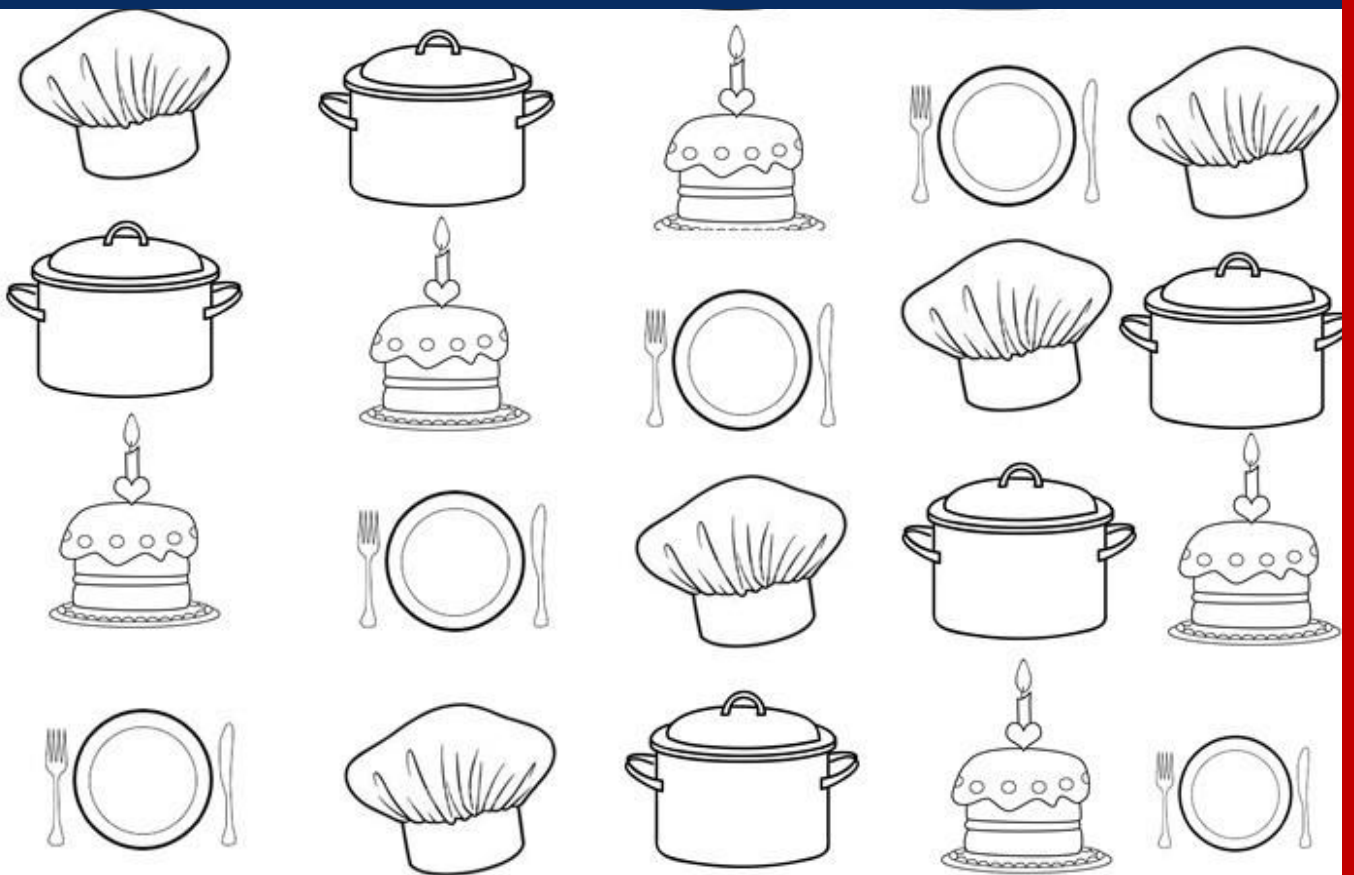




## Gastronomia Descomplicada:

Receitas simples para gerar ou complementar a renda



Profª Ingrid Conceição Dantas Guerra  
Profª Karlla Karinne Gomes de Oliveira  
Rosane Liége Alves de Souza  
(Organizadoras)

**Gastronomia Descomplicada:**  
**Receitas simples para gerar ou complementar a renda**

JOÃO PESSOA

2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Margareth de Fátima Formiga Melo Diniz

**Reitora**

Bernardina Maria Juvenal Freire de Oliveira

**Vice-Reitora**

**José Marcelino Oliveira Cavalheiro**

Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

**João Andrade da Silva**

Vice-Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

**EQUIPE EDITORIAL**

Profa Ingrid Conceição Dantas Guerra

Alana Ferreira de Lima

Nariane Estéfane Dias de Sá

Rosane Liége Alves de Souza

Tatiana Zanella Rodrigues

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Bibliotecário Rodrigo Pereira – CRB15/755

G934g Guerra, Ingrid Conceição Dantas.

Gastronomia descomplicada: receitas simples para gerar ou complementar a renda / Ingrid Conceição Dantas, Karlla Karinne Gomes de Oliveira, Rosane Liége Alves de Souza, autoras.– João Pessoa :Editora dos Autores, 2020.

55 p.

ISBN [978-65-00-02770-9](https://www.isbn.org/978-65-00-02770-9)

E-book.

# APRESENTAÇÃO

11 de Março de 2020: A Organização Mundial de Saúde (OMS) decreta como pandemia, a Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 causada pelo vírus SARS-Cov-2. O medo do inimigo invisível levou as autoridades de muitos países no mundo a optarem pela única opção que lhes restava: fechar os estabelecimentos comerciais, escolas, universidades e locais públicos e recomendar a população que ficasse em distanciamento social de modo a conter a disseminação do vírus. Esta também foi a medida adotada no Brasil.

Com os estabelecimentos fechados o impacto econômico foi inevitável. Muitas famílias viram seus ganhos mensais sofrerem redução de forma parcial ou total. É neste contexto que o projeto Gastronomia Descomplicada surge: com a proposta de apresentar opções de receitas fáceis, baratas e de baixo custo para que as pessoas com rendimentos afetados pudessem produzir e comercializar alimentos por meio de aplicativos de entrega. Assim, durante 40 dias foram publicadas diariamente na página @gastronomiaufpb, receitas produzidas e gentilmente cedidas por alunos, ex-alunos e professores do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba. Ao final da “quarentena” de receitas, esta obra foi criada e disponibilizada gratuitamente na forma de livro digital.

Que para além da geração de renda este livro sirva também para proporcionar momentos de alegria em família.

Prof<sup>a</sup> Ingrid Conceição Dantas Guerra

Coordenadora do Projeto “Gastronomia Descomplicada”

# AGRADECIMENTOS

A todos os professores, alunos e ex-alunos do Curso de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba pelo envio das receitas;

À técnica do Laboratório Gastronômico Rosane Liége pelo auxílio na editoração;

À aluna Tatiana Zanella pela disposição e empenho em editar alguns dos vídeos que foram postados durante o projeto;

À Nariane, Alana e Ana Clara pelo auxílio na organização das receitas e a todos os meus orientandos que sempre colocam amor e empenham-se para que as iniciativas tenham sucesso.

Ao chefe Carlos Ribeiro por enviar o vídeo ensinando sua receita premiada de picadinho;

A todos que contribuíram direta e indiretamente com a realização do projeto: Muito obrigada!

