



# Coletânea de Receitas

Primeira Edição

*Fluir  
com a  
vida*

# Bolo de milho

Enviada por: Luísa Costa

Lotação: PROPLAN/ DCF/ SSOP

## Ingredientes:

- 1 lata de milho verde escorrido
- 2 xícaras de Flocão de milho
- 3 ovos
- 1 caixa de leite condensado
- 3 colheres de sopa de margarina derretida
- 1/2 xícara de açúcar
- 200 ml de leite de coco (natural batido em casa)
- Bagaço do coco batido
- 1 colher (sopa) de fermento



## Modo de Preparo:

- 1- Misture no liquidificador o milho, o leite e os ovos.
- 2- Em seguida adicione a margarina, o açúcar e a farinha de trigo. Bata por 2 minutos;
- 3- Acrescente o Flocão, o coco e o fermento e em seguida bata por mais 2 minutos até que a mistura fique homogênea;
- 4- Despeje a mistura numa forma para bolo, que esteja untada com margarina e polvilhada com canela e açúcar cristal;
- 5- Coloque para assar no forno pré-aquecido (180°C) por 40 min a 1 hora;

Espere esfriar para desenformar *e bon appétit!*

# Repolho Gratinado

Enviada por: Rute Souza

Lotação:PROGEPE

## Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 repolho pequeno cortado em tiras finas
- 1 cenoura ralada
- Cheiro verde a gosto (salsinha, coentro, pimenta do reino e etc...)
- Orégano
- 250 ml de leite
- 1 lata de milho verde escorrido
- 200g de queijo mussarela
- 2 colheres (chá) de amido de milho

## Modo de Preparo:

1- Misture no liquidificador o milho escorrido com 250 ml de leite, acrescenta 2 colheres de amido de milho. Bata até ficar uma mistura homogênea;

2- Em uma panela, aqueça 3 colheres de azeite e doure as cebolas com o alho, em seguida, acrescente o repolho, a cenoura ralada, o cheiro verde, a pimenta do reino e o sal a gosto. Deixe refogar por uns 5 minutos;

3- Acrescente na panela o creme feito no liquidificador e misture tudo;

4- Coloque tudo em um refratário e cubra com o queijo mussarela e um pouco de orégano a gosto, leve ao forno pré-aquecido por mais 5 minutos;

Retire e sirva em seguida.



# Torta salgada (sem farinha de trigo)

Enviada por: Márcia Porto  
Lotação: Centro de Informática

## Ingredientes:

- 2 latas de sardinha ou atum
- 1 tomate picadinho
- 1/2 cebola picadinha
- 1 lata de milho e ervilha
- Azeitona picada a gosto
- Salsinha ou coentro picado a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 4 ovos
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/4 xícara (chá) de Óleo ou manteiga
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz ou Amido de Milho
- 1 Colher (sopa) de Fermento
- 5 fatias de queijo mussarela ou prato picados
- Queijo parmesão ralado

## Modo de Preparo:

### Para o Recheio:

1- Misture a sardinha ou atum, o tomate, a cebola picada, o milho e ervilha, as azeitonas picadas, a salsinha ou coentro picado e a pimenta do reino. Misture tudo e deixe reservado;



### Para a Massa:

- 1- Misture no liquidificador os ovos, o creme de leite, junto a farinha de arroz ou amido de milho, o queijo muçarela ou prato, o óleo ou manteiga e o fermento.
  - 2- Bata no liquidificador até ficar uma mistura homogênea;
  - 3- Numa forma untada e enfarinhada, despeje metade da massa \ no fundo da forma, o recheio no meio, e a outra porção da massa por cima.
  - 4- Corrija as falhas da massa com ajuda de uma colher.
  - 5- Polvilhe com queijo parmesão ralado por cima;
  - 6- Leve ao forno médio pré-aquecido por 30 min ou até dourar a superfície;
- Retire e sirva em seguida.

