixamos em Hortolândia – SP.

Tenho boas lembranças dos amigos que deixei em Feira de Santana – Bahia. Brincávamos de pega-pega, esconde-esconde, futebol.



O melhor dessa época era quando meu pai me chamava para comer tapioca com ovo e beber refrigerante.

## **RECEITA DE TAPIOCA**

### **Ingredientes**

500 g de farinha para tapioca

Sal a gosto

Água suficiente para dar o gosto.

### **Modo de preparo**

- Em uma tigela, coloque o polvilho e vá adicionando a água até cobrir e ficar dois dedos acima;
- Deixe de um dia para o outro;
- Retire toda a água com a ajuda de um pano limpo sem deixar excesso;
- Vai ficar parecendo um bloco;
- Esfarele essa massa com as mãos;
- Passe pela peneira e acrescente o sal;
- Em uma frigideira antiaderente, modele a tapioca como uma panqueca;
- Quando estiver pronta a massa estará unida;
- Não deixe escurecer;
- Vire rapidamente e deixe secar do outro lado;
- Deve ser retirada do fogo ainda branquinha;
- Recheie a gosto.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Adeildo Francisco da Silva**, tenho 64 anos. Ainda não me aposentei, mas já trabalhei muito e até fora do Brasil, em Angola.

Minha cidade de origem é Cabo de Santo Agostinho, Pernambuco. Cidade bastante visitada devido à praia de Porto de Galinhas.

Aos 38 anos fui para Fernando de Noronha e depois vim para Campinas/ São Paulo, onde me empreguei em um frigorífico, casei-me.

São boas as recordações, muitas vivências e experiências. Saudade eu tenho é de um sarapatel e galinhada cabidela.

## **RECEITA DE SARAPATEL**

### **Ingredientes**

Miúdos de porco (fígado, bofe, língua, goela e coração)

Limão (a gosto)

4 tomates picados com sementes

1 pimentão vermelho picado

1 pimentão verde picado

2 cebolas grandes picadas

1 pimentão amarelo picado;

5 dentes de alho picados;

1 maço de cheiro verde picado;

Coentro (a gosto);

Hortelã (a gosto);

2 colheres (chá) de pimenta-do-reino;

2 colheres (sopa) de colorau;

Sal (a gosto);

1/2 xícara de óleo;

1/4 de xícara de vinagre;

2 pimentas de cheiro.



### **Modo de preparo**

- Leve os miúdos de porco ao fogo com bastante água, suco de limão e limões cortados ao meio. Logo após, espere ferver, troque a água e ferva novamente. Assim feito, pique os miúdos e reserve;
- Logo após, em uma vasilha, acrescente os tomates, os pimentões, as cebolas, o alho, cheiro verde, coentro e hortelã. Assim feito, reserve;
- Logo após, em uma panela, acrescente os miúdos picados e todos os outros ingredientes. Refogue por 5 minutos e acrescente 1 litro de água. Assim, cozinhe por mais 2h até que os miúdos fiquem bem macios.

## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Cristina Bárbara Dias Pereira**. Nasci em Goioerê – Paraná. Com um ano de idade fui morar com minha irmã Marta em Santa Catarina, Joinville, numa casa de madeira que é típico do local.

Minha irmã fazia muitas coisas gostosas: bolo, torta, pão caseiro. Aprendi a cozinhar com ela.

Hoje moro em Hortolândia com minhas duas filhas: Yamin e Stefanny e para minhas princesas eu faço o bolo de fubá com queijo e goiabada.

Amo cozinhar, embora seja formada na área de segurança, também sou oficial de cozinha.

## **RECEITA DE FUBÁ COM QUEIJO E GOIABADA**

### **Ingredientes**

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de leite

1 e 1/3 de xícara (chá) de açúcar

1 e 1/3 de xícara (chá) de fubá

1 e 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (chá) de sementes de erva-doce

1 colher (sopa) de queijo ralado

### **Modo de Preparo**

- No liquidificador, bata os ovos com o óleo, o leite e o açúcar até misturar bem;
- Adicione o fubá e a farinha aos poucos e bata até obter uma massa homogênea;
- Sem bater, incorpore a erva-doce, o queijo ralado e o fermento;
- Despeje em fôrma retangular média (ou outra de sua preferência) untada e enfarinhada;
- Espalhe os cubinhos de goiabada;
- Leve ao forno médio pré-aquecido (180 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou a **Andréia Aparecida Ferreira Rezende Sati**, nasci em Vargem Grande do Sul, interior de São Paulo, divisa de Minas Gerais.