# SUMÁRIO

Importância da higiene de alimentos frente ao coronavírus.....	08
<i>Profª Noádia Priscila</i>	
Bolo Vulcão de chocolate.....	10
<i>Dayse Chrispim</i>	
Panquecas de frango.....	11
<i>Chef. Patrícia Almeida</i>	
Tortinha de limão.....	12
<i>Anna Theresa Macedo</i>	
Pizza.....	13
<i>Prof. Juliano Pereira</i>	
Bolo de coco.....	15
<i>Prof. Rogério Paodjuenas</i>	
Bolo de tapioca com cobertura de doce de leite.....	16
<i>João Angelo Mascarenhas</i>	
Donuts.....	17
<i>Chef. Flávia Cardoso</i>	
Biscoito de nata.....	18
<i>Tatiana Zanella Rodrigues</i>	
Bolo de Goiabada.....	19
<i>Maria Rita Inácio</i>	
Bolo de banana e aveia.....	20
<i>Chef Cely Correa</i>	
Brownie .....	21
<i>Ana Beatriz</i>	
Biscoitos amanteigados.....	22
<i>Profª Ingrid Dantas</i>	
Bolo de cenoura com brigadeiro .....	23
<i>Chef Lys Lima</i>	
Barrinhas de chocolate.....	24
<i>Dayse Chrispim</i>	
Dadinhos de tapioca.....	25
<i>Rafaella Félix</i>	
Bolo pudim de churros.....	26
<i>Arilane Santos</i>	
Cocada com leite condensado.....	27
<i>Profª Patrícia Pinheiro</i>	
Quiche de calabresa .....	28
<i>Chef. Cely Correia</i>	
Bolachas de cachaça .....	29
<i>Nariane Sá</i>	
<i>Banoffe pie</i> .....	30
<i>Anna Regina Simplício</i>	
Pão de tomate e manjeriço .....	31

<i>Profª Estefânia Garcia</i>	
Torta de brocólis .....	33
<i>Tatiana Zanella Rodrigues</i>	
Esfirras .....	34
<i>Chef. Gorette Queiroz</i>	
Cookies de canela e mel e limão com mel.....	35
<i>Natasha Melo</i>	
Bolo de massa mandioca .....	36
<i>Chef. Gorette Queiroz</i>	
Empadinhas .....	37
<i>Mirella Teixeira</i>	
Brioche .....	38
<i>Profª Estefânia Garcia</i>	
Coxinha.....	40
<i>Anna Theresa Macedo</i>	
Canjica.....	41
<i>Chef. Luana Danieli</i>	
Pão de queijo fit.....	42
<i>Profª Samara Macêdo</i>	
Cookies com gotas de chocolate.....	43
<i>Chef. Luísa Carvalho</i>	
Torta de frango.....	44
<i>Carolina Ferreira</i>	
Balinhas e pastéis de leite em pó.....	45
<i>Ana Clara Duarte</i>	
Palha italiana.....	46
<i>Profª Karinne Oliveira</i>	
Bolo mole.....	47
<i>Mirella Teixeira</i>	
Cocada cremosa.....	48
<i>Chef. Luana Danieli</i>	
Trufa de brigadeiro.....	49
<i>Ana Beatriz Brito</i>	
Beirute.....	50
<i>Ana Clara Duarte</i>	
Brigadeiro de beterraba.....	51
<i>Erika Vanessa</i>	
Massa fresca ao molho branco de coentro e queijo.....	52
<i>Carlos Antonio Henrique</i>	
Bom bocado .....	53
<i>Ellen Cordeiro</i>	
Picadinho .....	54
<i>Chef Carlos Ribeiro</i>	

# Importância da higiene de alimentos frente ao coronavírus

*Profa Noádia Priscila Araújo Rodrigues*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

COVID-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2 que desencadeia a Síndrome Respiratória Aguda grave. Os sintomas aparecem entre o segundo e o décimo quarto dia após a exposição ao vírus. A transmissão do Sars-CoV-2 (coronavírus) pode ocorrer das seguintes formas: gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e contato pessoal próximo como toque ou aperto de mão podendo também ocorrer pelo contato com objetos ou superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Sendo uma patologia recente, os estudos realizados até o momento não apontaram evidências de que o consumo de alimentos cozidos ou crus possam transmitir o coronavírus. No entanto, sabe-se que o indivíduo infectado e que não cumpre a etiqueta respiratória pode contaminar a superfície do alimento e embalagens sendo a higiene indispensável no suprimento de alimentos seguros e na prevenção da disseminação do vírus por meio de contato com superfícies contaminadas.

Dentre os cuidados básicos para a produção de alimentos seguros, podemos destacar:

A *água* que é um dos itens mais importantes no processo de produção de alimentos. Não é possível garantir higiene e alimentos seguros sem a garantia de que a água seja tratada. Por isso, o reservatório de água da sua residência ou estabelecimento deve estar intacto e totalmente fechado. Verifique quando foi a última vez que o reservatório de água foi higienizado. Se isto ocorreu há mais de seis meses, é importante providenciar a higienização, pois a água pode estar contaminada.

As *mãos* são veículos para transmissão de vírus, bactérias ou outros contaminantes. A lavagem de mãos deve ser realizada, frequentemente, com água e sabão. É importante destacar que o uso de álcool não substitui a lavagem das mãos, pois o álcool não retira impurezas, ele reduz a carga microbiana e viral presente nas mãos. Por este motivo, é interessante que seja realizada a lavagem das mãos e, posteriormente, a sanitização, que é a utilização do álcool 70% para eliminar ou reduzir os microrganismos que, porventura não tenham sido eliminados.

Não se pode esquecer de escolher bem os seus *fornecedores* de alimentos. Adquira alimentos perecíveis, como carnes e queijos, apenas, se estiverem refrigerados (abaixo de 5°C) ou congelados. Observe se estão dentro do prazo de validade e aparentemente limpos.

Ao *receber* os alimentos, é importante proceder a higienização de todas as embalagens, bem como de alguns alimentos, pois podem ter sido contaminados por vírus ou bactérias durante o transporte. Os vegetais devem ser imediatamente sanitizados, ou seja, devem ficar imersos em



solução clorada (50 mL de água sanitária para 1 litro de água) por 15 a 20 minutos e em seguida devem passar por enxague em água corrente. No caso de alimentos cárneos e laticínios, é importante desinfetar as embalagens borrifando solução clorada ou álcool 70%, secar e armazenar. O mesmo procedimento deve ser feito para os alimentos não perecíveis, descartáveis e materiais de limpeza.

A *etiqueta respiratória* ao tossir ou espirrar durante a produção de alimentos deve ser um pouco diferente do que tem sido recomendado pelos órgãos de saúde. Na cozinha, não utilize o cotovelo utilize as mãos em formato de concha ou um lenço. Logo após, higienize as mãos e descarte o lenço.

Desinfete as *superfícies* onde os alimentos mantêm contato é muito importante, pois o coronavírus possui capacidade de sobreviver em diferentes tipos de materiais, sobretudo, em materiais plásticos (por até três dias), como é o caso das embalagens, tábuas de cortes e outros utensílios. Em metais, este vírus pode permanecer por até dois dias, como bancadas, pias e panelas. Portanto, é essencial lavar e desinfetar as bancadas, equipamentos e utensílios que serão utilizados no preparo de alimentos antes e após cada processo. Seguindo essas orientações, garante-se a segurança do manipulador e do consumidor.



# Bolo Vulcão de Chocolate

Dayse Chrispim (Aluna do 4º período)  
Proprietária da Dayse Chrispim Tortas e doces

## Ingredientes

5 ovos  
225 g de açúcar  
200g de margarina  
300g de farinha de trigo  
150 ml de leite líquido  
1 colher de sobremesa fermento em pó químico

## Modo de Preparo da massa

Em uma batedeira ou *bowl*, misture o açúcar com a margarina até formar um creme homogêneo, em seguida acrescente os ovos e bata mais um pouco. Acrescente o leite, a farinha de trigo e o fermento e misture delicadamente por cinco minutos. Unte a forma, pré-aqueça o forno e cozinhe até ficar dourado e dobrar de tamanho.

## Ingredientes da cobertura

2 caixas de leite Condensado  
2 caixas de creme de leite  
4 colheres de sopa de cacau em pó  
Confetes para decoração (opcional).