## Bolo de milho (sem trigo)

Enviada por: Márcia Porto  
Lotação: Centro de Informática

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 lata de açúcar
- 1/2 lata de óleo
- 1 lata de leite integral
- 1 lata de fubá
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

*Bolo de milho combina com café quentinho*



## Modo de preparo:

- 1- Misture no liquidificador os ovos, o milho escorrido, o açúcar, o óleo, o leite integral, e o fubá, acrescente um pouco de sal e o fermento.
- 2- Bata no liquidificador até ficar uma mistura homogênea;
- 3- Despeje a mistura numa Forma para bolo, que esteja untada.
- 4- Coloque para assar no forno pré aquecido (180°C) até dourar; Espere esfriar pra desenformar.

# Pão de leite

Enviada por: Rodrigo Danniel da Silva Alexandre  
Lotação: Diretoria de Licitações/PROGEST

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 10g de fermento biológico (não pode ser fermento químico)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 kg de trigo (sem fermento)
- 300ml de leite em temperatura ambiente

## Modo de Preparo:

### Para a massa:

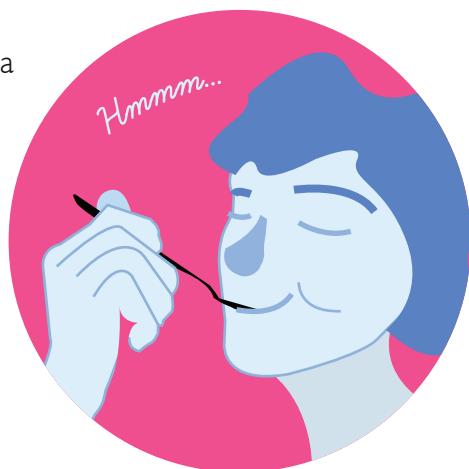
- 1- Em um recipiente grande, coloque todos os ingredientes líquidos e misture bem no liquidificador, com um fuê ou como preferir.



- 2- Em seguida acrescenta o açúcar, o sal e o fermento biológico.
- 3- Misture bem e acrescenta o trigo aos poucos e mexa bem com uma colher de pau até obter uma massa que vai se soltando e você não conseguir mexer melhor com a colher.
- 4- Em uma superfície limpa (mesa ou bancada), polvilhe um pouco de trigo na superfície e retire a massa do recipiente.
- 5- Vá acrescentando aos poucos mais trigo e sovando a massa. A massa deve ficar em um ponto que vai desgrudando da mão, mas cuidado para não colocar muito trigo e ficar seco. Deve-se sovar por no mínimo 10 minutos.
- 6- Deixe a massa descansar por 60 minutos em um recipiente envolto com plástico filme.

### Preparando o pão:

- 1- Polvilhe na superfície para moldar o pão.
- 2- Coloque a massa na superfície e abra bem com um rolo de massa, uma garrafa de vinho higienizada ou com a mão mesmo.
- 3- Por fim, enrole a massa. Use sua criatividade, para fazer diferentes formatos, recheios, etc.
- 4- Coloque em uma assadeira untada com óleo ou trigo. Deixe descansar por mais 30 minutos. A massa vai crescer.
- 4- Pincele em cima do pão com gema de ovo, ou use sua criatividade para decorar como preferir.
- 6- Leve por 25 minutos ao forno pré-aquecido à 18 graus. Retire e sirva em seguida.



# Bolo cremoso de fubá

Enviada por: Germana Barros Rodrigues

Lotação: DQV/PROGEPE

## Ingredientes:

- 2 colheres de margarina
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 1 xícara de queijo ralado
- 1 e 1/2 xícaras de fubá (floco de milho)
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 colher de fermento
- 2 xícaras de leite

## Modo de preparo:

- 1- Misture no liquidificador a margarina, o leite condensado e os ovos. Bata no liquidificador até ficar uma mistura homogênea;
- 2- Em seguida adicione o queijo ralado, o fubá, a farinha de trigo peneirada com o fermento e por último coloca o leite. Bate bem até formar um líquido relativamente grosso;
- 3- Despeje o conteúdo em uma assadeira ou forma de bolo, untada com margarina e polvilhada com fubá;
- 4- Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 35 minutos (esse tempo pode variar, dependendo da potência do forno); Espere esfriar pra desenformar.

