



*Viva a
Primavera...
... na cozinha e sempre.*

Maria Aparecida Pimentel Ferraz



*Viva a
Primavera...
... na cozinha e sempre.*

**Maria Aparecida
Pimentel Ferraz**

ÍNDICE

É bom que você saiba	26
(Tabela de Calorias).....	13
As Frutas.....	15
O valor nutritivo de algumas frutas	16
As vitaminas e os minerais são	
Indispensáveis à Boa Saúde.....	17
Guia prático de como se	
usar as bebidas.....	18
Ordem de servir os pratos.....	18
Importância da Soja.....	19
Conheça a Carne de Vaca.....	19
Rosbife.....	20
Lagarto de Geladeira.....	20
Purê de Maçã para	
acompanhar carnes.....	20
Carne Assada Moída.....	20
Rosbife com Creme.....	20
Brajolão.....	21
Filé à Grega.....	21
Carne Seca Guisada.....	21
Tempero Caseiro.....	21
Bife de Molhinho.....	21
Bifês Rolê.....	22
Purê de Bananas para	
acompanhar Carnes.....	22
Maçãs para acompanhar Carnes.....	22
Molho de Escabeche.....	22
Molho para Carne.....	22
Molho Tártaro.....	23
Molho Branco.....	23
Molho Inglês.....	23
Strogonoff de Filé Mignon.....	23
Língua de Vaca.....	23
Filé a Parmezan.....	24
Carne Assada da Festa Brasileira.....	24
Fígado.....	24
Rabada.....	24
Carneiro.....	24
Carneiro Assado.....	25
Cabrito.....	25
Cabrito à Caçadora.....	25
Rim.....	25
Lombo de Porco da Festa	
Brasileira	26
Tender Made.....	26
Lombo na Neve.....	26
Pernil com Guaraná.....	27
Leitão da Iaiá.....	27
Lombo Assado com Abacaxi.....	27
Peru da Lucinha.....	27
Frango Xadrez.....	27
Frango de Natal.....	28
Frango Assado com Cebola.....	28
Creme de Galinha.....	28
Pato com Maçã.....	28
Rãs.....	29
Peixe Assado.....	29
Peixe Cozido.....	29
Peixe ao Côco.....	30
Peixe à Dorê.....	30
Peixe à Terezinha.....	30
Vatapá de Peixe.....	30
Bacalhau da Neuza.....	30
Bacalhau da Festa Portuguesa.....	31
Bacalhau da Titida.....	31
Bacalhau de Cumbuca.....	31
Bolinhos de Bacalhau.....	31
Camarão ao Conhaque.....	31
Camarão Cremoso de Forno.....	31
Camarão à Grega.....	32
Camarão ao Catupiry, na Moranga.....	32
Camarão à Paulista.....	32
Ostras.....	32
Mexilhões.....	32
Bobó de Camarão.....	33
Sirís.....	33
Lagosta.....	33
Lagosta à Mamãe.....	33
Casquinha de Siri.....	34
Para Tingir Frutas e Cebolas.....	34
Vinho Quente.....	34
Meia de Seda.....	34
Ponche.....	34
Coquetel de Pêssego.....	34
Coquetel de Natal.....	34
Quentão.....	35
Bródoli.....	35
Sopas.....	35
Caldo Verde.....	35
Yakisoba (Receita Japonesa).....	35

Sopa Creme de Castanha.....	36	Virado de Feijão.....	44
Sopa Creme de Alface.....	36	Feijoada Preta.....	44
Caldo de Carne.....	36	Goulash ou Chucrute.....	45
Sopa Creme de Aspargos.....	36	Cozido à Brasileira.....	45
Udon (Receita Japonesa).....	37	Salada Russa.....	45
Borsh (Sopa de Beterraba).....	37	Grão de Bico da Odette.....	45
Caldo Verde.....	37	Maionese de Taça.....	46
Consomé.....	37	Maionese Prática.....	46
Sopa de Forno da Avany.....	38	Mousse de Aipo ou Salsão.....	46
Sopa Minestrone.....	38	Maionese de Pão.....	46
Sopa Creme de Queijo.....	38	Camarões com Abacaxi.....	46
Aspargos e Palmitos.....	38	Maionese de Frutas.....	47
Pratos à Alho e Óleo.....	38	Salpicão de Galinha.....	47
Couve-flor.....	39	Tabule.....	47
Espinafres.....	39	Bolo Salgado.....	47
Chuchu Recheados.....	39	Torta D. Carmelina.....	47
Bolo de Chuchu.....	39	Macarrão com Creme.....	48
Quibebe-Abóbora Madura.....	39	Macarrão Catari.....	48
Vagens Surpresas.....	40	Bolo de Beringela.....	48
Legumes Salada.....	40	Pastelão.....	48
Bolinho de Mandioca.....	40	Bolo de Carne e Soja.....	48
Purê de Batata ou Mandioquinha.....	40	Coalhada Síria.....	48
Alcachofras Recheadas.....	40	Coalhada para Pão.....	49
Hamis Terrine.....	40	Pizza D. Zupina.....	49
Puchero.....	40	Salgadinho de Festa.....	49
Batata Sauté.....	41	Bolo de Carne.....	49
Souflê de Batata.....	41	Ramequins.....	49
Creme de Milho Verde ou Camarão.....	41	Croquetinhos Delfícia.....	50
Batatas ao Gratin.....	41	Croquete de Camarão.....	50
Nhoc de Batata.....	41	Pasta de Atum para Canapés.....	50
Croquetes de Milho Verde.....	41	Melão Delfícia com Camarões.....	50
Cogumelos.....	42	Coxinhas.....	50
Antipasto de Beringela.....	42	Torrada de Aspargo ou Cogumelo.....	51
Arroz.....	42	Cesta de Batatinha para	
Arroz com Açafrão.....	42	Acompanhar Carnes.....	51
Arroz Amarelhido.....	42	Pimenta Síria.....	51
Risoto à Lucinha.....	42	Empada de Pingo Rápida.....	51
Arroz Gostoso da Nina.....	42	Cigarretes.....	51
Arroz Americano.....	43	Couverts.....	51
Arroz Nutritivo.....	43	Salgadinho Filhinha.....	52
Arroz Carreteiro.....	43	Torta de Legumes.....	52
Arroz ao Creme.....	43	Rissoles.....	52
Arroz Chinês.....	43	Empadas de Nata.....	52
Arroz com Camarões no		Pastéis.....	52
Abacaxi ao forno.....	44	Ameixas para Coquetel ou	
Arroz Sírio.....	44	Acompanhar Carnes.....	52
Feijão.....	44	Casulos de Queijo.....	52