## Modo de Preparo da cobertura

Em uma panela misture os ingredientes e leve ao fogo até levantar fervura, assim que ferver desligue. Despeje a mistura morna no bolo frio e decore como preferir



# Panquecas de frango

*Chef Patrícia Almeida (Egressa do curso de Gastronomia da UFPB)*

*Proprietária da Soparia da Tita*

## Ingredientes para massa

02 xícaras de farinha de trigo  
02 xícaras de leite  
02 ovos  
Sal (a gosto)

## Ingredientes do recheio

500 gramas de peito de frango  
01 cebola picada  
02 colheres de óleo  
01 dente de alho (opcional)  
Sal (a gosto)  
Pimenta do Reino (opcional)  
2 xícaras de Molho de tomate para finalização.

## Modo de Preparo da massa

Em um liquidificador, misture a farinha de trigo, os ovos, o sal e o leite e bata por alguns minutos até formar um líquido cremoso, aproximadamente 5 minutos. Utilize uma frigideira antiaderente para moldar os discos e assar a massa. Aqueça o extrato de tomate.

## Modo de Preparo da massa

Em uma panela de pressão, coloque o frango cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Esse tempo deve ser contado após a panela pegar pressão. Após ter sido cozido, espere esfriar e desfie. Em outra panela aqueça o óleo, acrescente a cebola, o alho, refogue-os, acrescente o frango, ajuste o sal e a pimenta do reino.



# Tortinha de limão

*Anna Thereza Macedo (Aluna do 5º período)*

*Proprietária da @\_flordelimão*

## Ingredientes

100 g de biscoito tipo Maisena  
50g de manteiga ou margarina  
1 caixa de leite condensado  
1 caixa pequena de *chantilly* para bater gelada  
1 limão grande

## Modo de preparo

Derreta a manteiga em fogo baixo ou micro-ondas. Triture o biscoito até ficar farinha fina. Una a manteiga ao biscoito maisena triturado e misture bem. Deve ficar como farofa. Reserve. Em um liquidificador coloque o leite condensado e o suco do limão e bata. Reserve.

Na batedeira coloque o conteúdo da caixa de *chantilly* gelado e bata até engrossar (ponto de chantilly). Adicione metade do *chantilly* na mistura de leite condensado e limão e mexa devagar até conseguir misturar os dois.

Coloque essa mistura em um saco de confeitar. O restante do *chantilly* coloque em um saco de confeitar com bico de sua escolha.

## Montagem

No copo ou taça coloque a farofa de biscoito e manteiga.

Adicione a camada de recheio de limão.

Com o bico de confeitar adicione a outra metade de *chantilly*.

Finalize com raspas de limão.



# Pizza

*Prof. Juliano Pereira*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes para massa

430 gramas de trigo sem fermento  
250 ml de água  
25 gramas de açúcar  
5 gramas de sal  
5 gramas de fermento biológico seco.

## Ingredientes do molho

4 tomates grandes maduros  
Azeite (Quanto baste)  
Sal (Quanto baste)  
Pimenta do reino (Quanto baste)

## Ingredientes do recheio

200 gramas de Queijo muçarela  
150g Queijo provolone  
Queijo Catupiry (a gosto)  
Brócolis (a gosto)  
Bacon (a gosto)

## Modo de Preparo do molho

Bata os tomates no liquidificador, depois coloque em uma peneira para poder retirar o máximo de quantidade de água, de vez em quando mexendo com a colher, para que o molho fique mais encorpado. Por fim, tempere com pimenta do reino, sal e azeite.

## Modo de preparo da massa

Em uma tigela colocar a farinha de trigo, o açúcar, o sal e o fermento, misturando bem com as mãos para unir esses ingredientes. Após unidos os ingredientes secos, acrescentar a água até dar o ponto na massa, que ficará bem macia e elástica. Em seguida levá-la para a bancada com farinha para sová-la. Quando a massa estiver bem homogênea, sem colar mais na bancada nem nas mãos, fazer uma bola com ela, coloca-la na tigela polvilhada com farinha por baixo, cobrir com plástico filme e deixar descansar no armário de cozinha ou no forno desligado por aproximadamente 40 minutos para que esta fermente.

**Continua na próxima página.**



# Pizza (Continuação)

*Prof. Juliano Pereira*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Modo de preparo da massa

A massa irá dobrar de tamanho. Após fermentada, enfarinhar a bancada para dividir a massa em duas partes, fazer duas bolas, e levar para fermentar, cobertas com plástico filme, mais uma vez, por aproximadamente 30 minutos. Ela vai dobrar mais uma vez de tamanho. Após retirar da segunda fermentação, polvilhar a bancada para abrir a massa. Abrir a massa com um rolo, metade para a frente, metade para trás, de lado, sempre verificando se embaixo não está pegando, caso positivo, acrescentar farinha. Colocar a forma em cima da massa e cortar com uma carretilha. Colocar a massa na assadeira, deixar sobrando um pouco para fora, para rechear a borda com o catupiry, e em seguida fechar essa borda. Dica: não rechear a pizza nesse momento, pré-assar (forno pré-aquecido por 15 minutos a 210°C) o disco da pizza por aproximadamente 5 minutos e depois recheá-la. Assim, ficará mais crocante. Outra dica é coloca um peso no centro da pizza, para que ela não suba. Em seguida, tirar a massa pré-assada e rechear a pizza, começando pelos queijos, depois o molho, os brócolis e por fim, o bacon e finalizando com queijo provolone. Assar a pizza em forno pré-aquecido a 210°C até ela ficar bem assada e dourada, aproximadamente 12 minutos

## Montagem

Ralar os queijos a parte mais grossa do ralador (muçarela e provolone). Cortar o bacon em pequenos cubos e fritá-los em um pouco de azeite. Branquear os brócolis (mergulhar rapidamente na água fervente e em seguida na água gelada). Usar o queijo catupiry para a borda das pizzas. Rechear com os demais ingredientes da forma que desejar.



# Bolo de coco

*Prof. Rogério Paodjuenas*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

3 ovos  
½ xícara de óleo  
1 xícara de leite  
2 xícaras de farinha de trigo sem fermento  
2 xícaras de açúcar  
1 colher de sopa rasa de fermento  
½ xícara de amido de milho  
50 gramas de coco ralado

## Ingredientes da cobertura

200 ml de leite de coco  
50 gramas de coco ralado seco  
100 ml de leite condensado  
½ xícara de leite

## Modo de Preparo da massa

Bata os ovos, o óleo e o leite no liquidificador e reserve. Misture o trigo, o açúcar, o fermento, o amido de milho e o coco, depois adicione a parte líquida aos poucos. Coloque a mistura em uma forma untada e enfarinhada. Asse por 25 minutos em forno pré-aquecido à 180° C. Estará no ponto quando espetar um palito e ele sair limpo.

## Modo de Preparo da cobertura

Para a cobertura, misture todos os ingredientes e coloque em cima do bolo assado, depois leve à geladeira.



# Bolo de tapioca com cobertura de doce de leite

*João Angelo Mascarenhas*

*Aluno do 5º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes para massa

2 xícaras de chá de açúcar  
1 xícara de farinha de trigo  
3 xícaras de chá de tapioca granulada  
4 ovos  
1½ xícaras de chá de manteiga  
1½ copos de leite  
1 colher de chá de fermento químico  
1 xícara de chá de coco seco

## Ingredientes da cobertura

1 lata de leite condensado  
1 caixa de creme de leite  
1 colher de chá de manteiga  
Canela a gosto

## Modo de preparo do bolo

Hidrate com o leite duas xícaras de tapioca granulada. Separe as claras, bata até o ponto de neve e reserve na geladeira. Bata as gemas com a manteiga e a açúcar. Com uma espátula “quebre” a tapioca hidratada e bata na batedeira, acrescente a tapioca seca e o coco e continue a bater. Adicione a farinha, o fermento e misture com a espátula. Por último, adicione as claras em neve com a espátula, fazendo movimentos de baixo para cima. Coloque em uma forma untada e leve para assar à 180°C.