## Memória Afetiva:

Quando eu era pequena, 'mainha' fazia essa receita e eu adorava porque ficava com uma parte cremosa em cima. Daí hoje eu faço para minha família.





# Feijão tradicional

Enviada por: Stela Sales

Lotação: Hospital das Clínicas - HC

## Ingredientes:

- 1 kg de feijão carioca ou preto
- 1/2kg de charque (escaldada)
- 2 linguiças, tipo calabresa
- 200g de Bacon
- Temperos: tomate, cebola, alho, coentro e cebolinha, sal, um pouco de colorau e folha de louro.



## Modo de Preparo:

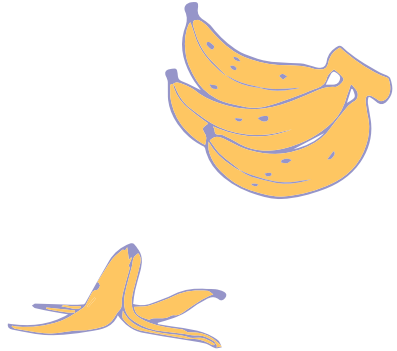
- 1- Corte a charque, a linguiça, o bacon e os temperos em pequenos pedaços.
- 2- Coloque o feijão lavado na panela de pressão e cubra com água.
- 3- Acrescente o tempero e as carnes em pedaços. Deixe no fogo por aproximadamente 1h (se o feijão tiver novo, 45 min).
- 4- Desligue o fogo e deixe todo o vapor sair antes de abrir a panela.

# Bolo de banana

Enviada por: Carlos Henrique Lopes Falcão  
Lotação: Superintendência de Infraestrutura da UFPE

## Ingredientes:

- 6 bananas médias maduras
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 e 1/2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) canela
- 1 colher (sopa) de fermento



## Modo de Preparo:

- 1- Misture no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo e o açúcar.
- 2- Bata no liquidificador até ficar uma mistura homogênea;
- 3- Em um recipiente, misture a farinha de rosca e a canela;
- 4- Despeje a mistura no liquidificador e acrescente o fermento. Bata novamente até ficar uma mistura homogênea;
- 5- Despeje a mistura numa forma para bolo, que esteja untada e polvilhada com açúcar e canela, e coloque para assar no forno pré-aquecido (180°C) por 40 min a 1 hora;  
Espere esfriar pra desenformar.

# Biscoitos de birgit

Enviada por: Ana Carolina Perrusi Brandão

Lotação: Centro de Educação e CMEI Professor Paulo Rosas

## Ingredientes:

- Duas claras de ovo
- 100g de açúcar (ou menos se preferir)
- Dois tabletes de chocolate meio amargo (em torno de 100g)
- 125g de amêndoas

## Modo de Preparo:

- 1- Coloque as amêndoas picadas numa frigideira e aqueça até que elas dourem um pouco.
- 2- Bata as claras em neve e acrescente o açúcar, sempre batendo.
- 3- Em seguida, misture o chocolate e as amêndoas picadas, já frias.
- 4- Forre uma forma com papel manteiga e coloque um pouco de mistura e achate com uma colher formando os cookies.
- 5- Leve ao forno pré aquecido em torno de 15 minutos.