Cresci em um sítio com minha família, mãe, pai, irmão e irmã.

Quando eu tinha 13 anos, minha mãe se separou de meu pai e fomos com ela morar em Vargem.

Há 15 anos vim morar em Campinas. Aqui me casei e sou muito feliz.

Eu me lembro que quando morávamos no sítio, minha mãe cozinhava muito e até hoje ela é uma ótima cozinheira. De mão cheia!

Uma receita que me marcou muito é de um bolo de banana que ela fazia.

## RECEITA DE BOLO DE BANANA

### Ingredientes

4 ovos

½ xícara de óleo

1 ½ xícara de leite

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de café de canela

1 colher de sopa de fermento para bolo

5 bananas nanicas maduras



### Modo de preparo

- Coloque no liquidificador, primeiramente, os ingredientes líquidos (leite, óleo, ovos e pode colocar o açúcar)
- Bata por 2 minutos;
- Em seguida, colocar os ingredientes secos (a farinha, a canela e o fermento para bolo);
- Bata por mais um minuto;
- Feito isso, despeje em uma forma farinhada;
- Descasque as bananas, corte-as ao meio;
- Coloque-as em cima da massa na forma e polvilhe açúcar com canela por cima;
- Leve ao forno por 30 minutos.

### RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou a **Erisvalda da Silva Feitosa**, nasci em Ouricuri – Pernambuco. Aos 14 anos, eu e minha família viemos para Campinas – São Paulo.

Nessa cidade fiquei até os 30 anos. Depois mudei para Hortolândia – São Paulo.

Embora esteja há muito tempo em São Paulo, tenho ótimas lembranças de Pernambuco, uma delas é o cuscuz. A receita é esta e deve-se comer tomando um cafezinho.

### RECEITA DE CUSCUZ NORDESTINO

#### Ingredientes



1/2 pacotinho de milhoarina



50 g de coco ralado



1 pitada de sal



1/2 xícara de leite de coco



1/2 xícara de água

### **Modo de preparo**

- Misture todos os ingredientes secos em um recipiente;
- Acrescente a água e o leite de coco aos poucos, até formar uma farofa bem úmida. Deixe descansar por 5 minutos;
- Coloque na cuscuzeira sem amassar;
- Cozinhe por 15 minutos;
- Sirva quente com queijo coalho ou queijo muçarela em fatias.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou a **Elizete Marques Queiroz**, nasci em Jequié – Bahia.

Tive uma infância alegre, brinquei muito de boneca, pular carola etc. Aos 23 anos, mudei-me para São Paulo, ficando a saudade do cuscuz da minha mãe, feito com coco fresco.

### **RECEITA DE BOLO DE POLVILHO**

#### **Ingredientes**

4 xícaras de chá de polvilho doce

6 ovos

2 xícaras de chá de açúcar

2 colheres de chá de fermento em pó

#### **Modo de preparo**

- Em uma tigela coloque os ovos o açúcar e bata até ficar homogêneo, acrescente o polvilho aos poucos e por último acrescente o fermento em pó;

- Unte a forma de preferência com um furo no meio, com margarina e trigo;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 min.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou o **André Luís de Oliveira Lima**, nasci em Mogi das Cruzes – na grande São Paulo. Morei na capital, no bairro do Itaim Paulista até a minha adolescência.





Eu gostava muito quando eu e minha família íamos à casa da minha avó em Socorro, interior de São Paulo, famosa pela festa tradicional de agosto que faz parte do circuito das malhas.

Ir à casa da minha avó Carmelina era sinônimo de muita diversão com colegas e muitos mimos feitos por ela. Um deles era quando ela preparava bolo de fubá cremoso.

Hoje moro em Hortolândia e sou eu quem faço alguns mimos para meus filhos e amigos.

## RECEITA BOLO DE FUBÁ CREMOSO

### Ingredientes

-  4 ovos
-  3 xícaras de açúcar
-  1 e 1/2 xícara de fubá
-  100 g de queijo ralado



4 xícaras de leite



2 colheres de farinha de trigo



2 colheres de margarina



1 colher de fermento em pó

### Modo de preparo

- Em um liquidificador, misture todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa;
- Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo;
- Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido por 40 minutos.



### RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou o **Jefferson Olímpio da Silva**, nasci em Campinas, tenho 32 anos.

Vim para Hortolândia em 2009, morei em uma chácara e tive momentos bons e ruins.

Lembro-me do fogão de lenha, dos pés de frutas.