Macarrão All Pesto.....	53	Arroz Doce.....	61
Quibe.....	53	Tronquinho para Festa.....	61
Sfiha.....	53	Maçãzinha para Festa.....	62
Tostada de Caviar.....	53	Bombocado de Mandioca.....	62
Panqueca no Líquidificador.....	53	Creme.....	62
Pastéis de Nata.....	54	Quindão.....	62
Palitos de Cebola.....	54	Bobo de Amor.....	62
Lasanha.....	54	Habitué Tia Maria.....	62
Torta de Massa Média.....	54	Ovos Queimados.....	62
Empadinha de Queijo.....	54	Doce de Côco.....	62
Sanduiche de Beringela.....	54	Gelatina aos Quadrinhos.....	63
Barquetes.....	55	Balas de Mel.....	63
Cuscús à Brasileira.....	55	Doce de Abóbora.....	63
Ovos à Valenciano.....	55	Cocada Preta.....	63
Lasanha D. Zupina.....	55	Doce de Abóbora.....	63
Torta de Espinafre da Nina.....	56	Sobremesa Simples e Gostosa.....	63
Pudins.....	56	Pavê.....	63
Pudim de Leite Condensado.....	56	Beijinho.....	64
Pudim dos Anjos.....	56	Doce de Batata Doce com Nozes.....	64
Pudim de Claras.....	56	Ameixas Macias.....	64
Bába de Moça.....	57	Cocada de Colher da Baiana.....	64
Creme Gemada.....	57	Gelatina Colorida.....	64
Pudim da Tia Virginia.....	57	Espera Marido.....	64
Pudim de Pão Predileto.....	57	Creme Sagú.....	65
Pudim de Queijo.....	57	Manjar Branco.....	65
Pudim Clara com Creme de Leite.....	57	Mousse de Morango.....	65
Pudim de Côco.....	57	Suspiros.....	65
Bolo de Cenoura.....	58	Amanteigados.....	65
Torta de Ricota.....	58	Glacê Rápido.....	65
Torta Izabel.....	58	Glacê de Café.....	65
Massa Boa para Torta de Limão.....	58	Cuscús de Côco.....	66
Torta de Ameixa.....	58	Gelatina com Leite Condensado.....	66
Queijadinha D. Abigail.....	59	Ovos Nevados.....	66
Gelado Especial de Morangos.....	59	Creme Rosa Amarelo.....	66
Torta Polonesa.....	59	Doce de Castanha do Pará.....	66
Torta de Damasco.....	59	Caramelados.....	66
Torta Paulista.....	59	Torrone.....	67
Torta de Nozes.....	60	Bombons.....	67
Torta de Maçã.....	60	Bombons Rápidos.....	67
Torta Celinha.....	60	Glacê para Cobrir Bolos.....	67
Torta de Maçã.....	60	Doce de Cenoura.....	67
Torta de Massa Folheada.....	60	Pontos de Caldas Comuns.....	67
Biscoito de "S" da Tia Zizinha.....	60	Abacaxi Cristalizado.....	68
Torta de Laranja.....	61	Bananada Gostosa.....	68
Torta Tia Odila.....	61	Compota de Abacaxi.....	68
Torta de Bombons.....	61	Compota de Ameixa Preta.....	68
Creme de Abacate com Licor.....	61	Geléia de Goiaba.....	68