# Pão de liquidificador

Enviada por: Heloneida  
Lotação: DQV /PROGEPE

## Ingredientes:

### Para o Pão:

- 2 ovos inteiros
- 4 colheres (sopa) rasa de açúcar
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento para pão
- 2 xícaras de leite (ou água)
- 1/2 xícaras de óleo

### Para a Farofa:

- 1 colher (sopa) rasa de margarina
- 1 colher (sopa) rasa de trigo
- 2 colheres (sopa) rasa de açúcar

## Modo de Preparo:

- 1- No liquidificador, misture todos os ingredientes. Bata no liquidificador por 5 minutos até ficar uma mistura homogênea;
- 2- Coloque a mistura num pirex e vá adicionando trigo, mexendo com uma colher.
- 3- Quando a massa tiver pronta (sem grudar), faça uma bolinha (tipo bola de gude) e coloque dentro de um copo de água.
- 4- Modele o pão, unte uma forma e coloque o pão nela, cobrindo com um pano de prato. Quando a bolinha do copo subir, pode colocar para assar.
- 5- Em um outro recipiente prepare a farofa: misture a margarina, o trigo e o açúcar com um garfo.
- 6- Quando o pão estiver quase pronto, espalhe a farofa por cima e deixe terminar de assar.



## Memória Afetiva:

Um carinho de Mães

Esta receita foi fornecida com muito carinho por Renata Carrilho. Repassada por mim, como agradecimento ao carinho de Renata para com todas as mães. Em plena pandemia de coronavírus, mães se uniram em um grupo e começaram a trocar receitas culinárias como forma de se reencontrarem, como faziam nos finais de semana nos encontros de mães de alunos de uma instituição de ensino infantil e fundamental.

Seus filhos estão no ensino médio, mudaram de escolas, mas ainda mantém a amizade e os encontros construídos desde a primeira infância dos seus filhos/filhas.

Assim o grupo mães Capibaribe se reencontraram, cada uma em sua casa, com as receitas culinárias. Uma forma de mantermos juntas sempre.



# Rosca de maçã

Enviada por: Alda Livera

Lotação: Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde

## Ingredientes

### Para a Rosca:

- 200mL de leite integral morno
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 3 colheres de sopa de óleo sem odor (soja, milho ou outro de sua preferência)
- 2 ovos
- 4 xícaras de farinha de trigo

### Para o Recheio:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 3 maçãs bem picadas com casca

### Para a Calda:

- 1 xícara de açúcar
- 1/3 xícara de água

## Modo de Preparo:

- 1- Misture o leite integral, o açúcar e o fermento biológico seco e deixe fermentar por 10 minutos;
- 2- Adicione mais 2 colheres de sopa açúcar, o óleo e os ovos, e misture bem;



3- Adicione, pouco a pouco, a farinha de trigo (ajuste essa quantidade) até formar uma massa ponto de pão (uma bola que não gruda nas mãos).

4- Sove bem e deixe fermentar por 1 hora, antes de rechear.

### **5- Prepare o recheio:**

Bata 2 colheres de sopa de manteiga, 2 colheres de sopa de canela em pó e 6 colheres de sopa de açúcar. Junte 3 maçãs bem picadas com casca e misture.

6- Estire a massa em retângulo com 0,5 cm de espessura. Espalhe o recheio e enrole. Corte em 6 rolos.

7- Coloque os rolos com as faces cortadas para cima em forma de bolo grande (preferencialmente com furo no meio para assar igual) untada com manteiga. Deixe fermentar por 1 hora.

8- Asse a 200°C por cerca de 45 minutos.

### **9- Prepare a calda:**

Ferva 1 xícara de açúcar com 1/3 xícara de água até dissolver completamente o açúcar.

10- Coloque a calda sobre a rosca ainda quente.

11- Desenforme e polvilhe um pouco de açúcar de confeiteiro.

## **Memória Afetiva:**

Sou Alda Livera, professora associada do Departamento de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde. Eu, marido e filhos adultos, como muitos, estamos em distanciamento social desde 16 de março, trabalhando e estudando em casa.

Além da reflexão cotidiana sobre luto, dificuldades e incertezas do momento vivido por nossa sociedade, temos passado um tempo, entre outras coisas, revivendo lembranças e resgatando receitas culinárias. Há dias em que nossa casa parece uma padaria. Isso é bom, lembra minha infância na padaria do meu pai em Belo Jardim-PE. E também as idas de minha mãe à cozinha preparando novidades gastronômicas para a família. Envolta nessa saudade, trago uma receita deliciosa, que todos adoram.