## Modo de preparo da cobertura

Enrole a caixa de leite condensado em cinco voltas de papel alumínio, encha de água uma panela de pressão até cobrir a caixa de água, e deixe por 40 minutos após pegar pressão. Resfrie por 30 minutos no congelador. Coloque o doce de leite feito em uma panela, e homogeneize com auxílio de um *fouet* ou espátula e acrescente o creme de leite e a canela. Leve ao fogo e desligue assim que levantar fervura, adicione a manteiga. Despeje sobre o bolo e sirva quente, a sugestão é servir com sorvete.





# Donuts

*Chef Flávia Cardoso (Egressa do curso de Gastronomia da UFPB)  
Proprietária da Cakelicious*

## Ingredientes

500 gramas de farinha de trigo  
80 gramas de açúcar  
5 gramas de sal  
40 gramas de manteiga/margarina  
1 ovo grande  
15 gramas de fermento biológico seco  
250 ml de água

## Modo de preparo

Misture o trigo, o açúcar, o sal e a manteiga, depois acrescente o ovo, em seguida o fermento. Adicione a água aos poucos. Pode utilizar também a batedeira com o batedor gancho. Sove a massa até que tirando um pedacinho a massa estique sem rasgar. Faça uma bola com a massa e coloque para descansar por 30 minutos em uma tigela coberta por plástico filme. Abra a massa com um rolo na espessura de um dedo e corte os donuts no formato (um círculo maior e outro menor no centro). Frite em óleo quente e coloque para secar em papel toalha. Banhe os donuts na cobertura de sua preferência, a sugestão é banhar em chocolate.



# Biscoito de nata

*Tatiana Zanella Rodrigues*

*Aluna do 6º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

500 gramas de farinha de trigo  
80 gramas de açúcar  
5 gramas de sal  
40 gramas de manteiga/margarina  
1 ovo grande  
15 gramas de fermento biológico seco  
250 ml de água

## Modo de preparo

Misture o trigo, o açúcar, o sal e a manteiga, depois acrescente o ovo, em seguida o fermento. Adicione a água aos poucos. Pode utilizar também a batedeira com o batedor gancho. Sove a massa até que tirando um pedacinho a massa estique sem rasgar. Faça uma bola com a massa e coloque para descansar por 30 minutos em uma tigela coberta por plástico filme. Abra a massa com um rolo na espessura de um dedo e corte os donuts no formato (um círculo maior e outro menor no centro). Frite em óleo quente e coloque para secar em papel toalha. Banhe os donuts na cobertura de sua preferência, a sugestão é banhar em chocolate.



# Bolo de goiabada

*Maria Rita Inácio (Aluna do 4º período)*

*Proprietária dos doces Bono Dulce*

## Ingredientes

3 ovos  
100 g de açúcar  
120 g de margarina  
200g de farinha de trigo  
50 g de leite em pó  
100 ml de água em temperatura ambiente  
100 g de goiabada derretida  
5 g de fermento

## Ingredientes da cobertura

200 g de goiabada  
150 ml de água

## Modo de Preparo da massa

Bata os ovos por 15 segundos, misture com a margarina e o açúcar e bata até ficar homogêneo. Coloque em um recipiente e misture com a farinha e o leite em pó, acrescente a água e a goiabada e mexa até ser incorporado, por fim, o fermento. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido à 200°C por 30 minutos.

Obs. a temperatura e o tempo é determinado por cada forno, por isso asse em temperatura média e dê o ponto colocando o palito até que saia limpo.

## Modo de Preparo da cobertura

Derreta a goiabada com água e decore com o bolo frio.



# Bolo de banana e aveia

*Chef Cely Correa*  
(Egressa do curso de Gastronomia da UFPB)

## Ingredientes

4 bananas bem maduras  
2 xícaras de chá de aveia em flocos  
4 ovos  
½ xícara de chá de óleo  
½ xícara de chá de açúcar  
1 colher de sopa rasa de fermento em pó  
1 colher de café de canela em pó  
Açúcar, canela e 1 banana para decorar

## Modo de preparo

No liquidificador, bater o óleo, os ovos, o açúcar, a canela e as bananas. Adicionar aveia em flocos e o fermento em pó até homogeneizar. Despejar em forma untada e enfarinhada, decore com a banana cortada, canela em pó e açúcar. Leve ao forno à 180°C até que ao fazer o teste do palito ele saia limpo.



# Brownie

*Ana Beatriz Brito (Aluna do 4º período)*

*Proprietária do Miss Sweet*

## Ingredientes

230 g de chocolate em barra  
180g de margarina  
250 g de açúcar  
250 g de farinha sem fermento  
30 g de cacau em pó  
3 ovos

## Modo de preparo

Derreta a manteiga com o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, depois de derretidos, adicione os ovos um a um com cuidado de mexer para que não cozinhe. Adicione o açúcar, mexa bem e misture com a farinha e o cacau em pó e asse em forno pré-aquecido a 180°C.



# Biscoitinhos amanteigados

*Profª Ingrid Dantas*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

1 xícara de chá de manteiga  
1 xícara de chá de açúcar  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 pitada de sal

## Modo de preparo

Misturar bem todos os ingredientes secos. Em seguida adicione a manteiga. Se for necessário, adicionar um pouco mais de farinha para ficar no ponto de enrolar. Faça bolinhas e amasse com um garfo. Coloque em uma forma untada e enfarinhada ou sobre papel manteiga. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar (15 a 20 minutos).

Utilizando esta massa pode-se variar os sabores do biscoito. Pode-se adicionar uma gota de goiaba em cima das bolinhas, pode adicionar gotas de chocolate ou coco ralado à massa, diversificando as opções de biscoito.



# Bolo de cenoura com brigadeiro

*Chef Lys Lima (Egressa do curso de Gastronomia da UFPB)  
Proprietária do Lys Lima Buffet Artesanal*

## Ingredientes

270 g de cenoura  
180 ml de óleo  
4 ovos  
360 g de açúcar  
3 g de sal  
200g de farinha de trigo  
40 g de amido de milho  
8 g de fermento

## Ingredientes da cobertura

395 g (1 lata) de leite condensado  
200 g de creme de leite  
50 g de chocolate em pó 50%

## Modo de Preparo da massa

Bata os ovos, o açúcar, a cenoura e o óleo no liquidificador. Com auxílio de uma espátula ou fouet misture a farinha, o sal, o amido e o fermento com a mistura do liquidificador. Despejar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até o palito sair limpo. Para o brigadeiro, misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até ferver, quando ficar pronto, desenforme e despeje o brigadeiro sobre o bolo.



# Barrinhas de Chocolate

*Dayse Chrispim (Aluna do 4º período)*  
*Proprietária da Dayse Chrispim Tortas e doces*

## Ingredientes

Chocolate ao leite tipo cobertura (fracionado)  
Recheio de sua preferência

## Modo de preparo

Pique o chocolate e derreta em banho-maria ou no micro-ondas. Preencha com o chocolate as cavidades da forma em formato de barra de chocolate até a marca lateral indicada, coloque a parte de silicone e depois a segunda parte de acetato. Leve à geladeira até que fique opaco, retire o silicone, coloque o recheio de sua preferência e finalize com uma fina camada de chocolate cobrindo todo recheio e volte para a geladeira. Embale em plástico filme.





# Dadinhos de tapioca

*Rafaella Félix*

*Aluna do 3º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

500g de queijo coalho  
500g de tapioca granulada  
1 litro de leite  
Sal a gosto

## Modo de preparo

Rale o queijo coalho e reserve. Aqueça o leite até levantar fervura e reserve. Adicione os ingredientes secos e o queijo ao leite quente e misture bem. Despeje em um recipiente retangular coberto com plástico filme, cubra com o plástico e leve para gelar por duas horas. Desenforme, corte e frite em óleo quente até que fique dourado, uma opção é assar em *airfryer* por 15 minutos a 160°C.