Na temporada de colheita do café, eu colocava para secar, limpar e torrar no moinho.








Na temporada de milho, tinha pamonha doce, com goiabada; e a pamonha salgada, tinha queijo.

A minha preferida era a pamonha doce que deixou saudade.



## RECEITA PAMONHA DOCE

### Ingredientes

-  15 espigas de milho verde
-  150 g de manteiga derretida ou gordura de porco derretida
-  Queijo minas curado
-  Barbante de cozinha
-  150 g de açúcar cristal
-  1 colher (chá) de sal
-  Palha do milho para enrolar



### Modo de preparo

- Rale as espigas de milho em um ralo grosso;
- Adicione a manteiga ou a gordura de porco, o açúcar e o sal;
- Misture e reserve;
- Lave as palhas do milho e deixe-as secar;
- Abra 2 palhas e disponha-as uma sobre a outra de modo que a extremidade de uma sobre passe a outra em 10 cm;
- Coloque 3 colheres (sopa) da massa de milho sobre as palhas preparadas;
- Adicione 1 fatia de queijo curado por cima;
- Feche as palhas formando um cilindro;
- Dobre uma das extremidades da palha sobre a massa. Em seguida, dobre a outra, formando assim uma trouxa (formato da pamonha);
- Amarre com o barbante;
- Reserve;
- À parte, coloque cerca de 4 litros de água para ferver;
- Quando estiver fervendo, coloque as pamonhas para cozinhar;
- Após cerca de 40 minutos de cozimento, retire as pamonhas, escorra o excesso de água, retire a palha do milho e sirva quente.

---

## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou a **Helen Fernanda de Oliveira**. Nasci em Sumaré / SP. Tenho 16 anos e muitas boas lembranças da minha infância (8 anos). Vivia brincando com meus primos

na rua. Brincávamos de esconde-esconde, pega-pega, cobra-cega, futebol e amava jogar queimada.

Nessa época, eu morava com a minha tia e o que ela mais fazia para mim e meus primos era o bolinho da tia, também conhecido como bolinho de chuva.

## **RECEITA BOLINHO DA TIA / BOLINHO DE CHUVA**

### **Ingrediente**

1 xícara chá de leite

2 ovos

2 xícaras chá de farinha de trigo

1 colher sopa de fermento em pó

óleo para fritar

açúcar e canela em pó para polvilhar

### **Modo de preparo**

- Em um recipiente, misture o leite com os ovos;
- Adicione a farinha de trigo e o fermento em pó e misture bem até obter uma massa homogênea;
- Em uma panela pequena aqueça o óleo;
- Com o auxílio de 2 colheres, porcione pequenas quantidades de massa e despeje-as no óleo quente;
- Deixe fritar até que os bolinhos estejam ligeiramente dourados;
- Escorra-os em papel absorvente e passe-os no açúcar e canela em pó. Sirva a seguir.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu me chamo **Suellen Cristini Carvalho de Lima**. Nasci em Hortolândia. Já morei em Campinas, mas me considero uma hortolandense.

Se é para indicar uma receita, indico a receita de macarrão com carne moída da minha mãe. É um sucesso.

## **RECEITA MACARRÃO COM CARNE MOÍDA**

### **Ingredientes**

500 g de patinho moído

1 pacote de macarrão parafuso

2 colheres de sopa de óleo

1 cebola

1 massa de tomate

Sal

Pimenta do reino

### **Modo de preparo**

- Triture bem a cebola;
- Numa panela, coloque o óleo e refogue a cebola até ficar transparente;
- Acrescente a carne moída, o sal, pimenta e vai refogando;
- Acrescente o extrato de tomate e deixe ferver, nesse momento coloque o macarrão cozido.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou **Maria Lelia Santos Cruz**, minha cidade de origem é Itabuna – Bahia.

Lá morei até 26 anos, casei-me, tive filhos e, em 16/04/1994, eu, meu marido e as duas filhas viemos para Hortolândia.

De Itabuna tenho saudades das comidas: carne de sol, jabá que se coloca no feijão ou se come frito com mandioca, e também do bolo de tapioca.