# Guisado de Carne à Pernambucana

Enviado por: Wellington Lima de Andrade  
Lotação: Assistente Administrativo e Secretário Executivo  
Comissão de Ética da UFPE

## Ingredientes

- 300 gramas (ou 3 porções) de carne seca (charque);
- 100 gramas [ou 1 porção] de linguiça calabresa;
- 1 dente de alho picado;
- 1 cebola grande cortada em rodela;
- Cebolinha, coentro e pimentão [ou manjeriço ou alecrim] picados e a gosto;
- 2 tomates maduros picados [ou 4 colheres (sopa)] de molho de tomate;
- Meia cenoura cortada em cubinhos;
- Meio chuchu cortado em cubinhos;
- 1 batata inglesa cortada em cubinhos;
- Pimenta do reino a gosto ou 1 pimenta verde;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (sobremesa) de açafrão [ou cominho ou curry];
- 700 ml de água;



## Modo de preparo:

- 1- Corte o pedaço de carne seca (charque) juntamente com a linguiça, em cubinhos, e leve ao fogo cobertos com água, por 5 minutos. Escorra e reserve.
- 2- Após a troca da água, adicione a carne e a linguiça pré-cozidos numa panela de pressão, juntando todos os legumes, ervas e condimentos (de sua preferência).



3- Adicione os 700 ml de água (ou o suficiente para cobrir os ingredientes) e deixe cozinhar em fogo médio, em panela de pressão, por até 20 minutos ou até os legumes ficarem macios. Rende 3 porções.

Sirva acompanhado de macaxeira, inhame, batata doce, cuscuz ou arroz branco.

## **Memória afetiva:**

Essa receita é bem peculiar e nordestina. Trata-se de uma receita de família, bastante saborosa e que pode ser servida com diversos acompanhamentos e em diversas ocasiões. Com ingredientes regionais, é uma ótima opção para quem quer um cardápio-coringa que pode ser usado em jantares ou almoços em família, por exemplo. A receita de “Guisado de charque à pernambucana”, que indico, aprendi a fazer com minha mãe. A experiência de dona Miriam - a quem carinhosamente chamo de ‘mainha’ - na cozinha, vem desde a adolescência. Sempre que posso, eu convido minha mãe para cozinharos juntos. E é sempre bom, nesse período de isolamento social, mexer com temperos e condimentos diversos, na companhia de minha mãe. Há, entre nós, um vínculo afetivo pela culinária, embora eu me sinta um aprendiz na cozinha. Não posso negar que tomei gosto por essa experiência materna para me distrair do estresse que os dias temerosos da pandemia me proporcionou. Por isso, se eu pudesse escolher comidas que mais me trazem memórias boas e sentimentos bons, com certeza escolheria qualquer comida preparada pela minha mãe ou que aprendi a fazer juntamente com ela. E com certeza, posso dizer: tudo que ‘mainha’ prepara, na cozinha, é delicioso e tem uma carga emocional e afetiva!

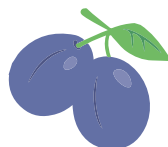
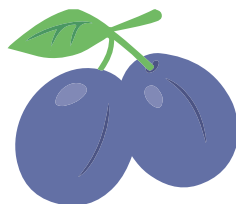
# Delícia de Ameixa

Enviada por: Michele Alexandra Cheng

Lotação: Comissão de Ética do Gabinete do Reitor.

## Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 vezes a mesma medida da lata de leite
- 1 lata de creme de leite
- 6 ovos
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa rasa de açúcar
- 1 lata de ameixa em calda



## Modo de preparo:

- 1- Coloque no liquidificador o leite condensado, o leite, as gemas e o amido de milho, bata por 1 minuto;
- 2- Coloque numa panela e leve ao fogo até engrossar e reserve.
- 3- Bata a claras em ponto de neve, adicione o creme de leite e as 2 colheres de açúcar, mexa bem e reserve.