# Bolo pudim de churros

*Chef Arilane Santos*  
*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 ½ xícara (chá) de açúcar  
1 colher de sopa de canela  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 pitada de sal  
1 xícara (chá) de leite  
3 ovos  
180ml de óleo  
1 ½ lata de leite condensado

## Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o açúcar por cerca de 4 minutos. Em uma tigela adicione a farinha de trigo, o fermento, o sal e a canela. Coloque o líquido com os secos e misture delicadamente. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje o leite condensado e depois coloque a massa do bolo. Asse em forno pré-aquecido à 180°C por 40 minutos. Desenforme ainda morno.



# Cocada com leite condensado

*Profª Patrícia Pinheiro*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

2 (550g) cocos ralados  
2 xícaras (400g) de açúcar  
1 colher de sopa (18g) de manteiga  
1 caixa (395g) de leite condensado  
1 colher de sopa de óleo.

## Modo de preparo

Misture o leite condensado, o açúcar e o coco. Mexer em fogo baixo, até soltar o fundo da panela, desligue o fogo, adicione a manteiga e misture bem. Unte a bancada higienizada ou o tabuleiro com o óleo. Distribua uniformemente a cocada e deixe esfriar para cortar.



# Quiche de calabresa

*Chef Cely Correa*

*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

400 g de farinha de trigo  
200g de margarina gelada  
1 pitada de sal  
1 ovo

5 colheres de sopa de água gelada

## Ingredientes do recheio

200g de calabresa  
200ml de leite  
200ml de creme de leite  
4 ovos  
50g de queijo parmesão  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de Preparo da massa

Misture o trigo, a margarina, o ovo, depois a água gelada, se preciso, coloque mais uma colher de água, até formar uma bola. Leve a massa para descansar na geladeira por 20 minutos embrulhada em um saco plástico, enquanto isso refogue a calabresa e prepare a parte líquida do recheio, separe 50 gramas de queijo ralado para polvilhar ao final. Com a massa descansada abra entre dois sacos plásticos, a massa não pode nem ser muito fina, nem ser muito grossa, coloque a massa em uma forma, ajuste o fundo e as laterais, recorte o excesso de massa, fure o fundo da massa com um garfo, coloque a calabresa e o líquido, polvilhe o queijo parmesão. Asse até que a massa fique dourada (10 a 15 minutos) em forno pré-aquecido à 180°C.



# Bolachas de cachaça

*Nariane Sá (Aluna do 4º período)*  
*Proprietária do TreMperado*

## Ingredientes

2 xícaras de farinha  
175g de manteiga ou margarina gelada  
1 xícara de açúcar  
2 doses (100 mL) de cachaça  
1 pitada de sal

## Modo de preparo

Misture os secos, adicione a cachaça. Coloque a manteiga gelada aos poucos até ficar homogênea e não grude nas mãos. Modele e coloque as bolachas em uma forma. Leve à geladeira por 10 minutos e asse em forno pré-aquecido à 180°C até que as bordas estejam douradas



# *Banoffee Pie*

*Ana Regina Simplício*  
*Aluna do 6º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

150g de biscoito maisena  
50g de castanha de caju  
100g de manteiga

## Ingredientes do recheio

395g de doce de leite  
200ml de leite  
3 gemas  
20g de amido de milho  
3 bananas  
Creme de leite  
Açúcar  
Limão

## Modo de preparo da massa

Triture bem os biscoitos e as castanhas no processador, adicione a manteiga até obter uma farofa homogênea. Forre uma forma de 25cm com a massa e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, reserve.

## Modo de preparo do recheio

Reserve as gemas e um pouco do leite para dissolver o amido de milho. Leve o leite ao fogo, quando esquentar, despeje-o nas gemas, misturando bem. Adicione o amido dissolvido no leite e o doce de leite. Leve tudo ao fogo baixo até obter consistência. Após desligar continue mexendo por um minuto. Reserve até esfriar.

## Montagem

Sobre a massa assada, adicione o recheio. Corte as bananas em fatias finas e pincele com suco de limão para que não escureçam. Bata o creme de leite e o açúcar até ficar em ponto de chantilly. Sobreponha as rodela de banana e por último o chantilly. Leve à geladeira até esfriar, desenforme e sirva.



# Pão de tomate e manjericão

*Profª. Estefânia Garcia*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

500 g de farinha de trigo  
10 g de fermento biológico seco  
300 g de água  
10 g de sal  
20 g de açúcar  
75 g de azeite  
140 g de tomate cereja  
manjericão (quanto quiser)  
3 dentes de alho

## Ingredientes do recheio

75 g de azeite  
140 g de tomate cereja  
manjericão (quanto quiser)  
3 dentes de alho

## Modo de Preparo da massa

Confitar os tomates com o alho e um pouco de azeite em forno médio. Quando os tomates estiverem um pouco murchos, retirar do forno e deixar resfriar. Separar o azeite do confit. Em um recipiente grande misturar os demais ingredientes secos (farinha, açúcar, sal, fermento e em seguida acrescentar a água aos poucos. Sovar até obter uma massa homogênea. Adicionar aos poucos o azeite frio do confit e ir sovando a massa. A medida que a massa for absorvendo o azeite, acrescentar o restante de azeite da receita. Após formar novamente uma massa homogênea, fazer uma bola, cobrir com um plástico e deixar descansar por cerca de 20 a 30 minutos. Verificar o ponto de véu da massa: Cortar um pequeno pedaço de massa com uma espátula ou faca e abrir esse pedaço com a ponta dos dedos (delicadamente). Se a massa se estender sem grandes rompimentos ou rasgos, significa que o glúten está com desenvolvimento suficiente para prosseguir para as demais etapas do preparo do pão.

**Continua na próxima página**



# Pão de tomate e manjericão (Continuação)

*Prof.<sup>a</sup> Estefânia Garcia*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Modo de preparo

Caso ainda esteja se rompendo com facilidade, dobrar a bola de massa (como um lençol) e deixar descansar mais 20 minutos repetindo o processo da verificação do ponto de véu. Acrescentar o manjericão e os tomates confitados (quando os tomates se romperem durante a mistura da massa, salpicar um pouco de farinha até formar uma massa uniforme), em seguida cortar a massa em quatro pedaços e fazer bolas cobrindo-as com um plástico e deixando descansar por cerca de 15 minutos. Nesse momento, ligar o forno a 230 ° C para pré-aquecer. Após os 15 minutos, rebolear a massa para retirar o excesso de gás, colocar as bolas em uma assadeira untada com um pouco de gordura (óleo ou azeite), lembrando de deixar espaço de pelo menos 3 cm entre elas. Cobrir com um plástico e deixar fermentar em local abafado. Após a fermentação (cerca de 30 a 40 minutos) as bolas de massa terão aumentado de volume e ao tocar levemente com os dedos, a depressão formada volta lentamente ao normal. Colocar a assadeira com as bolas de massa no forno pré-aquecido e fornear. O tempo de torneamento varia de acordo com cada forno. Quando forneado completamente o pão apresenta aspecto mais dourado na casca, maior crescimento, fundo mais dourado e miolo cozido (ao espetar o centro do pão com um palito, ele sairá limpo). Após forneamento, retirar os pães das assadeiras e colocar em superfície perfurada (pode ser uma grelha ou um cesto de vime) para evitar formar água e umedecer o fundo dos pães. O resfriamento deverá ser realizado longe de correntes de ar.