Cajuzinho de Amendoim.....	68	Broinha de Farinha de Trigo.....	76
Doce de Leite Condensado.....	68	Biscoito Polvilho.....	76
Doce de Mamão Verde.....	69	Waffles Lygia.....	76
Bala de Café.....	69	Rosquinha de Cerveja.....	76
Doce de Karo com Amendoim.....	69	Biscoitinhos Fritos.....	76
Pipoca Doce.....	69	Brevidade.....	77
Biriba.....	69	Biscoito de Nata Cidinha.....	77
Torrone.....	69	Mentirinhas.....	77
Maria Mole.....	69	Palitos Franceses.....	77
Curau de Milho Verde.....	70	Rosquinha.....	77
Pamonha.....	70	Suspiros de Araruta.....	77
Bala Paciência.....	70	Sequilhos de Fubá.....	77
Brigadeiro.....	70	Rolinho de Frutas.....	78
Bolo de Fubá com Mussarela.....	70	Biscoitos Recheados.....	78
Bolo de Fubá Cozido.....	71	Biscoitos Duchen.....	78
Bolo de Fubá.....	71	Bolacha de Côco.....	78
Bolo de Milho Verde.....	71	Rosquinhas da Celeste.....	78
Bolo Alemão Strenselkuchen.....	71	Sonho Rápido.....	78
Bolo de Aniversário.....	71	Pão de Minuto.....	78
Bolo Coca-Cola.....	71	Rosca Deliciosa.....	79
Bolo de Cenoura.....	72	Pãozinho de Nata.....	79
Bolo do Padre.....	72	Pão de Mandioca.....	79
Bolo Delfícia.....	72	Pão de Batatinha.....	79
Bolo Chifon.....	72	Pão de Queijo.....	79
Bolo Cuca.....	72	Pão de Cará.....	80
Cuca de Soja.....	72	Pão Didi.....	80
Bolo Pic-Nic.....	73	Pão de Leite Condensado.....	80
Bolo Econômico.....	73	Sonhos de Neuza.....	80
Bolo de Claras.....	73	Pão.....	80
Bolo de Nozes.....	73	Pãezinhos na Calda.....	80
Pão de Lot D'água.....	73	Dicas.....	81
Bolo de Fubá Simples.....	73	Geléias.....	81
Bolo de Fubá.....	74	Modo de preparar a Geléia.....	81
Bolo de Banana.....	74	Preparo das Compotas.....	82
Bolo de Nescau.....	74	Preparo dos doces em Pasta.....	83
Pão de Mel Tipo Bolo.....	74	Doce Sírio.....	83
Bolo Bariri.....	74	Importância do Limão.....	83
Bolo Delicioso.....	74	Vitamina.....	83
Rocambole.....	75	Sugestões para presentes	
Bolo de Panqueca com Maçã.....	75	feitos por você.....	84
Bolo Formigueiro.....	75	A Poesia nos Faz Bem.....	84
Bolo de Mandioca.....	75	Cavalgada.....	86
Chantily para Bolos ou Merengues....	76	Como ser Feliz.....	87
Recheio de Toddy para Bolo.....	76		

PREZADO COLABORADOR

**DESCULPE-ME PELA SIMPLICIDADE DESTE,
EMBORA TENHA SIDO ELABORADO COM UMA
GRANDE DOSE DE AMOR.**

**MINHA INTENÇÃO É A MELHOR POSSÍVEL OU
SEJA, CONSEGUIR COM SUA BENEVOLÊNCIA, MAIS
UMA FONTE DE RECURSOS PARA NOSSOS CARENTES.**

**ESPERANDO SER COMPREENDIDA, DEIXO
AQUI MEU AGRADECIMENTO COM VOTOS DE
FELICIDADES.**

MARIA APARECIDA PIMENTEL FERRAZ
ASSISTÊNCIA E PROMOÇÃO SOCIAL - PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAÇATUBA - 1981

FALANDO DE ARTES...

Não é um prefácio, mesmo porque o trabalho de Maria Aparecida não teve a pretensão de ser uma obra especializada ou profunda.

Mas já fiz um comentário sobre ele, numa de minhas colunas de Arte.

Porque em verdade, o que ela faz é uma coletânea de artes em que é mestra: a Culinária, a de fazer amigos e saber conservá-los, a de transmitir mensagens desde os idos do seu trabalho na Saúde Pública, na Lareira, no Lions ou na Prefeitura.

Reuniu muitas das suas especialidades num manual de vida para a dona de casa, esposa, mãe ou noiva, coletando receitas que são do agrado de todos e que colheu de amigas címs as quais convive há muitos anos desde as da sogra e as da mãe, das quais sorveu tanta experiência nos primeiros anos de casada.

Como disse, é um pequeno compêndio de normas para o bem viver em família, assunto sobre o qual ela também pode dar aulas. Pensamentos, noções simples de higiene, de fé, de otimismo, de relações humanas, que podem ser úteis tanto à mãe simples como para a bem dotada.

Fazendo júss à coleção de primaveras que enfeitam os muros de sua casa e ao colorido das flores que traz dentro de si mesma, Titida mandou que se pusesse na capa, galhos de "bouganvile", em vários tons.

A renda líquida será benefício dos carentes. Mais uma vitoriosa promoção, resultante da sua capacidade de crer nas pessoas e no entusiasmo.

Retalhos de arte poética dão o fecho ao livro, porque a Poesia pode e deve ser sentida no aconchego do lar, pelos que nele vivem e com muito gosto, também na cozinha.

As artes se completam sempre onde houver alguém capaz de fazer que qualquer tarefa, um ato de amor.

ODETTE COSTA BODSTEIN

UMA PALAVRINHA

"Viva a Primavera..." é, sobretudo, uma resposta ao pessimismo. E uma resposta que encontra ressonância ainda maior entre as pessoas que têm a felicidade de poder conviver ao lado desse extraordinário casal, Maria Aparecida e Agnaldo Ferraz.

O livro é a própria alegria que deles emana; uma alegria que reflete uma grande fé nas pequenas coisas da vida, uma alegria nascida da importante valorização da família, como instituição - base do núcleo social. Contagiante, portanto.

Disse-me uma especialista no assunto: as receitas de "Viva a Primavera..." são deliciosas. Fico com este conceito porque, leigo, deixo-me levar pela prática dos mais experientes. O que mais importante é o objetivo do livro e este me sensibiliza o suficiente para recomendá-lo.

Aliás, como todas as promoções que a autora tem organizado em Araçatuba, esta leva a marca do sucesso pois foi feito, igualmente, com a única e exclusiva pretensão de mostrar que o AMOR continua sendo o grande alicerce para um "mundo melhor".