## RECEITA BOLO DE TAPIOCA

### Ingredientes



500 g de tapioca granulada



2 xícaras (chá) de açúcar



500 ml de leite quente



200 g de coco ralado



1 vidro de leite de coco pequeno



1 lata de leite condensado

### Modo de Preparo

- Misture a tapioca e o açúcar, acrescentando aos poucos, o leite quente;
- Quando começar a ficar cremoso, deixe descansar por 10 minutos, pois a tapioca vai crescer um pouco;
- Após esse tempo, acrescente o coco ralado e o leite de coco, sempre mexendo bem;
- Unte uma forma com leite condensado e coloque a massa, leve à geladeira por 2 horas;
- Retire da geladeira e desenforme.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Isabelly Cristina Ferreira de Souza**. Nasci em Hortolândia. Tenho 15 anos.

Gosto de mexer no celular e ver tiktok. Gosto de comer pizza de queijo. Sei fazer carne de panela com batata que minha mãe me ensinou.

## **RECEITA CARNE DE PANELA COM BATATA**

### **Ingredientes**

1 kg de carne de acém cortada em cubos grandes

2 colheres sopa de cebola granulada

Colorau a gosto

Água até cobrir a carne

2 colheres sopa de óleo

2 cubos de caldo natural

Cheiro-verde a gosto

5 batatas médias descascadas e cortadas ao meio

### **Modo de preparo**

- Em uma panela de pressão, coloque o óleo e a cebola, deixe até que fique bem moreninha;
- Coloque a carne na panela e deixe dourar por 15 minutos;
- Coloque os 2 cubos de caldo natural e o colorau;
- Coloque a água até cobrir a carne;
- Deixe na pressão por 25 minutos;
- Retire do fogo, tire a pressão e junte as batatas e o cheiro-verde;
- Coloque na pressão novamente por 5 minutos e desligue o fogo.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Marcelo Cantuária**, nasci em Campinas / SP porque aqui não tinha maternidade, mas sou hortolandense.

Aqui cresci e vi a cidade crescer também, ruas serem asfaltadas, criação da praça Poderosa do Jardim Rosolém que era o point, o coração da cidade. Hoje a praça está sendo restaurada.

Após a volta da praça aos domingos, tinha em casa um pavê feito pela minha mãe me esperando. Amo pavê – meu doce preferido.

## **RECEITA DE PAVÊ**

### **Ingredientes**

1 lata de leite condensado  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de amido de milho  
3 ovos  
4 pacotes de bolacha de Maizena ou Maria  
3 colheres (sopa) de margarina  
3 colheres (sopa) de açúcar  
2 caixas de creme de leite

### **Modo de preparo**

- Coloque o leite condensado em uma panela junto com a maisena e a gema;
- Leve ao fogo, faça como se fosse um mingau. Mexa bastante para não ficar com o gosto da gema;
- Reserve;
- Coloque o leite em uma vasilha e afogue os biscoitos para umedecê-los. Não deixe por muito tempo no leite para o biscoito não desmanchar;
- Forre um recipiente com os biscoitos umedecidos bem juntinhos, depois coloque uma camada do mingau, em seguida coloque outra camada de biscoitos e assim por diante, até encher o recipiente;
- Em outra vasilha misture o creme de leite e o coco e jogue por cima;

- Leve à geladeira e gele o tempo que achar necessário (no mínimo por 1 hora).



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou o **Marcelo Rodrigues da Silva**. Nasci em São Paulo capital. Aos 12 anos, eu e minha família viemos para Campinas. Lá me casei e vim morar em Hortolândia para trabalhar.

A melhor fase da minha infância foi em Campinas. Soltava pipa, rodava peão e jogava bola.

Adora comer arroz, feijão e ovo. Como sobremesa comia um pudim de leite condensado. Mesmo com a receita em mãos, nunca me atrevi a fazê-lo. Gostava era de comer.

## **RECEITA PUDIM DE LEITE CONDENSADO**

### **Ingredientes**

1 lata de leite condensado

3 ovos

1 lata de leite (mesma medida da lata de leite condensado)

### **CALDA**

1 xícara chá de açúcar

½ xícara de água

### **Modo de Preparo**

- Primeiro, bata os ovos no liquidificador;
- Acrescente o leite condensado e o leite e bata novamente.

### **Calda**

- Derreta o açúcar na panela até ficar moreno, acrescente a água e deixe engrossar;

- Coloque em uma forma redonda e despeje a massa do pudim por cima;
- Asse em forno médio por 45 minutos, com a assadeira redonda dentro de uma maior com água;
- Espete um garfo para ver se está bem assado;
- Deixe esfriar e desinforme.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou o **Jhonatan Gonçalves Silva**, nasci em 2007, em Hortolândia. Com 17 anos, o game é que me atrai. Jogo futebol, solto pipa, ando de bike.