# Torta de Brócolis

Tatiana Zanella Rodrigues

Aluna do 6º período do Curso de Gastronomia da UFPB

## Ingredientes da massa

1 colher (chá) de azeite  
145 g de farinha integral (1 xícara)  
290 g de farinha de trigo branca (2 xícaras)  
1 xícara de água gelada  
35 g de gergelim  
1 ovo pequeno  
1 colher (chá) rasa de sal  
1 colher (chá) de fermento em pó  
120 g de manteiga gelada  
(10 colheres de sopa)

## Ingredientes do recheio

75 g de azeite  
140 g de tomate cereja  
manjericão (quanto quiser)  
3 dentes de alho

## Modo de Preparo da massa

**Recheio:** Colocar o azeite e refogue a cebola e em seguida o alho. Acrescentar o milho, o brócolis e as azeitonas picadas (opcional). Em seguida, as ervas, o sal e mexa bem. Dissolva o amido de milho em um pouco de água e acrescente no refogado, mexendo por 3 minutos.

**Massa:** Em uma tigela, acrescente as farinhas e a manteiga gelada (precisa estar gelada). Misture com a ponta dos dedos até que a manteiga se incorpore na farinha. Em seguida, acrescente o sal e o fermento em pó. Coloque a água gelada aos poucos. Acrescente o ovo, o azeite e o gergelim. Incorpore com a ponta dos dedos sem amassar muito. Cubra a massa e leve para descansar na geladeira por 20 min. Coloque um saco plástico na bancada e abra uma parte da massa (com um rolo de macarrão ou uma garrafa) até que fique com espessura fina e com tamanho maior que a forma. A forma usada foi de fundo removível (25 cm x 5 cm). Enrole a massa no rolo e desenrole por cima da forma. Ajuste a massa. Retire o excesso pressionando o fundo e as laterais. Fure a massa com um garfo. Coloque o recheio (opcional colocar 100 g de ricota amassada por cima). Abra o restante da massa e cubra a torta, retirando em seguida o excesso. Feche a torta pressionando a parte de trás de um garfo contra a borda da forma. Fure levemente a massa com um garfo. Para fazer o acabamento, abra a massa e recorte em tiras de 1 cm. Distribua as tiras na torta. Se desejar pincele com gema. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos até dourar. Espere esfriar para desenformar.



# Esfirras

*Chef Gorette Queiroz*  
*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

600 g de farinha de trigo  
50 g de açúcar  
20 g de sal  
12 g de fermento biológico  
1 ovo  
50 mL de óleo  
240 mL de leite

## Modo de preparo

Numa vasilha juntar os ingredientes secos: farinha de trigo, açúcar, sal, o fermento biológico e misturar. Acrescentar os líquidos: o ovo, o óleo, o leite e mexer até virar uma massa. Sovar a massa numa superfície até formar uma massa homogênea. Deixar descansar por 20 minutos, coberto por um plástico ou tecido. Pesar, cortar e bolear no tamanho desejado. Abrir a massa com ajuda de um rolo em círculo, rechear à gosto e fechar em formato de um triângulo. Colocar numa fôrma untada com óleo e deixar fermentar entre 30 a 40 minutos até a massa dobrar de tamanho. Pincelar com gemas de ovos e polvilhar queijo ralado ou ervas a seu gosto. Levar ao forno a 200<sup>0</sup>C, até que fiquem dourados.

## Sugestões de recheios

- Carne moída com catupiry
- Frango com requeijão
- Carne de sol com nata
- Charque desfiada
- Queijo muçarela com presunto



# Cookies de canela e mel e limão com mel

Natasha Melo

Técnica de Laboratório de Alimentos da UFPB

## Ingredientes

75 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente

100 g de açúcar

2 colheres (sopa) de mel de abelha

125 g de farinha de trigo

½ colher (chá) de fermento em pó

½ colher (chá) de bicarbonato de sódio

Raspas de meio limão siciliano

## Modo de preparo

Misturar bem a farinha de trigo, o fermento, o bicarbonato e as raspas de limão e reservar. Em outro recipiente, misturar bem o açúcar, a manteiga e o mel de abelha até formar uma pasta. Adicionar a primeira mistura à segunda, até unir tudo formando uma bola. Preparar a parte com antecedência para melhor saborização: em um *bowl* -2 colheres (sopa) de açúcar cristal e 1 colher (sopa) canela; em outro *bowl* - 2 colheres (sopa) de açúcar cristal e 1 colher (sopa) raspas de limão. Dividir a massa em bolinhas de 20 g e depois passar individualmente na mistura feita com o açúcar para o sabor desejado (açúcar + limão ou açúcar + canela). Colocar numa forma antiaderente ou numa forma comum sobre papel manteiga ou tapete de silicone, distantes umas das outras, pois a massa espalha na hora de assar. Assar por 10 minutos em forno pré-aquecido a 200 °C. Observar em 8 minutos se as bordas já começaram a dourar e pode retirar do forno. Os cookies ainda vão sair moles, mas vão endurecer ao esfriar.



# Bolo de massa de mandioca

*Chef Gorette Queiroz*  
*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

500g de massa de mandioca  
400g de açúcar  
250g de manteiga  
6 ovos  
200 mL de leite de coco  
10g de fermento químico

## Modo de preparo

Bater o açúcar, os ovos e a manteiga até formar um creme homogêneo. Acrescentar a massa de mandioca e o leite de coco e bater mais um pouco. Acrescentar o fermento biológico e misturar. Numa forma untada despejar a massa e decorar com castanhas de caju. Levar ao forno a 180<sup>o</sup> C, até enfiar uma faca pontiaguda e sair limpa.

## CURIOSIDADES SOBRE A MASSA DE MANDIOCA

- A Massa de mandioca também é conhecida como massa puba, é uma massa obtida pela extração da macaxeira (mandioca) fermentada;
- Uma ótima opção para os celíacos, pois não contém glúten.



# Empadinhas

Mirella Teixeira

Aluna do 5º período do Curso de Gastronomia da UFPB

## Ingredientes

400g de farinha de trigo  
200g de manteiga ou margarina gelada  
1 ovo + 1 gema  
6 colheres de sopa de leite

## Modo de preparo

Misture a farinha com a manteiga gelada até que vire uma farofa.

Adicione o ovo inteiro e o leite e misture até que a massa se torne homogênea. Mexa o suficiente apenas para incorporar todos os ingredientes, não queremos sovar a massa.

Faça uma bola com a massa e a envolva com filme plástico, levando-a à geladeira para descansar por 30 minutos.

Passado esse tempo, tirar a massa da geladeira e abri-la para forrar o fundo das forminhas.

Forrar as forminhas e colocar o recheio, cobrindo-as com a massa, para fechar a empadinha.

Pincelar a gema nas empadinhas e levar ao forno médio por cerca de 30 minutos, retirar quando estiverem douradas.

Esperar esfriar e desenformar.



# Brioche

*Profª Estefânia Garcia*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

400g de farinha de trigo  
200g de manteiga ou margarina gelada  
1 ovo + 1 gema  
6 colheres de sopa de leite

## Modo de preparo:

Pré-ativação do fermento: Misturar 100 g de farinha de trigo, 100 g de leite UHT integral, 10 g de fermento biológico. Cobrir o recipiente com papel filme e deixar descansar em local abafado (dura cerca de 20 a 30 minutos). Misturar em outro recipiente os ingredientes secos, a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Adicionar em seguida a mistura da pré-ativação do fermento, os ovos, o leite e a água aos poucos até obter uma massa homogênea. Ir adicionando a manteiga aos poucos e sovando a massa. A medida que a massa absorver toda a manteiga, adicionar o restante e sovar até obter uma massa homogênea novamente. Importante sovar até que toda a massa absorva a manteiga sem adicionar farinha. Cobrir o recipiente com plástico e deixar a massa descansar por cerca de 20 minutos para a estruturação da rede de glúten. Verificar o ponto de véu da massa: Cortar um pequeno pedaço de massa com uma espátula ou faca e abrir esse pedaço com a ponta dos dedos (delicadamente). Se a massa se estender sem grandes rompimentos ou rasgos, significa que o glúten está com desenvolvimento suficiente para prosseguir para as demais etapas do preparo do pão. Caso ainda esteja se rompendo com facilidade, dobrar a bola de massa (como um lençol) e deixar descansar mais 20 minutos repetindo o processo da verificação do ponto de véu. Dividir a massa em quatro partes e fazer bolas. Em seguida, colocar duas bolas (com a fenda voltada para baixo) numa forma de pão de ló, cobrir com um plástico e deixar fermentar.