HÉLIO NEGRI

ÚTIL E AGRADÁVEL

Unindo o útil ao agradável temos um complexo de valores para utilidade da mulher que deseja orientar-se na lida doméstica.

E para que fim? O auxílio tão necessário às pessoas carentes.

IR. ELZY JORGELITA PEREIRA

REVIVENDO NA COZINHA

Aqui estão trocas de experiências e não deixa de ser um livro de recordação.

Assim como o perfume, as receitas também fazem lembrar pessoas, fatos, épocas...

Por exemplo: a "lazanha", a "pizza", os "quindins", o "espera marido lembram minha tão prendada sogra, logo ao me casar.

Os "suflês", os "aspargos" tenros vindos da fazenda do Sr. Plínio, os "pãezinhos de minuto", as "cocadas", os "ovos nevados", lembram minha querida mãe, preparando-os com tanto amor e carinho, para o marido e os sete filhos... Muitas vezes essas delícias eram fetas à noite enquanto papai, em sua cadeira de balanço, depois de intensa contabilidade, contava aos filhos ao seu redor, histórias as mais lindas que trago na lembrança.

Que família feliz com tantas passagens gostosas para recordar... Ái, que saudades das vitaminas que cada dia eram de uma cor (verde, rosada), de acordo com as verduras que eram passadas na máquina (naquele tempo não havia liquidificador), pelo papai e que já haviam sido lavadas e escolhidas por mamãe e depois coadas.

Casal unido que tão belos exemplos deu aos filhos! Meus pais sempre adoçaram nossas vidas com o dia-a-dia e com o mel no sucos de verduras e frutas.

Aproveito aqui para recomendar essas vitaminas, pois realmente são de suma importância para a saúde de todos nós.

O "tender made", a "maionese de frutas", lembram o primeiro almoço que dei à minha família e à do meu marido, que por sinal foi um bom começo, pois Walderez gostou e escalou-me para fazê-lo em seguida em sua casa, assim como aprendi com ela, o delicioso "bolo de fubá cremoso" e tantas coisas...

Maria Sylvia, fazia nos dias de chuvas, os inesquecíveis "biscoitinhos fritos" para se tomar com café.

Maria Helena, os "cuscus", Maricota o "bobo de amor", Lucinha o delicioso "rosbife", de Lígia o "pavê", Géssie, com seus caprichados cristalizados. O "pastéis" são da Marcolina e o "puchero" da Carmencita.

Hoje, além das receitas da família, tenho ótimas de amigas sinceras que ajudam adoçar e temperar a vida de todos nós.

Mamãe com seus 83 anos nos dá ainda uma lição de bem viver, pois com seu sapatinho de meio salto, usando meias finas, toda arrumadinha e perfumada, faz deliciosas compotas que distribui em vidros para os filhos de Bauru, São Paulo, Rio e Araçatuba. Ela é realmente uma graça.

Gostoso mesmo é ver meus queridos filhos Júnior, Caio Cesar e Marcus Vinícius com seus amigos e namoradinhas, fazendo churrascos e fritadas, levando longe o cheirinho apetitoso do tempero, atraindo ao Agnaldo e a mim para saborearmos juntos.

Gercina está uma quituteira de 1^a e a Beti vai atrás. Dona Helena hoje, está aposentada, mas deixou saudades de seu cafezinho que ninguém faz igual...

Ficarão na história e em nossos corações, as "FESTAS DAS NAÇÕES", com seus jantares preparados por fabulosas famílias das colônias portuguesa, japonesa, árabe, italiana e brasileira. Pratos deliciosos feitos com o maior capricho e amor. Nessas festas a alegria é contagiante! Pratos, músicas, danças típicas onde os idosos estrangeiros revivem suas terras longínquas e os seus descendentes e brasileiros acompanham e conhecem seus costumes. É cultura misturada com colaboração, desprendimento, tranquilidade de espírito, pois todos se divertem ajudando a erguer o carente. É o grito do carnaval brasileiro, mostrando a alegria desse país abençoado por Deus.

São todos "unidos para um mundo melhor"! O importante é a gente viver e deixar alegres recordações, pois "Ser feliz é fazer o outro feliz".

LI, GOSTEI, TIREI PROVEITO E RECOMENDO

CAMINHOS PARA A FELICIDADE

CONSERVE O SEU CORAÇÃO LIVRE DO ÓDIO E A MENTE LIVRE DA ANSIEDADE. VIVA SIMPLESMENTE. ESPERE POUCO E DÊ MUITO. ENCHA A SUA VIDA COM AMOR. ESPALHE A LUZ, PENSE NOS OUTROS. FAÇA O QUE GOSTARIA QUE LHE FIZESSEM. NÃO FALE MAL DE NINGUÉM. CRITIQUE OS SEUS PRÓPRIOS ATOS, FAZENDO CUIDADOSAMENTE EXAME DE SUAS AÇÕES DIÁRIAS. FAÇA CADA MANHÃ, ANTES DE INICIAR AS SUAS TAREFAS, ESTA ORAÇÃO:

SENHOR,
NO SILENCIO DESTE DIA QUE AMANHECE
VENHO PEDIR-TE A PAZ, A SABEDORIA, A FORÇA.
QUERO SEMPRE OLHAR O MUNDO
COM OS OLHOS CHEIOS DE AMOR.
QUERO SER PACIENTE, COMPREENSIVO, MANSO, PRUDENTE.
QUERO VER ALÉM DAS APARÊNCIAS,
TEUS FILHOS COMO TU MESMO OS VÊS
E ASSIM SENHOR, VER SOMENTE O BEM EM CADA UM DELES.
FECHA MEUS OUVIDOS A TODAS AS CALÚNIAS,
GUARDA A MINHA LÍNGUA DE TODAS AS MALDADES,
PARA QUE SÓ DE BÊNÇÃOS, SE ENCHA MINHA ALMA.
QUE EU SEJA TÃO BOM E TÃO ALEGRE,
QUE TODOS AQUELES QUE SE APROXIMAREM DE MIM,
SINTAM A TUA PRESENÇA...