## Montagem:

- 1- Numa travessa de vidro, coloque a ameixa em calda, depois o creme de gemas e por último, o creme de clara em neve. Levar a geladeira por 2 horas.

## Memória afetiva

A afetividade que eu tenho com essa receita é que é uma receita antiga, e lembra a minha infância, uma das melhores receitas de sobremesa que já comi. A receita é originária de uma família amiga

que estamos unidas até hoje, sempre que eu ia visitá-la, tinha essa sobremesa. O tempo passou, e por causa das mudanças que a vida nos impõe, tivemos que seguir rumos opostos, mas o segredo da receita teve que ser revelado para mim que foi guardada com carinho. Atualmente, as famílias estão distanciadas pelo isolamento social, mas sempre juntas pela amizade que construímos.

# Bolo de Cenoura

Enviado por: Brunna Carvalho Almeida Granja  
Lotação: Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas - UFPE

## Ingredientes:

### Para a massa:

- Bolo de Cenoura: 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 cenouras médias raladas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

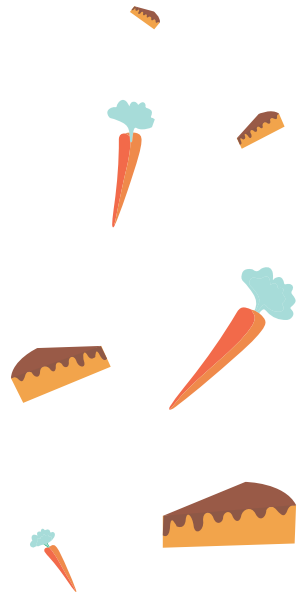
### Para a calda:

- 1 lata de leite condensado
- 1/2 lata de creme de leite
- 5 colheres de chocolate em pó

## Modo de preparo:

### Massa:

- 1- Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo.
- 2- Depois, acrescente o açúcar e continue a bater a massa.
- 3-Numa tigela, misture o que foi batido com a farinha de trigo.



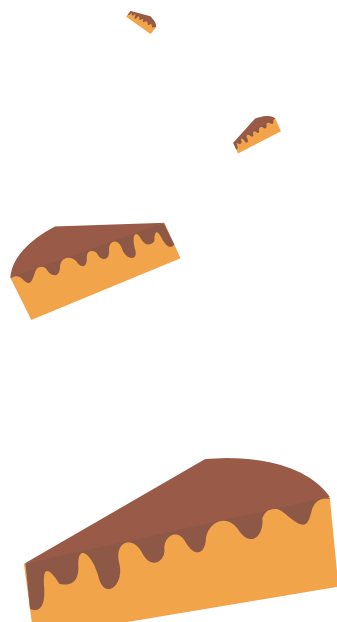
- 4- Quando a massa estiver homogênea, coloque o fermento.
- 5- Numa forma untada, colocamos a massa e assamos em forno pré-aquecido a 180° C, por aproximadamente 40 minutos

### **Calda:**

1- misture todos os ingredientes na panela e a fogo baixo, mexa até desgrudar

### **Memória afetiva:**

Casa de vó é uma das coisas mais gostosas do mundo! Além do carinho, sempre tem uma comidinha deliciosa. Na casa da minha avó, é lei ter um bolinho a nossa espera: seja para sobremesa ou para um cafezinho. Nesse período de isolamento, para matar a saudade da vó, eu e minha filha Emília começamos a fazer nossos próprios bolos. No início, não deu tão certo, mas, após algumas tentativas, afinamos o passo! Hoje, quando bate aquela saudade, fazemos um bolinho de cenoura e levamos para a vovó. Assim, buscamos fortalecer nossos laços, mesmo com a distância física.



Essa foi a nossa primeira Coletânea. Agradecemos a todos que compartilharam conosco suas histórias.

E você? Quer que a sua receita e história estejam na próxima edição?

A gente adoraria receber seu e-mail!

Envie para:

**clube@ufpe.br**



*Feito com muito carinho  
especialmente para você!*

*Ass.: Equipe Fluir com a Vida*

*Fluir  
com a  
vida*