Gosto de cozinhar e a carne de panela com mandioca, o strogonoff, o macarrão com creme de leite e o bolinho de arroz constam entre as minhas receitas favoritas.

## **RECEITA DE STROGONOFF DE FRANGO**

### **Ingredientes**

3 colheres de sopa de óleo

1 tablete de caldo de galinha

1 quilo de peito de frango em cubos

2 colheres de sopa de molho de tomate

2 colheres de sopa de mostarda

2 colheres de sopa de ketchup

Champignon a gosto

1 lata de creme de leite sem soro



### Modo de Preparo

- Em uma panela, coloque 3 colheres de sopa de óleo e 1 tablete de caldo de galinha. Espere aquecer para dissolver o tablete;
- Em seguida, adicione 1 quilo de peito de frango em cubos e deixe dourar;
- Depois, acrescente 2 colheres de sopa de molho de tomate, 2 colheres de sopa de mostarda, 2 colheres de sopa de ketchup e champignon a gosto. Misture;
- Desligue o fogo e acrescente 1 lata de creme de leite. Misture novamente;
- Sirva em seguida.



### RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou a **Lusolangia Borges de Oliveira**, nasci no Ceará, cidade de Cedro. Lá fiquei até 11 anos.

Vim para São Paulo, cidade de Campinas, com uma conhecida da família . Em Campinas me casei, tive filhos e viemos morar em Hortolândia.

No Ceará aprendi a fazer baião de dois e para matar a saudade do Ceará, hoje eu faço para meus filhos.

### RECEITA DE BAIÃO DE DOIS NORDESTINO

#### Ingredientes

2 xícaras de chá de arroz

2 xícaras de chá de feijão-fradinho ou feijão-de-corda

1 cebola pequena

3 dentes de alho

1 pimenta-de-cheiro

Meio gomo de linguiça calabresa em cubos



150 gramas de bacon em cubos  
Cheiro-verde a gosto picado  
Sal a gosto  
Páprica defumada ou colorau a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
200 gramas de queijo coalho em cubos  
1 e meia xícara de chá de água

### Modo de Preparo

- Para a receita, o feijão precisa estar pré-cozido. Coloque-o na panela de pressão com água, sal e pimenta a gosto. Cozinhe por 15 minutos após pegar pressão;
- Aqueça bem uma panela e frite a linguiça e o bacon. Quando dourar, tire as carnes e deixe a gordura na panela;
- Volte para o fogo e refogue a cebola, o alho e a pimenta-de-cheiro;
- Adicione o arroz e refogue mais um pouco;
- Junte o feijão, as carnes, os demais temperos secos e a água. Misture e deixe em fogo baixo até a água secar;
- Finalize o baião de dois com cheiro-verde e queijo coalho.

### RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS









Eu sou **Jorge Luis de Melo**, nasci em Campinas e aos 6 anos vim para Hortolândia.

Da minha infância lembro das deliciosas pamonhas feitas pela minha prima.

Mas também comia e como o bolo de fubá cremoso feito pela minha irmã Luzia.

### RECEITA DE BOLO DE FUBÁ CREMOSO

#### Ingredientes

	4 xícaras de leite		4 ovos
	2 colheres de farinha de trigo		3 xícaras de açúcar
	2 colheres de margarina		1 e 1/2 xícara de fubá
	1 colher de fermento em pó		100 g de queijo ralado

### **Modo de preparo**

- Em um liquidificador, misture todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa;
- Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo;
- Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido por 40 minutos



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou o **Eric Henrique da Rocha Ferreira**. Nasci em Hortolândia. Tenho 16 anos. Às vezes vou ajudar meu pai na obra.

Gosto de comer strogonoff feito pela minha mãe. Sei fazer, mas minha mãe cozinha melhor do que eu.

### **RECEITA DE STROGONOFF DE FRANGO**

#### **Ingredientes**

3 colheres de sopa de óleo  
1 tablete de caldo de galinha  
1 quilo de peito de frango em cubos  
2 colheres de sopa de molho de tomate  
2 colheres de sopa de mostarda  
2 colheres de sopa de ketchup  
Champignon a gosto  
1 lata de creme de leite sem soro

### **Modo de Preparo**

- Em uma panela, coloque 3 colheres de sopa de óleo e 1 tablete de caldo de galinha. Espere aquecer para dissolver o tablete;
- Em seguida, adicione 1 quilo de peito de frango em cubos e deixe dourar;
- Depois, acrescente 2 colheres de sopa de molho de tomate, 2 colheres de sopa de mostarda, 2 colheres de sopa de ketchup e champignon a gosto. Misture;
- Desligue o fogo e acrescente 1 lata de creme de leite. Misture novamente;
- Sirva em seguida.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Sirlei Imaculada do Prado Mariano**, nasci em Apucarana – Paraná. Aos 18 anos vim para Sumaré.