ASSIM SEJA

É BOM QUE VOCÊ SAIBA:

TABELA DE CALORIAS

CARNES E AVES SALSICHAS E FRIOS

Cada 100g Contém:

Carne de Carneiro:

Magra.....	143
Meio Gorda.....	246
Gorda.....	335

Carne de Vitela:

Magra.....	120
Meio Gorda.....	149
Gorda.....	179

Carne de Vaca:

Muito Magra.....	111
Magra.....	173
Meio Gorda.....	210
Gorda.....	293
Muito Gorda.....	425

Carne de Porco:

Magra.....	143
Meio Gorda.....	269
Gorda.....	389
Muito Gorda.....	425
Carne Mofada.....	210
Coração.....	117
Miolo.....	125
Carne de Coelho..	132
Fígado.....	135
Rim.....	119
Língua.....	167
Franguinho de Leite (1/2).....	250
Frango.....	107
Galinha.....	200
Pato.....	194
Peru.....	206

Cada 100g Contém:

Salsicha de Sangue..	463
Carne Enlatada.....	153
Liona (Salsichão)....	254
Salsichas.....	250
Patê de Fígado de Galinha.....	471
Patê de Fígado de Vaca (Magro).....	268
Patê de Fígado de Vaca (Gordo c/ Toucinho)..	440
Patê de Presunto.....	523
Mortadela.....	170
Rosbife.....	233

PEIXES

Cada 100g Contém:

Pescada.....	46
Filés de Peixe (Pescada).....	80
Linguado.....	78
Carpa.....	83
Sardinha em Lata (1 Sardinha Escorrida)..	20
Camarão ou Caranguejo.....	84

LEITE E QUEIJOS

1 Xícara de Leite	
Integral.....	109
1 Xíc. de Leite Tipo A..	113
1 Xícara de Leite Desnatado.....	63

1 Colher (de Sopa) de Creme Chantilly	
s/ Açúcar.....	75
1 Xícara de Iogurte	
Desnatado.....	75
Queijo Camembert (125g).....	379
1 Queijinho (62,5g)..	211
Queijo de Minas (100g).....	220
Queijo Cremoso (62,5g).....	191
Ricota (250g).....	220

GORDURAS E ÓLEOS

Manteiga (125g).....	944
Manteiga (100g).....	755
Margarina (250g).....	1832
Margarina (100g).....	733
Gordura de Porco.....	1184
Gordura de Côco (250g).....	2320
Maionese (100g).....	744
Óleo (1 colher de sopa)...	93

SOPAS

Estas sopas são as encontradas prontas em pacotes ou latas. Para as sopas feitas em casa é preciso calcular as calorias de acordo com os ingredientes.

Cada xícara de 180g contém:	
1 xícara de caldo de carne.....	22
1/4 de litro de caldo com macarrão ou arroz.....	65
1/4 de litro de sopa de ervilha.....	90

OVOS

1 Ovo Médio.....	84
1 Clara.....	16
1 Gema.....	68

BATATAS

3 Pequenas Descascadas (+ ou - 100g).....	85
1 Fatia de Batata Frita..	20
Salada de Batata, uma porção média.....	350
1 fatia de batata frita comprada pronta.....	10

FARINHA - PÃO MASSAS

Farinha ou Semolina (100g).....	370
Arroz (100g).....	370
Flocos de Milho (100g).....	388
Macarrão (100g)....	390
Aveia (100g).....	402
Fécula de Batata (100g).....	361
Maizena (100g).....	367
Pó para Pudim de	
Baunilha sem Açúcar, 1	
Pacote (43g).....	158
1 Pãozinho (40g)....	111
1 Fatia de Pão Integral (45g).....	105
1 Fatia de Pão Branco (40g).....	88
1 Zwieback.....	40
1 Colher (de Sopa) de	
Farinha de Rosca.....	35

AÇÚCAR E DOCES

1 Colher (de Sopa)	
Rasa.....	80
Geléia (1 Colher de	
Sopa).....	49
Mel (250g).....	763
Mel (1 Colher de	
Chá).....	30
1 Fatia de Torta de	
Creme.....	500

1 Porção de Sorvete.. 300

100g de Bombons... 310

100g de Chocolate.. 563

ERVILHA - FEIJÃO

LENTILHAS

Cada 100g Contém:

Lentilhas..... 354

Ervilhas Secas..... 359

Feijão Branco..... 349

LEGUMES E

SALADAS

1 Couve-Flor Média
(750g)..... 128

1 Alface..... 22

1 Pimentão Médio.... 29

1 Pepino (500g)..... 35

1 Colher (de Sopa) de
Extrato de Tomate.... 14

1 Colher (de Sopa) de
Catchup..... 37

Cada 100g Contém:

Feijão..... 31

Ervilha Fresca..... 37

Cenouras..... 28

Alho-Poró..... 22

Repolho Roxo..... 21

Beterraba..... 29

Salsão..... 28

Espinafre..... 18

Tomates..... 16

Repolho..... 19

Chucrute..... 26

Cogumelos..... 18

1 Cebola Média (50g).... 21

Ervilha em Lata..... 66

FRUTAS

1 Maçã Média..... 67

1 Pêra Média..... 77

1 Pêssego Médio..... 55

1 Laranja Média..... 63

1 Banana Média..... 92

Cada 100g Contém:

Morangos..... 37

Figos..... 269

Mexerica..... 44

Melão..... 30

Ameixas..... 50

Ameixas Pretas..... 249

1 Ameixa Preta mais ou

menos..... 17

Uva-Passa..... 271

Uvas..... 70

100g de Frutas em

Conserva tem 91 Calorias.