**Continua na próxima página**



# Brioche

*Profª Estefânia Garcia*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Modo de preparo:

Você poderá fazer o mesmo com o restante da massa ou modelar bolas menores para assar em uma assadeira aberta. Nesse momento, ligar o forno a 230 ° C para pré-aquecer. Após a fermentação (cerca de 30 a 40 minutos) a massa terá aumentado de volume e ao tocar levemente com os dedos, a depressão formada volta lentamente ao normal. Colocar as assadeiras no forno pré-aquecido e fornear. O tempo de torneamento varia de acordo com cada forno. Quando forneado completamente o pão apresenta aspecto mais dourado na casca, maior crescimento, fundo mais dourado e miolo cozido (ao espetar o centro do pão com um palito, ele sairá limpo). Após forneamento, retirar os pães das assadeiras e colocar em superfície perfurada (pode ser uma grelha ou um cesto de vime) para evitar formar água e umedecer o fundo dos pães. O resfriamento deverá ser realizado longe de correntes de ar.



# Coxinha

*Anna Thereza Macedo (Aluna do 5º período)*

*Proprietária da @\_flordelimão*

## Ingredientes

1 sachê de creme de cebola,  
queijo ou frango

1 ovo

1 caixinha de creme de leite

3 xícaras de água ou caldo

3 colheres de sopa de  
margarina

2 xícaras de farinha de trigo

## Ingredientes do recheio

Frango temperado e desfiado  
Requeijão (opcional).

## Ingredientes do recheio

Ovos

Farinha de rosca

## Modo de preparo

Colocar todos ingredientes da massa no liquidificador, exceto a margarina e a farinha e bater. Em uma panela levar essa mistura para o fogo junto com a margarina até ferver. Ao ferver, adicione toda a farinha de uma vez e mexa até que essa massa descole do fundo da panela. Desligue o fogo. Despeje a massa em uma bancada e sove até esfriar.

Com a massa e o recheio frio, separe bolinhas de massa do tamanho que desejar. Untar a mão com margarina para não grudar. Pegue uma porção de massa e abra na palma da mão, recheie e feche. Em seguida, para empanar passe no ovo batido e na farinha de rosca. Asse no forno ou frite no óleo até dourar.

## Dicas

A farinha de rosca pode ser feita em casa, pegue pães velhinhos e coloque-os no forno para secar. Depois é só processar ou bater no liquidificador.

Essa massa também pode ser usada para outros tipos de salgados, como risoles, enroladinhos e bolinhos só mudando o recheio e a modelagem.





# Canjica

*Chef Luana Danieli*  
*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

5 espigas de milho  
2 cocos frescos ralados  
6 colheres (sopa) açúcar  
4 colheres (sopa) leite em pó  
1 colher (sopa) manteiga  
1 colher (chá) sal  
Canela em pau, em pó e cravo

## Modo de preparo

Retire os milhos das espigas com uma faca. Bater no liquidificador com pouca água. Peneirar e reservar. Leite de coco: colocar os cocos ralados no liquidificador e cobrir com água. Liquidificar bem. Peneirar e reservar o líquido. Utilizar o bagaço em outra receita. Em uma panela, adicione o caldo de milho, o leite de coco, o açúcar, o e em pó, o sal, o cravo e a canela em pau. Levar ao fogo, mexendo sem parar até engrossar e cozinhar o creme por cerca de 40 minutos. Quando o creme estiver fervendo, acrescentar a manteiga. Colocar em pratinhos descartáveis e polvilhar canela por cima.



# Pão de Queijo fit

*Profª Samara Macêdo*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

1 xícara de batata doce (150g)  
1 xícara de goma de tapioca (90g)  
1/2 xícara de queijo minas padrão ou muçarela (60g)  
1/2 xícara de queijo parmesão ou provolone (60g)  
2 colheres (sopa) de requeijão light (60g)

## Modo de preparo

Corte a batata doce em rodela e cozinhe no vapor. Retire a casca e amasse a batata doce com o auxílio de um garfo.

Adicione o requeijão e misture bem.

Acrescente os queijos ralados e incorpore-os à massa.

Acrescente a goma de tapioca (peneirada previamente). Observe que a massa solta com facilidade da mão e do recipiente. Caso isso não ocorra, adicione mais goma de tapioca.

Modele a massa e coloque em fôrma untada com óleo.

Leve ao forno pré-aquecido à 200 graus C por 20 minutos.



# Cookies com gotas de chocolate

*Chef. Luísa Carvalho*

*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

1 e 3/4 de xícara de farinha de trigo  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
210g de manteiga sem sal  
1/2 xícara de açúcar refinado  
3/4 de xícara de açúcar mascavo  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de baunilha  
1 ovo  
1 gema  
150g de chocolate meio amargo

## Modo de preparo

Em uma tigela, junte a farinha de trigo peneirada e o bicarbonato de sódio.  
Reserve;

Leve 150g de manteiga sem sal ao fogo até que escureça e se torne manteiga noisette;

Transfira a manteiga para uma tigela e adicione os 60g restantes para esfriá-la;

Adiciona à manteiga, os açúcares, o sal, a baunilha, o ovo e a gema. Mexa até que os açúcares se dissolvam;

Adicione a mistura de farinha e bicarbonato;

Por fim, adicione o chocolate meio amargo picado;

Coloque na forma untada com ajuda de uma colher de sorvete;

Leve ao forno a 180°C por 14 minutos. Na metade do tempo, vire a forma para que os cookies cozinhem por igual;

Retire da forma e deixe esfriar.



# Torta de Frango

*Carolina Ferreira*

*Aluna do 3º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

2 xícaras (250g) de farinha de trigo  
1 xícaras(240ml) de água do cozimento do frango  
½ xícara (120ml) de leite  
⅔ xícara (160ml) de óleo  
2 ovos  
2 colheres de sopa (10g) de queijo ralado  
1 colher de sopa (8g) de fermento  
500g de frango desfiado  
1 copo (200g) de requeijão  
½ cebola  
3 dentes de alho  
sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

## Modo de preparo

### Recheio

Refogar o alho e a cebola, acrescente o frango e tempere com pimenta-do-reino. Depois acrescente o requeijão. Misture e reserve.

### Massa

No liquidificador, bata todos os ingredientes líquidos, depois junte o sal e o queijo ralado. Acrescente a farinha de trigo aos poucos. Junte o fermento e misture suavemente.

### Montagem

Coloque metade da massa em uma forma untada e enfarinhada, distribua o recheio, por fim, acrescente o restante da massa e o orégano (opcional). Leve para assar em forno pré aquecido a 180°C, por aproximadamente, 40 minutos.



# Balinhas e pastéis de leite em pó

Ana Clara Duarte

Aluna do 5º período do Curso de Gastronomia da UFPB

## Ingredientes

300g de leite em pó (a marca de preferência)

395g de leite condensado

100g de açúcar

## Modo de preparo

Em um *bowl*, misture o açúcar com o leite condensado. Acrescente aos poucos o leite em pó e amasse bem até obter uma massa firme e homogênea. Para fazer os pasteizinhos recheados, abra a massa com a ajuda de um rolo, até a espessura que desejar, corte em círculos com o auxílio de um copo, recheie (com creme de avelã, doce de leite, goiabada cremosa ou outro recheio de sua preferência) e feche com um garfo apertando bem as bordas. Finalize polvilhando leite em pó sobre os pasteis. Para as balas, faça rolinhos com a massa e corte com uma faca e passe no leite em pó.