Vi Hortolândia ser emancipada.

Vim casada do Paraná e meus filhos nasceram em Hortolândia.

Gosto de cozinhar e o bolinho de chuva é um sucesso.

Tenho saudades da canjica feita no Paraná. E do café que eu torrava e preparava para comer com queijo.

### **RECEITA DE CANJICA**

#### **Ingredientes**





500 g de canjica branca



1 vidro de leite de coco



1 litro de leite



canela em pó a gosto



1 lata de leite condensado



50 g de coco ralado úmido e adoçado



8 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de Preparo

- Lavar a canjica em água corrente;
- Deixar de molho por aproximadamente 4 horas com o açúcar;
- Cozinhar na panela de pressão com 2 litros de água por, aproximadamente, 20 minutos ou até que esteja macia;
- Acrescente o leite, o leite de coco, o leite condensado e o coco ralado;
- Deixe ferver por 10 minutos mexendo sempre para não grudar no fundo da panela;
- Desligue o fogo quando estiver bem cremosa;
- Polvilhe a canela em pó.

### RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS







Eu sou o **Davi Arcain dos Santos**, nasci em Campinas e, com 7 anos, minha família se mudou para Hortolândia.

Faço planos para o futuro e quero trabalhar na área metalúrgica como meu pai e meu irmão.

Atualmente moro com meus avós e minha avó Ivone me mima fazendo bolinha de queijo.

## RECEITA DE BOLINHA DE QUEIJO

### Ingredientes

-  1 xícara de leite
-  1 colher de sopa de manteiga
-  1 pitada de sal
-  1 xícara de água
-  1 xícara de queijo ralado
-  2 xícaras de trigo

### Modo de Preparo

- Levar ao fogo o leite, água e a manteiga;
- Colocar o trigo, o queijo e mexer até desprender da panela. Depois colocar a massa na pia até esfriar;
- A seguir enrole e passe na farinha de rosca e frite no óleo quente.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou o **Bruno dos Santos Simplicio** . Nasci em Hortolândia. Moro com meus pais e meu plano futuro é trabalhar com venda de carro, de preferência os antigos.

Sou o 5º filho e minha mãe me faz alguns mimos culinários, por exemplo, lasanha com presunto e carne.

## **RECEITA DE LASANHA BOLONHESA**

### **Ingredientes**

1 cebola pequena;  
3 dentes de alho triturados ou picados;  
500g de carne moída (patinho);  
1 col (chá) orégano seco;  
1 col (sobremesa) sal;  
pimenta-do-reino a gosto;  
1 sachê de molho pronto;  
2/3 xic(chá) de água;  
3 col (sopa) de cheiro-verde;  
Massa para lasanha;  
350g de presunto;  
350g de queijo Muçarela;  
Queijo parmesão a gosto.

### **Modo de Preparo**

#### **MOLHO**

- Refogue a cebola e o alho em fio de azeite;
- Coloque a carne moída e quando estiver seca, acrescente o orégano, sal e pimenta-do-reino (a gosto);
- Adicione o molho de tomate, a água e o cheiro-verde;
- Misture apenas para aquecer e já pode tirar do fogo.

#### **MONTAGEM DA LASANHA**

- Molho, massa, molho, presunto, muçarela;
- Faça quantas camadas derem no refratário e finalize com parmesão;

- Cubra com papel alumínio e então leve ao forno por mais 15 minutos.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou a **Clarice Moreira Neves**, nasci em Ribeirão do Pinhal, no Paraná. Aos 10 anos, eu e minha família mudamos para Londrina. Lá me casei (24/06/1978).

Eu e meu marido viemos para Hortolândia / SP. Tive três filhos: Welington, Elder e Leonardo. Tenho cinco netos. Uma neta mora em Campinas, outra em Paris e três em Londrina.

Já faz 45 anos que moro em Hortolândia e gosto muito daqui. Para matar a saudade do Paraná, faço bolo de milho verde e relembro minha infância.