FRUTAS SECAS

Cada 100g Contém:

Amendoim Torrado..... 631

Avelãs..... 690

Nozes Descascadas..... 705

Amêndoas Descascadas. 651

BEBIDAS

Cada Xícara de 180g Contém:

Suco de Laranja..... 85

Suco de Maçã..... 43

Suco de Grapefruit

Concentrado..... 83

Suco de Cenoura..... 53

Suco de Tomate..... 44

Suco de Uva..... 133

Suco de Limão..... 43

1 Garrafa de Cerveja

(1/2 Litro)..... 225

1 Copo de Malzibier.... 121

1 Garrafa de Água

Mineral..... 0

Café ou Chá Preto..... 0

1/4 de Litro de Vinho

Tinto..... 86

1/4 de Litro de Vinho

Branco..... 76

1 Taça de Champanhe.... 62

1 Vermute (1 Dose).... 140

1 Uisque (1 Dose)..... 96

AS FRUTAS

As frutas, além de gostosas e muito nutritivas, são indispensáveis ao nosso organismo e servem de alimento em todas as idades. Nestas encontramos vitaminas e minerais que não podem faltar numa boa alimentação. Entretanto, o uso de uma só fruta não é suficiente, é preciso incluir em nossa alimentação uma variedade maior de frutas para que o organismo receba as vitaminas e os minerais necessários ao seu bom funcionamento. Não se deve pensar que a combinação de uma fruta com outra, ou mesmo com leite, faça mal. O leite com frutas constitui ótimo alimento e uma salada de frutas é excelente sobremesa. As frutas podem fazer parte da primeira refeição, da merenda e das sobremesas. As vitaminas mais encontradas nas frutas são: A, B1 e C. A vitamina A protege os olhos, por isso é chamada de vitamina da visão. Além disso ajuda a evitar outras pertubações da saúde, protege a pele e impede infecções nas vias respiratórias. A vitamina B1 atua no funcionamento do aparelho digestivo, do sistema nervoso e do coração. Sua falta pode provocar diarréia e falta de apetite. A vitamina B2 influi no crescimento e age como estimulante do apetite. A vitamina C tem inúmeras funções. É indispensável para a boa formação dos dentes, ossos e cartilagem. É importante para o funcionamento dos vasos capilares: protege os globos ocular e aumenta a resistência do organismo às infecções. Dentre os minerais encontrados nas frutas, os mais significativos são o cálcio, o fósforo e o ferro. O cálcio dá resistências aos ossos e aos dentes e tem importante papel na coagulação do sangue. Certos casos de hemorragia não apresentam perigo quando nosso organismo possui a cota de cálcio suficiente. Embora o leite seja a maior fonte de cálcio, as frutas são importantes porque colaboram para o preenchimento da cota diária de cálcio que nosso organismo necessita. Como o cálcio, o fósforo é indispensável para a boa formação dos ossos e os dentes. Além disso, ele exerce influência no sistema nervoso. O ferro é outro mineral importante. Ele protege o sangue pois é seu elemento constituinte. A falta de ferro faz com que a pessoa se sinta cansada, desanimada, sempre com sono e triste. As frutas ainda combatem a prisão de ventre, pois auxilia o trabalho intestinal podendo normalizar rapidamente sua função.

QUERO SEMPRE OLHAR O MUNDO COM OS OLHOS CHEIOS DE AMOR.

O VALOR NUTRITIVO DE ALGUMAS FRUTAS

ABACATE - essa fruta contém vitaminas A, B1 e B2, além de cálcio, fósforo, ferro e magnésio e uma gordura de fácil digestão. quando batido com leite, seu valor nutritivo é ainda maior. O abacate pode ser consumido até por crianças de um ano.

ABACAXI - como é fruta ácida, possui vitamina C, apresentando também, boa cota de vitamina B1. Contém, ainda, uma substância que colabora com a digestão, principalmente de carnes.

BANANA - é uma fruta de grande valor nutritivo e que apresenta grande variedade: nanica, prata, ouro, São-Tomé, da-terra, maçã, figo, etc. É rica em minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Contém boa quantidade de vitamina A, e possui ainda pequenas taxas de vitaminas B1 e B2.

CAJÚ - é uma das fontes mais ricas em vitamina C. Possui mais que o dobro da vitamina C contida em outras frutas como a laranja e o limão.

FIGO - o sabor e a variedade de utilização levam essa fruta, freqüentemente, à muitas mesas. Também é usado como fruto seco, sendo nessa forma rico, principalmente, em ferro. Nessa fruta encontramos minerais como o cálcio, o fósforo e o ferro e as vitaminas A, B1 e B2.

GOIABA - essa deliciosa fruta, tão difundida entre nós, é útil à alimentação, pois contém cálcio, fósforo e ferro, vitaminas A, B1, B2 e alto teor de vitaminas C. Como fonte de vitaminas C, nossa preferência deve recair sobre a fruta ao natural. A goiaba amarela possui maior quantidade dessa vitamina do que a vermelha ou branca.

