****

**ESCOLA ESTADUAL “PROFESSORA SEBASTIANA DE ALMEIDA E SILVA”**

Rua São José, nº 30, Centro – Jaguaraçu – Minas Gerias. CEP: 35.188-000

TEL.: (31) 3845-1209 |E-mail: [escola.361453@educacao.mg.gov.br](mailto:escola.361453@educacao.mg.gov.br)

Meu livro de Receitas

Vzb

A formação histórica de um lugar diz muito sobre a gastronomia local, e isso não seria diferente em Minas Gerais. No Estado, o estilo da culinária que conhecemos hoje se consolidou há mais de 300 anos, na época do ciclo do ouro. O modo de vida da época influenciou o preparo de boa parte das receitas. Muitos homens exploravam as terras em busca de novas riquezas, enquanto outros eram responsáveis por transportá-las ao Rio de Janeiro, em longas viagens.

**Autor: Larissa Aparecida Vieira**

**Componente Curricular: Laboratório de Aprendizagens**

**Professor: Caio Vitor Rosado**

**Nome da Receita:** Pão de queijo

* Ingredientes: 500 g de polvilho doce
* ovo1 ou 2 ovos
* leite250 ml de leite integral
* óleo1/2 copo de óleo
* sal1 colher/sopa rasa de sal
* queijo parmesão ralado1 pacote de queijo ralado parmesão
* queijo meia cura1 prato cheio (350 g) de queijo meia cura e/ou mussarela ralado no ralador (quanto mais queijo, mais gostoso o pão vai ficar)

**Modo de Preparo:**

Primeiro, coloque o leite e o óleo em uma panela pra esquentar, desligue o fogo imediatamente assim que começar a ferver (você verá umas bolinhas do leite subindo).

Em uma tigela grande, coloque o polvilho e o sal, e misture bem, logo em seguida, despeje o conteúdo da panela ainda quente, misture bem, primeiro com uma colher e depois com a mão.

Em seguida coloque o queijo ralado e um pouco do queijo do prato e também 1 ovo, continue misturando bem.

Coloque o resto do queijo e verifique se a massa esta com uma textura boa, nem muito oleosa e nem muito seca.

Se você sentir que está muito seca, coloque outro ovo, se ela ficar oleosa, coloque mais um pouco de polvilho.

Essa massa deverá soltar da tigela e também da sua mão.

Experimente a massa e veja se esta boa de sal, algumas pessoas gostam de colocar um pouco mais de sal.

Agora é só fazer bolinhas e colocar na assadeira, deixando um pequeno espaço entre um pão e o outro.

Não é necessário untar a assadeira.

Deixe no forno em temperatura média (230°) até dourar um pouco.

**Origem e história do prato:**

O pão de queijo é uma iguaria oriunda de Minas Gerais, muito difundida em todo o Brasil. Embora não haja registro de local e época exata de sua criação, há consenso de que tenha se originado em Minas Gerais em meados do Século XVIII.

Nome da Receita: Bolo de Cenoura (com cobertura)

Ingredientes: **Bolo**

* **2**cenouras descascadas e picadas grosseiramente
* **1**xícara (chá) de Margarina  (mais um pouco para untar a forma)
* **3**ovos
* **1½**xícara (chá) de açúcar
* **2**xícaras (chá) de farinha de trigo (mais um pouco para enfarinhar a forma)
* **1**colher (sopa) de fermento químico em pó

**Cobertura**

* **3**colheres (sopa) de Margarina
* **3**colheres (sopa) de açúcar
* **2**colheres (sopa) de chocolate em pó solúvel
* **½**xícara (chá) de leite

Modo de Preparo: **Bolo**

* Em um liquidificador, bata as cenouras, a margarina e os ovos;
* Em um recipiente, coloque o creme de cenouras e adicione o açúcar e a farinha peneirados e misture bem;
* Junte o fermento e misture um pouco mais;
* Despeje a massa em uma forma de furo no meio, untada e enfarinhada, e leve para assar em forno médio por, aproximadamente, 45 minutos.

**Cobertura**

* Em uma panela, coloque todos os ingredientes da cobertura e cozinhe, misturando continuamente, até que forme uma cobertura lisa;
* Desenforme o bolo e cubra com a cobertura. Sirva.

**Origem e história do prato**: A Fascinante História do Bolo de Cenoura

Ao saborear um delicioso bolo de cenoura, você já se perguntou sobre a origem do bolo de cenoura? Este bolo, tão amado no Brasil, tem uma história rica e curiosa. Afinal, até hoje é inusitado pensar em cenoura como ingrediente principal de um bolo.

Quem Inventou o Bolo de Cenoura? Uma Viagem no Tempo

A resposta para quem inventou o bolo de cenoura nos leva a uma viagem pela história. Segundo o World Carrot Museum, acredita-se que o bolo de cenoura tenha surgido na Idade Média. Naquela época, o açúcar era um artigo de luxo, e a cenoura, com seu sabor adocicado natural, tornou-se um substituto popular em pudins.

Nome da Receita: Torta de Frango

Ingredientes: **Para a massa**

* **3**xícaras (chá) de farinha de trigo
* **1**colher (chá) de sal
* **1**embalagem de 250 g de Margarina
* **1**ovo grande

**Para o recheio**

* **1**colher (sopa) de Margarina
* **1**xícara de milho verde
* **1**cebola grande picada
* **500g**de Peito de Frango Congelado Sadia cozido e desfiado
* **1**lata de ervilha
* **12**azeitonas pretas sem caroço picadas
* **3**colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
* Sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto
* **1**maço de cheiro-verde picado
* **1**gema de ovo batida para pincelar

Modo de Preparo: **Para a massa**

* Numa tigela, coloque a farinha, o sal e faça uma cova no centro. Junte a margarina e o ovo. Misture os ingredientes com as pontas dos dedos até formar uma espécie de farofa grossa. Trabalhe a massa até que a margarina esteja completamente integrada com a farinha. Enrole formando uma bola e reserve.