## **RECEITA BOLO DE MILHO VERDE**

### **Ingredientes**

2 ovos inteiros

1 xícara de chá de leite

2 espigas de milho

1 xícara de chá de açúcar

1 colher sopa de margarina

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó



### **Modo de Preparo**

- No liquidificador, adicione os grãos de milho verde, o leite, açúcar, a margarina, os ovos e bata totalmente até que o milho fique bem moído;
- Leve a mistura para uma tigela e acrescente o fermento em pó e a farinha de trigo. Com o auxílio de um batedor, mexa até formar uma massa homogênea;
- Despeje essa massa em uma forma previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio;
- Deixe assar por cerca de 40 minutos. Sirva em seguida.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Cassiano da Silva Oliveira**, nasci em Campinas. Aos 4 anos, eu e minha família viemos para Hortolândia.

Penso em ser engenheiro mecânico e adoro comer lasanha.

### **RECEITA DE LASANHA BOLONHESA**

#### **Ingredientes**

1 cebola pequena;  
3 dentes de alho triturados ou picados;  
500g de carne moída (patinho);  
1 col (chá) orégano seco;  
1 col (sobremesa) sal;  
pimenta-do-reino a gosto;  
1 sachê de molho pronto;  
2/3 xic(chá) de água;  
3 col (sopa) de cheiro-verde;  
Massa para lasanha;  
350g de presunto;  
350g de queijo Muçarela;  
Queijo parmesão a gosto.

## Modo de Preparo

### MOLHO

- Refogue a cebola e o alho em fio de azeite;
- Coloque a carne moída e quando estiver seca, acrescente o orégano, sal e pimenta-do-reino (a gosto);
- Adicione o molho de tomate, a água e o cheiro-verde;
- Misture apenas para aquecer e já pode tirar do fogo.

### MONTAGEM DA LASANHA

- Molho, massa, molho, presunto, muçarela;
- Faça quantas camadas derem no refratário e finalize com parmesão;
- Cubra com papel alumínio e então leve ao forno por mais 15 minutos.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS


Eu sou **Alana Victoria Xavier Marcelino** , nasci em Hortolândia.


Estudo e tenho planos de ser arqueóloga.


Moro com meus pais e tenho 5 irmãos. Sou a caçula e por isso tenho alguns agradinhos em casa. Meu pai prepara um macarrão com frango que eu amo.


## RECEITA DE MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO


## Ingredientes


 1 pacote de macarrão tipo penne


 50 g de queijo ralado


 2 dentes de alho bem amassado


 1 cebola ralada

 Sal, manjeriço a gosto

 2 peitos de frango cozido e bem desfiado

 1 copo de requeijão

 1 lata de creme de leite

 2 colheres sopa de manteiga

## Modo de Preparo

- Em uma panela, coloque a manteiga e leve ao fogo;
- Doure a cebola e o alho;
- Em seguida, junte o frango desfiado, tempere com sal e manjeriço;
- Misture bem, deixe no fogo baixo e frite um pouco;
- Depois, acrescente o creme de leite, o requeijão e deixe ferver por 3 minutos;
- Retire e reserve;
- Depois, coloque sobre o macarrão que está no pirex;
- Misture bem delicadamente;
- Polvilhe queijo ralado.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou a **Gisela da Cunha**, nasci em Campinas / SP. Aos 4 anos eu e minha família viemos morar em Hortolândia. Meus avós também decidiram morar perto nós e então a família toda passou a viver em Hortolândia.

No Natal, Ano Novo deliciava com as boas comidas preparada pela minha avó.

O pão caseiro que ela preparava era delicioso. Hoje não a temos mais.

## **RECEITA PÃO CASEIRO DA VOVÓ**

### **Ingredientes**

1 quilo de farinha de trigo

½ xícara de água morna

4 colheres de sopa de açúcar

2 ovos

1 e ½ xícara de leite morno (aproximadamente 400 ml)

½ xícara de óleo (aproximadamente 100 ml)

1 colher de sopa de sal

30 gramas de fermento biológico fresco

### **Modo de Preparo**

- Em uma tigela dissolva o fermento, o açúcar, o sal, os ovos e os ingredientes líquidos;
- Misture bem;
- Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa;
- Deixe descansar aproximadamente por 1 hora;
- Após, leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 30 minutos.



## **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Eu sou **Ezequiel Lacerda da Silva**. Nasci em Curitiba e lá fiquei até meus 18 anos, quando vim para Hortolândia.

Aqui trabalho numa fábrica de sorvetes e a preferência dos clientes é o ninho trufado.

Mas o picolé não fica a desejar. Saboroso e fácil de fazer.