LARANJA - deve ser utilizada porque age como desintoxicante do organismo, auxiliando o trabalho intestinal. A riqueza da laranja está em possuir vitamina C, além de pequena quantidade de vitaminas do complexo B. Quanto aos minerais, contém pequena quantidade de cálcio, fósforo e ferro.

MAMÃO - é uma fruta especial tanto pelo gosto como pelo valor nutritivo. Contém vitaminas A, B, C e D. Apresenta ainda a papaína, substância que auxilia na digestão.

MELANCIA - embora não tenha muito valor nutritivo, apresenta quantidade de cálcio, ferro, fósforo, magnésio, cloro e vitaminas A, B1, B2 e C.

MORANGO - de aspecto e gosto agradável, essa fruta oferece uma grande variedade de minerais como cálcio, fósforo, ferro, magnésio, cloro, além de boa quantidade de vitamina A e pequenas taxas de vitaminas B1 e C.

MANGA - é riquíssima em vitamina A e possui um pouco de vitamina B1, B2 e C. É uma fruta bastante apreciada, prestando-se, também, para o preparo de doces.

PÊSSEGO - possui cálcio, fósforo e ferro, além das vitaminas A e C. É usado, também, para a preparação de doces.

AS VITAMINAS E OS MINERAIS SÃO INDISPENSÁVEIS À BOA ALIMENTAÇÃO

A vitamina A protege a vista e a pele. Com a sua falta no organismo a pessoa enxerga mal, principalmente ao entardecer. Um bom maço de hortaliças, incluído nas refeições, ajudará a formar, no corpo, uma defesa para vista e para a pele. A vitamina "A" é encontrada na mostarda, escarola, cenoura, brócolos, couve, bertalha e pimentão vermelho. A vitamina "B" protege a pele ao redor dos olhos e da boca. Se não há no corpo vitamina "B" em quantidade suficiente, os olhos se tornam vermelhos e os lábios se racham facilmente, aparecendo o que chamamos de "Boqueira". Para o bom funcionamento do sistema nervoso, coma diariamente verduras que possuem vitamina "B" como: cambuquira, abobrinha, agrião e vagem. A falta de vitamina "C" provoca dores nas articulações, resfriados constantes, cansaço e desânimo. Além disso, faz com que apareçam na pele pequenos pontos vermelhos. A vitamina "C" é encontrada no tomate, pimentão e repolho. Nas hortaliças de cor verde-escuro como bróculos, couve e chicória

encontrarmos os minerais como o ferro, o cálcio e o fósforo. O ferro protege o sangue, pois é elemento constituinte do mesmo. Sua falta, faz com que a pessoa se sinta cansada, desanimada, sempre com sono e triste. O cálcio e o fósforo são indispensável para a formação dos ossos e dentes.

MEDIDAS APROXIMADAS

Açúcar - 100 g = 3/4 xícara	Farinha de Trigo - 115 g = 1 xícara
250 g = 1 xícara e 1/2	Fubá - 130 g = 1 xícara
Arroz - 140 g = 1 xícara	Maizena - 110 g = 1 xícara 1/2
Chocolate - 100 g = 1 xícara	Manteiga - 100 g = 1 xícara

GUIA PRÁTICO DE COMO SE USAR AS BEBIDAS

CARNES VERMELHAS: vaca, carneiro, caça e porco - vinho tinto.

CARNES BRANCAS: vitela, aves, peixe - vinho branco.

ENTRADAS: com patês = xerez, vinho, vinho do Porto ou Madeira.

Com frutos do mar, caviar, salmão, etc. = champanhe, vinho branco seco ou rosé.

SOPAS Cremosas = Vinho branco. Caldos = Xerez, Porto, Madeira ou Tinto.

PEIXES: de água doce = branco seco. De água salgada = branco leve.

SOBREMESAS FRIAS = Vinho espumante doce.

QUEIJOS = Vinhos diversos ou cerveja branca.

CAFÉ = Sempre acompanhado de conhaque e licores.

Temperaturas ideais para Vinhos e Champanhes:

Brancos: normal das adegas (12°) mais ou menos;

Tintos: temperatura ambiente;

Borgonha: 20° mais ou menos;

Champanhe e Vinhos Espumantes: 5 a 7°.

ORDEM DE SERVIR OS PRATOS

- | | |
|--|------------------------|
| 1 ^a - Salada ou prato frio; | 4 ^a Massa; |
| 2 ^a Sopa quente; | 5 ^a Ave; |
| 3 ^a Peixe; | 6 ^a Carnes. |

IMPORTÂNCIA DA SOJA

PREPARO DE MASSA DE SOJA PARA PRATOS SALGADOS OU DOCES

3 xícaras de soja (500 g de soja) e 4 1/2 xícaras de água fervente.
Modo de fazer: Escolher e lavar os grãos. Colocar na água fervente durante 2 minutos. Se quiser tirar a casca é essa a melhor hora, esfregando-os com as mãos. Deixar de molho durante 12 horas na mesma água. Cozinhar em panela de pressão durante 15 minutos. Bater no liquidificador. Cozinhar esta massa por mais 15 minutos em panela comum.

A soja é fonte de proteínas como se vê na tabela, por isso deve ser usada para enriquecer alimento e é também mais barata.

Alimento	Proteínas 100 g Alimento	Carboidratos 100 g Alimento	Gordura 100 g Alimento
Carne	20,50	-	6,50
Leite	3,50	4,50	3,50
Ovos	12,30	-	11,30
Soja	39,40	10,50	21,80

CONHEÇA A CARNE DE VACA

A carne de 1^a qualidade: Filé mignon, contra filé, alcatra, cochão duro, cochão mole, patinho e lagarto.

