

Receitas da Quarentena

Coletânea de Receita de Famílias

Famílias reunidas durante a Quarentena da Pandemia
do COVID 19

Organização

Luis Aquiar

Dados Catalográficos

Família, 2020 –

Receitas da Quarentena das Famílias – João Pessoa, 2020.

43p.

ISBN

1. Receitas, 2. Quarentena

1. Coletânea de Receitas de Famílias

CDD: 000

Prefácio

Este livro aconteceu de forma inesperada. Um grupo de Whatsup foi criado para que primas, irmãs, amigos pudessem conversar durante a Pandmia do COVD19, acabou que surgiu a ideia de uma delas fazer uma receita e transmitir ao vivo através de uma chamada on line. Desta primeira chamada a historia se desenrolou e ouveram outras dezenas de chamadas ao vivo para a apresentação das deliciosas receitas.

O Resultado foi esse interessante livro que tem um valor muito maior do que o seu conteúdo culinário.

Além das deliciosas receitas ficamos com uma linda historia de união, alegria, cumplicidade, amizade e qualidades culinárias entre os integrantes.

ÍNDICE

RECEITAS.....	7
Receita 1 - Bolo de Banana.....	8
Receita 2 – Cookies de Micro-ondas	9
Receita 3 – Pizza de Frigideira Caseira.....	10
Receita 4 – Pão de 3 Ingredientes	11
Receita 5 – Pão de queijo e presunto.....	13
Receita 6 – Polenta do Chef (JPB)	13
Receita 7 – Pão de batata com queijo.....	14
Receita 8 – Bolo de macaxeira fit.....	16
Receita 9 – Almondegas com queijo e purê de batatas	17
Receita 10 – Ovos do purgatório.....	18
Receita 11 – Bolo fofo de liquidificados.....	20
Receita 12 – Cuscuz de frigideira	22
Receita 13 – Bolo de fubá com pedaços de goiabada	23
Receita 15 – Feijão carioca do Luis Aguiar	24

Receita 16 – Bolo verde da mamãe.....	24
Receita 17 – Pão de forma com Banana.....	26
Receita 19 – Pamonha de Forno	27
Receita 20 – Pão Integral Caseiro	28
Receita 21 – Bolo de Banana FIT.....	30
Receita 22 – Pão de Atum.....	31
Receita 23 – Abobrinha de Frigideira	32
Receita 24 – Salada de Macarrão com Atum.....	33
ENCONTRO VIRTUAL.....	34
Receita 25 –Brownie da Mila	35
Receita 26 – Torta de Banana.....	36
Receita 27 – Pãozinho Fit	37
Receita 28 – Pastel Fit.....	38
Receita 29 – Bolo de Tapioca	39
Receita 30 – Salada de Alface Fácil (Versão Waldorf)	40
Lista de Integrantes das Receitas da Quarentena	45

Foto de uma Reunião com integrantes do grupo Receitas da Quarentena	46
Lista de Autógrafos.	47

RECEITAS

Receita 1 - Bolo de Banana

Texto do livro.

•
Anotem a receita 

INGREDIENTES:

- 4 bananas grandes maduras 
- 1/2 xícara de uva passa
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- 2 colheres de chá de fermento

MODO DE PREPARO:

Coloque o óleo, os ovos, as bananas picadas e as uvas passas no liquidificador e bata bem. Em seguida, numa vasilha, misture esse creme com a aveia e o fermento. Coloque numa forma untada (ou mini forminhas de cupcake) e leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos.

Dica: Bolo Banana! Podem adicionar ameixa ou chocolate 100% cacau. Caso gostem!

Enviado por: Liana Lira

Receita 2 – Cookies de Micro-ondas

- 1/2 Xícara de farinha de trigo
- 1 Gema
- 1 Colher de sopa de margarina/manteiga
- 1 Colher de sopa de açúcar cristal
- 1 Colher de sopa de açúcar demerara

Mistura tudo...mexe bastante que vira uma massa boa.

Coloca pedaços de chocolate e mistura mais.

Unta um prato com manteiga, faz as bolinhas (1cl de sobremesa), amassa e coloca no prato. Coloca pedaços de chocolate por cima.

Leva ao micro-ondas por 2 minutos e meio.

Enviado por: Caminha Pedrosa

Receita 3 – Pizza de Frigideira Caseira

Para a massa (receita para 4 discos):

1 ovo;

50g de manteiga amolecida;

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo;

1 colher (sobremesa) de fermento químico (o de bolo mesmo);

1 colher (café) de sal (eu usei ainda uma pitada de alho em pó na massa).

Misture o ovo, a manteiga, o sal e o fermento. É importante que a manteiga não seja derretida (feito óleo) e sim amolecida (como pomada). Junte a farinha aos poucos até desgrudar das mãos e virar uma bola.

Abra bem fininha com o rolo de macarrão e corte discos (usei uma tampa plástica para cortar). Coloque a massa em uma frigideira antiaderente e mantenha tampada em fogo baixo até dourar a parte de baixo (uns 5 minutos). Tire do fogo, vire a massa, coloque a cobertura da sua preferência (fui de molho de tomate, queijo, tomate, orégano e manjericão) e volte para o fogo (tampada) para derreter o queijo e dourar a outra parte da massa (mais uns 3 minutos).

Fica MUITO boa!!!!



Enviado por: Caminha Pedrosa