**Para o recheio**

* Numa frigideira grande, aqueça a margarina e refogue a cebola e o alho até dourar. Junte o frango, mexa bem e acrescente as ervilhas e as azeitonas. Refogue por 5 minutos, junte o queijo e tempere com o sal e a pimenta. Desligue o fogo, misture o cheiro-verde e reserve.

**Modo de Preparo**

* Divida a massa em três partes iguais e reserve uma delas para cobrir a torta. Junte as outras duas partes e com a ajuda de um rolo, abra a massa entre 2 folhas de plástico-filme.
* Com a ajuda do plástico-filme, transfira a massa aberta para uma forma redonda (22 cm de diâmetro) de aro removível e forre o fundo e as laterais.
* Com a ajuda do plástico-filme, transfira a massa aberta para uma forma redonda (22 cm de diâmetro) de aro removível e forre o fundo e as laterais.
* Asse por 45 minutos e sirva em seguida com salada.
* Com a sobra da massa você pode decorar a superfície da torta. Utilize cortadores de biscoitos com formatos variados.

**Origem e história do prato:** A torta de frango ou “empadão” é um salgado muito popular que provavelmente foi introduzido no Brasil pelos portugueses, grandes “pasteleiros” por tradição. Existem porém inúmeras versões de torta “salgada” pelo mundo afora, como as famosas “Melton Mowbray Pie” inglesa e “Chicken Pie”americana.

**Nome da Receita**: Brownie

* Ingredientes: 2 xícaras de achocolatado em pó
* 1 xícara de farinha de trigo
* 1 xícara de açúcar
* 200g de manteiga
* 4 ovos

**Modo de Preparo:**

1. Em uma tigela coloque os ovos e o açúcar e bata com a ajuda de fouet ou garfo;
2. Em seguida adicione a manteiga e o achocolatado em pó;
3. Misture tudo e depois adicione a farinha de trigo;
4. Mexa a massa até que fique homogênea;
5. Despeje a massa em uma forma untada com achocolatado em pó;
6. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por 35 minutos.

**Origem e história do prato:** O brownie é uma sobremesa de origem americana, sua textura está entre bolo e uma espécie de cookie.

**Nome da Receita:** Coxinha de frango

* **Ingredientes:** 2 copos de água
* leite1 copo de leite
* margarina1 colher de margarina
* caldo de galinha1 cubo de caldo de galinha
* salsal a gosto
* farinha de trigo3 xícaras de trigo

1. **Modo de Preparo:**
2. Coloque a água, o leite, a margarina, o caldo e o sal em uma panela e misture até ferver.
3. Abaixe o fogo e acrescente o trigo de uma só vez.
4. Mexa até obter uma massa lisa e homogênea.
5. Recheie da maneira que preferir.

* **Origem e história do prato:** Adaptação da coxa-creme francesa

Segundo Paulo Veríssimo, professor de Gastronomia da Universidade Anhembi Morumbi, a coxinha pode ser uma adaptação da coxa-creme, um prato salgado francês.

* Desenvolvimento em São Paulo

Segundo historiadores da alimentação, a coxinha foi criada na Grande São Paulo durante a industrialização, como um substituto mais barato e durável para as coxas de galinha vendidas nas fábricas.

* Invenção para agradar o filho da princesa Isabel

Uma versão conta que a coxinha foi criada na Fazenda Morro Azul, em Limeira, para agradar o filho da princesa Isabel, que adorava coxas de frango. Quando não havia coxas suficientes, a cozinheira desfiou o frango e moldou-o no formato de uma coxa.

Com o tempo, a coxinha se espalhou pelo Brasil e ganhou variações, como a massa de mandioca, mandioquinha ou batata doce, e recheios de requeijão.

**Nome da Receita:** Lasanha

* Ingredientes: 500 g de massa de lasanha
* carne moída500 g de carne moída
* creme de leite2 caixas de creme de leite
* manteiga3 colheres de manteiga
* farinha de trigo3 colheres de farinha de trigo
* presunto500 g de presunto
* queijo mussarela500 g de mussarela
* salsal a gosto
* leite2 copos de leite
* cebola1 cebola ralada
* óleo3 colheres de óleo
* molho de tomate1 caixa de molho de tomate
* alho3 dentes de alho amassados
* queijo ralado1 pacote de queijo ralado

**Modo de Preparo:**

1. Lasanha

Cozinhe [a massa](https://www.tudogostoso.com.br/noticias/tipos-massa-para-lasanha-a4072.htm) segundo as orientações do fabricante, despeje em um refratário com água gelada para não grudar e reserve.

1. Molho à bolonhesa

Refogue o alho, a cebola, a carne moída, o molho de tomate, deixe cozinhar por 3 minutos e reserve.

1. Molho branco

Derreta a margarina, coloque as 3 colheres de farinha de trigo e mexa.

1. Despeje o leite aos poucos e continue mexendo.
2. Por último, coloque o creme de leite, mexa por 1 minuto e desligue o fogo.

**Origem e história do prato:**

O prato surgiu na região de Nápoles, no início do século XIV, mas com formato diferente do que conhecemos hoje: era uma massa de tiras finas, com recheio de queijo, mas fermentada e preparada na água (al dente).