## **RECEITA SORVETE DE UVA**

### **Ingredientes**

Xarope sabor uva

Água

Pó sabor de uva

Açúcar

Aqua 5



### **Modo de preparo**

- Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- Após virar um creme, coloque na forma;
- Não esqueça de colocar o palito.
- E levar ao congelador/freezer por 2 horas.

ESCOLHA A FRASE QUE MAIS COMBINA COM VOCÊ.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu me chamo **Lourdes Medeiros**, nasci no Paraná. Minha mãe gostava de fazer, na minha infância, pastel que era chamado de orelha de padre.

## RECEITA PASTEL DE CARNE

### Ingredientes

1 cebola pequena picada

1 dente de alho picado

500 g de carne moída

1 sachê de tempero em pó sabor carne

1 tomate, sem semente, picado

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

2 colheres (sopa) cheiro-verde picado

1 rolo de massa de pastel

1 colher de chá de sal

Óleo a gosto para fritar

### **Modo de preparo**

- Em uma panela pequena, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho;
- Adicione a carne e frite por 5 minutos ou até perder a cor avermelhada e o líquido secar;
- Junte o tempero em pó sabor carne, o sal e misture;
- Coloque o tomate e as azeitonas e refogue por mais alguns minutos ou até secar;
- Retire do fogo e adicione o cheiro verde. Reserve até esfriar;
- Abra o rolo de massa e corte tiras de aproximadamente 25 cm x 20 cm;
- Coloque 2 colheres (sopa) de recheio frio no centro de cada retângulo de massa, umedeça as bordas com água, feche e pressione com um garfo para que a massa fique bem unida;
- Frite os pastéis no óleo quente até dourarem. Escorra em papel toalha e sirva em seguida.



### **RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS**

Meu nome é **Edson Vilera da Silva**, tenho 48 anos. Nasci no Mato Grosso do Sul. Vim bebê para São Paulo.









Tive uma infância muito boa. Lembro-me de muitos momentos bons. Um deles era quando minha avó fazia bolo de fubá para mim e meus irmãos.

Se eu fechar os olhos, sinto o cheiro do bolo assando.

Faz 10 anos que minha avó foi morar com Deus, mas deixou boas lembranças e saudades no meu coração.

## RECEITA BOLO DE FUBÁ DA VOVÓ

### Ingredientes

-  4 ovos
-  3 xícaras de açúcar
-  1 e 1/2 xícara de fubá
-  100 g de queijo ralado
-  4 xícaras de leite
-  2 colheres de farinha de trigo
-  2 colheres de margarina
-  1 colher de fermento em pó

### Modo de preparo

- Em um liquidificador, misture todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa;
- Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo;
- Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido por 40 minutos.





## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu me chamo **Wellys Fernando dos Santos**, moro em Hortolândia desde quando nasci.

Gosto de jogar bola, quando era pequeno, gostava de dar mortal para trás, brincar com ioiô.

Tenho uma família legal. Meu irmão me levou para conhecer a praia. Minha mãe faz bolinho de chuva para mim.

## RECEITA BOLINHO DE CHUVA

### Ingredientes

2 ovos

1 xícara de açúcar

1 xícara (chá) de leite

2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

3 colheres (sopa) de açúcar para polvilhar

1 colher (sopa) de canela para polvilhar

1 litro de óleo para fritar

### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes até obter uma massa cremosa e homogênea;
- Deixe aquecer uma panela com bastante óleo para que os bolinhos possam boiar;
- Quando o óleo estiver bem quente (180° C), com uma colher, comece a colocar pequenas quantidades de massa, e frite até que dourem por inteiro;
- Coloque os bolinhos sobre papel absorvente e depois passe-os no açúcar com canela.



## RELATO – VIVÊNCIAS E EXPERIÊNCIAS

Eu sou **Eliene Viana da Silva**, nasci em Major Izidoro – Alagoas e vim para o Estado de São Paulo com 13 anos.

Hoje tenho 31 anos. Para matar a saudade faço, em casa, o doce de banana que minha mãe fazia.

## RECEITA DOCE DE BANANA

### Ingredientes

1 xícara de chá de açúcar

6 a 7 bananas maduras (prata, nanica ou maçã)

### Modo de preparo

- Descasque as bananas e, em um recipiente, amasse-as bem e reserve;
- Em uma panela, em fogo baixo, adicione o açúcar e derreta até virar caramelo, mexendo sem parar;
- Acrescente as bananas ao caramelo e continue mexendo sem parar por cerca de 10 minutos para pegar a cor e consistência necessárias;
- Despeje o doce em uma refratária e bom apetite!

