

# Sabores que Contam Histórias: Receitas de Família para o Coração



**Família Tavares**

**Este livro é um convite para reviver os momentos mais doces e saborosos da vida familiar.**



**Uma verdadeira viagem no tempo em cada garfada!**





# Nossas Receitas

- 1. Sopa de Afeto com Pão Caseiro**
- 2. Frango de Domingo à Moda da Vovó**
- 3. Escondidinho de Carne Seca da Tia Ana**
- 4. Arroz da Nossa História**
- 5. Feijão com Cheiro de Casa**
- 6. Pudim de Caramelo da Mãe**
- 7. Torta de Maçã e Canela da Avó**





# Sopa de Afeto com Pão Caseiro

## Ingredientes:

- 1 cenoura cortada em rodelas
- 1 batata média cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 talo de salsão picado
- 1 litro de caldo de galinha caseiro
- 2 colheres de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Pão caseiro cortado em fatias

## Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione a cenoura, a batata e o salsão, refogando por 5 minutos. Acrescente o caldo de galinha, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, até os legumes estarem macios.

Enquanto isso, toste as fatias de pão até ficarem crocantes. Sirva a sopa com as fatias de pão por cima, deixando a crocância se misturar com o sabor suave da sopa

"Cada colherada traz consigo um pedaço do abraço que sempre sentiremos, não importa onde estejamos."





# Frango de Domingo à Moda da Vovó

## Ingredientes:

**1 frango inteiro, cortado em partes**  
**2 dentes de alho picados**  
**1 limão**  
**2 colheres de sopa de azeite**  
**1 ramo de alecrim fresco**  
**1 cebola grande cortada em rodellas**  
**Sal e pimenta do reino a gosto**

## Modo de Preparo:

**Tempere o frango com alho, suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos. Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure as peças de frango por todos os lados.**

**Adicione a cebola e o alecrim, e cozinhe em fogo baixo, com a tampa fechada, por cerca de 40 minutos, até o frango ficar bem dourado e suculento. Sirva com arroz branco ou farofa para completar o sabor.**

**"O frango de domingo é a lembrança de um dia em que o tempo parecia desacelerar para que a gente aproveitasse ainda mais a companhia uns dos outros."**





# Escondidinho de Carne Seca da Tia Ana

## Ingredientes:

**500g de carne seca desfiada**  
**1 kg de mandioca cozida e amassada**  
**2 colheres de manteiga**  
**1 xícara de leite**  
**1 cebola picada**  
**1 dente de alho picado**  
**Queijo coalho ralado a gosto**  
**Sal e pimenta do reino**

## Modo de Preparo:

**Cozinhe a carne seca e desfie. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho na manteiga até dourar, e adicione a carne seca. Misture bem e reserve. Faça um purê com a mandioca amassada, leite, manteiga, sal e pimenta.**

**Em uma travessa, coloque uma camada de purê, uma de carne seca e cubra com outra camada de purê. Polvilhe com o queijo coalho e leve ao forno por 20 minutos a 180°C até dourar.**

**"Esse prato traz a sensação de que tudo ficará bem,  
como se a vida sempre encontrasse um jeito de sorrir  
depois de um dia difícil."**





# Arroz da Nossa História

## Ingredientes:

**2 xícaras de arroz**  
**4 xícaras de água**  
**1 dente de alho picado**  
**1 colher de sopa de azeite**  
**Sal a gosto**  
**1 folha de louro (opcional)**

## Modo de Preparo:

**Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar. Acrescente o arroz e refogue por 2 minutos, mexendo constantemente.**

**Adicione a água, o sal e a folha de louro. Cozinhe em fogo baixo até que toda a água seque, cerca de 15 a 20 minutos.**



**"O arroz é o elo que une todos os pratos, o que nos lembra que, por mais diferentes que sejamos, sempre estamos juntos."**







# Feijão com Cheiro de Casa

## Ingredientes:

**2 xícaras de feijão carioca**  
**4 xícaras de água**  
**1 linguiça calabresa cortada em rodelas**  
**2 dentes de alho picados**  
**1 cebola picada**  
**2 folhas de louro**  
**Sal e pimenta a gosto**

## Modo de Preparo:

**Cozinhe o feijão na água com as folhas de louro por cerca de 1 hora, até que fique macio. Em uma panela separada, refogue a linguiça, a cebola e o alho até ficarem dourados.**

**Adicione o feijão cozido à panela de linguiça e deixe apurar por mais 15 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.**

**"O feijão é como o amor de mãe: quente, acolhedor e sempre pronto para nos dar forças."**







# Pudim de Caramelo da Mãe

## Ingredientes:

**1 lata de leite condensado**  
**2 latas de leite**  
**3 ovos**  
**1 xícara de açúcar**  
**1 colher de chá de essência de baunilha**

## Modo de Preparo:

**Caramelize o açúcar em uma forma para pudim e reserve. No liquidificador, bata os ovos, o leite condensado, o leite e a baunilha até obter uma mistura homogênea.**

**Despeje na forma caramelizada e asse em banho-maria a 180°C por 40 minutos. Deixe esfriar e desenforme.**



**"A sobremesa de domingo não é só sobre o sabor, é sobre a doçura que fica no ar e nos corações."**





# Torta de Maçã e Canela da Avó

## Ingredientes:

**3 maçãs descascadas e fatiadas**  
**1 xícara de açúcar**  
**1 colher de sopa de canela em pó**  
**2 xícaras de farinha de trigo**  
**1/2 xícara de manteiga**  
**1/2 xícara de açúcar**  
**1 ovo**  
**1 colher de chá de fermento em pó**

## Modo de Preparo:

Misture as maçãs com o açúcar e a canela. Reserve. Em uma tigela, bata a manteiga com o açúcar e o ovo até formar um creme. Adicione a farinha e o fermento, e misture até obter uma massa homogênea.

Forre o fundo de uma forma com a massa, espalhe as maçãs por cima e cubra com o restante da massa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

"Essa torta tem o sabor do tempo que a gente quer que dure para sempre."



**"Que essas receitas tragam à tona as melhores lembranças de nossas infâncias, e que, sempre que as prepararmos, a mesa seja um lugar de risos, abraços e afeto."**



**Com carinho, Família Tavares**