# Palha Italiana

*Profª Karinne Oliveira*

*Docente do Departamento de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba*

## Ingredientes

395g de leite condensado  
197g de creme de leite  
150g de chocolate em pó meio amargo  
100g de biscoito maria ou maisena  
2 colheres de sopa de manteiga  
100g de açúcar refinado

## Modo de preparo

Picar grosseiramente os biscoitos e reservar.

Em seguida misturar o leite condensado, creme de leite, chocolate em pó e manteiga, até uniformizar e levar ao fogo médio sempre mexendo, até ferver. Tirar do fogo e acrescentar o biscoito picado, voltando ao fogo até obter um ponto de brigadeiro. Forrar uma forma ou refratário com papel manteiga e dispor a palha italiana. Levar ao congelador para endurecer durante aproximadamente 2 horas. Tirar do congelador e cortar as porções com uma faca.

Dica: pincelar óleo ou manteiga na faca, para não grudar.

Para finalizar, passar as palhas no açúcar refinado.

Rendimento: 30 palhas italianas quadradas, de 3 cm cada uma.



# Bolo mole

*Mirella Teixeira*

*Aluna do 5º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

3 xícaras de chá de leite  
3 colheres de sopa de manteiga  
1 caixa (395g) de leite condensado  
1 xícara de farinha de trigo  
50g de queijo parmesão ralado (opcional)

## Modo de preparo

No liquidificador adicione os ovos, a manteiga e o leite e bata por 5 minutos. Acrescente a farinha de trigo, o leite condensado e o queijo e bata por mais 3 minutos. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e asse em forno médio (180° C) por 45 minutos ou até que o palito saia limpo.



# Cocada Cremosa

*Chef Luana Danieli*  
*Egressa do curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

1 caixa (1 e  $\frac{2}{3}$  xícara) de leite condensado  
200 g (1 xícara) de coco fresco ralado  
180 g (1 xícara) de açúcar  
240 mL (1 xícara) de leite

## Modo de preparo

Adicione em uma panela todos os ingredientes. Leve ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo da panela, isso leva cerca de 15 minutos. Em seguida desligue e estará pronto.

**Sugestões:** Para tirar a polpa do coco, é só abrir ao meio retirando a água e colocar a casca na chama do fogão até que a polpa descole. Em seguida é só retirar a polpa e ralar. Cuidado ao manusear o coco no fogo.





# Trufa de Brigadeiro

Ana Beatriz Brito (Aluna do 4º período)  
Proprietária do Miss Sweet

## Ingredientes

Para Trufa:

80g de chocolate em barra fracionado

Recheio:

1/2 caixa de leite condensado

1 colher de sopa de cacau em pó ou achocolatado

1 colher de sopa de creme de leite

## Modo de preparo

Derreta o chocolate em micro-ondas ou em banho-maria. Use uma forminha de acetato e adicione o chocolate na forma até a marcação indicada. Coloque o molde de silicone e em seguida leve a geladeira. Após o resfriamento, adicione o recheio e cubra com uma camada de chocolate derretido. Leve a geladeira para resfriar. Retire da forma e sirva.

Rendimento da receita: 7 trufas.



# Beirute

Ana Clara Duarte

Aluna do 5º período do Curso de Gastronomia da UFPB

## Ingredientes

250 g de farinha de trigo  
140 mL de água morna  
3 g de sal

## Ingredientes do recheio

200 g de frango desfiado  
200 g de queijo muçarela  
100 g de cenoura  
100 g de ervilha e milho verde  
30 g de uva passa  
40 g de requeijão  
40 g de maionese  
Coentro a gosto

## Modo de preparo

Em um *bowl*, misturar o sal junto com a farinha de trigo e ir adicionando a água aos poucos, até que esteja homogênea e desgrudando das mãos. Reserve a massa por 30 minutos enrolada em um saco plástico. Com o auxílio de um rolo, abrir a massa em uma espessura fina e levar assar em frigideira previamente quente, caso desejar, já pode gratinar o queijo.

## Recheio

Em um *bowl*, colocar todos os ingredientes e misturar bem.



# Brigadeiro de Beterraba

*Érika Vanessa Brito*

*Aluna do 8º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

1 beterraba picada  
1 caixa de leite condensado  
1 caixa de creme de leite  
45 g (2 colheres de sopa) de amido de milho  
55 g (1/3 xícara) de água  
30 g de coco ralado  
Forminhas para brigadeiro

## Modo de preparo

Bater no liquidificador a beterraba, a água e o amido de milho. Em uma panela, acrescentar a beterraba triturada, o creme de leite e o leite condensado. Levar ao fogo baixo, mexendo até aparecer o fundo da panela. Deixe esfriar. Fazer as bolinhas e passar no coco ralado. Colocar nas forminhas para brigadeiro.

Sugestões: Pode utilizar o granulado de sua preferência para decorar. O brigadeiro embalado é uma ótima ideia para vendas.

Rendimento: 45 unidades

Tempo de preparo: 80 minutos



# Massa fresca com molho branco de coentro e queijo

*Carlos Antonio Henrique*

*Aluno do 5º período do Curso de Gastronomia da UFPB*

## Ingredientes

250 g de farinha de trigo  
Meio maço de coentro  
2 ovos + 1 gema  
400 mL de leite  
1 colher (sopa) de manteiga  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

### Massa

Adicione a farinha, os ovos e o sal em um recipiente e misture até obter massa homogênea e lisa (cerca de 10 min). Embale com plástico filme e deixe descansar por 20 minutos. Retire do plástico e abra a massa em superfície enfarinhada até a espessura desejada. Corte com a ponta da faca a massa em tiras para talharim ou em placas para lasanha.

### Molho

Coloque em uma panela a manteiga e vá adicionando a farinha e mexendo sem parar até obter uma massinha homogênea. Adicione o leite e o sal e continue mexendo até engrossar. Coloque o coentro e o queijo e misture até derreter.

### Finalização e montagem do prato

Escorra e adicione o macarrão no molho e mexa até incorporar bem, por fim é só servir.



# Bombocado de pão

*Ellen Cordeiro (Aluna do 4º período)*

*Proprietária da Oxente Brigaderia*

## Ingredientes

2 xícaras de açúcar  
2 xícaras de leite  
3 ovos  
4 pães amanhecidos  
1 coco ralado

## Modo de preparo

Corte os pães em fatias

Bater no liquidificador: ovos, leite e açúcar.

Em uma forma intercalar: pão, coco e a mistura de ovos, leite e açúcar.

Levar ao forno pré aquecido a 180°C por 40 minutos.



# Receita especial: Picadinho

*Chef. Carlos Ribeiro*

## Ingredientes

500 g de coxão mole picado na ponta da faca  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de colorau  
1 cebola pequena picada  
3 dentes de alho picados  
2 tomates sem pele e sem sementes picados  
sal e pimenta-do-reino moída na hora  
salsinha picada

## Modo de preparo

Numa frigideira, coloque o óleo e a manteiga e deixe aquecer. Junte a carne e frite por alguns minutos, mexendo com delicadeza para dourar de todos os lados. Adicione a cebola e o alho (nesta ordem), somente quando a carne estiver bem dourada, e tempere com sal e pimenta-do-reino. Refogue por mais alguns minutos e adicione o colorau, o tomate e a salsinha, mexendo com cuidado. Regue com 1/2 copo americano de água. Misture e deixe no fogo por mais alguns minutos para finalizar o cozimento em fogo baixo. Sirva o picadinho com farofa, arroz, pastéis ou ovo frito. Para os que gostam de um toque adocicado, juntar uma banana frita ou ao natural também fica muito bom.





ISBN: 978-65-00-02770-9



**CBL**

9 786500 027709