Carne de 2^a qualidade: Peito, braço, costela, rabada, ponta de agulha, fraldinha, cupim e acém.

Para bifes: Filé mignon, contra filé, alcatra e na falta desses, patinho e cochão mole.

Para ensopados, assados e caçarola: Cochão duro ou mole, filés, alcatra, fraldinha, lagarto, costela, músculo e rabadas.

Rosbifes: Filé mignon, alcatra, contra filé e lagarto.

Cozidos e Sopas: Peito, ponta de agulha, costela e músculo.

O HOMEM PODE USAR SUA INTELIGÊNCIA COMO LHE CONVIER,
MAS SÓ TERÁ TRANQÜILIDADE USANDO-A PARA O BEM, CONSTRUINDO,
COLABORANDO PARA UM MUNDO MELHOR.

ROSBIFE (Mamãe)

½ quilo de contra filé ou filé mignon. Limpar a carne, secar, temperar com sal, e 1 colher (de sopa) de óleo. Colocar numa panela 2 colheres de manteiga, deixar derreter, colocar a carne e deixar fritar em cada lado, ao todo, durante 30 minutos. Depois de corada, retirar a carne e nessa panela com o caldo que ficou, juntar uma cebola ralada, deixar dourar, juntar 2 colheres (de sopa) de vinagre, 1 colher de catchup, sal, 1 colher de farinha de trigo dissolvido em 1 xícara de água. Depois de pronto juntar 1 xícara de creme de leite e champignons. Cortar o robife em fatias, cobrir com o molho e servir acompanhado de batata palha e arroz colorido ou branco. Querendo carne mais cozida, envolvê-la em bacon e papel alumínio e levá-la ao forno. Depois cortá-la em fatias e servir com molhos.

LAGARTO DE GELADEIRA (Marcolina)

Colocar só sal no lagarto e dourá-lo todo, deixando-o cozinhar por 45 minutos em pouca água (sem pressão). Tirá-lo do fogo e levá-lo ao congelador, depois de frio. Daí levá-lo à padaria e cortá-lo na máquina. Fazer um molho de escabeche, óleo, alho, cebola, louro, tomates, sal. Na hora que tirar do fogo juntar 1 xícara de vinagre. Servir com batata palha, etc. Conservá-la em geladeira. Quando quiser serví-lo quente é só esquentá-lo em banho-maria.

PURÊ DE MAÇÃ PARA ACOMPANHAR CARNES

Para acompanhar carnes: maçã verde ácida, ralada no ralo inox, 1 pitada de sal, 1 pitada de açúcar à gosto, canela em pó. Fazer como purê e servir logo com carnes.

CARNE ASSADA MOÍDA (Helena)

1 quilo de carne moída, 1 pacote de sopa de cebola, 2 ovos, fatias de bacon. Mistura-se os 3 primeiros itens, dá-se forma de lagarto redondo. Cobre-se com fatias de bacon e passa-se pouco catchup e assa-se em assadeira de ir à mesa. Depois de pronto enfeitar com folha de alface, cerejas, pimentão na manteiga, ervilha, batata palha, etc. Servir com molho à vontade. Faça o molho na própria assadeira enquanto estiver assando, acrescentando aí 1 colher de manteiga, 2 de catchup, cebola ralada, 1 cálice de vinho e 1 de água. Rega-se de vez em quando com o molho.

ROSBIFE COM CREME

Passar sal em volta do filé mignon e levar ao forno bem quente e deixar 40 minutos mais ou menos. Retirar e deixar esfriar. Cortá-lo em fatias finas sem destacá-las. Passar mostarda entre as fatias. Misturar creme de leite com catchup e passar por cima da carne e voltar ao forno por 10 minutos mais ou menos. Sirva quente.

A VIDA É COLORIDA PELOS PENSAMENTOS...

BRAJOLÃO (Lucinha)

Tempera-se a capa do filé aberto com sal, alho, pimenta, vinho branco e vinagre. As partes gordas para dentro. Recheia-se com bacon, pimentas, cenoura ralada, maçã verde picada, ameixa e cebola. Enrola-se a carne, amarra-se com linha grossa. Molha-se novamente no vinha d'alho, põe-se óleo na panela quente, deixa-se corar e cozinhar pondo-se aos poucos o molho e água fervendo na medida que necessitar para cozinhar. Depois de cozido mais ou menos 1 hora e meia, deixa-se esfriar e corta-se em fatias. Sirva-se com legumes na manteiga e batata palha.

FILÉ À GREGA

Fazer o filé à milanesa, acompanhado com palmito, cenoura, legumes na manteiga, compostas, batata palha e arroz à grega, feito com ervilhas, cenouras e azeitonas, passas, lasquinhas de pimentão. O arroz é coberto de manteiga, farinha de rosca e levado ao forno por pouco tempo.

CARNE SECA GUISADA

Deixa-se a carne de molho de um dia para outro. No dia seguinte a ferventa-se e corta-se pedacinhos finos. Deita-se no fogo, numa caçarola com gordura quente, a carne, cebolas, catchup, cheiro verde, tomates e deixa-se refogar. Na hora de ir à mesa acrescenta-se 1 colher de vinagre apimentado. Serve-se com farofa ou farinha pura, ou polenta, purê e etc.

TEMPERO CASEIRO

Para facilitar seu trabalho, tenha sempre em sua cozinha o seguinte tempero: Passe na máquina de carne (peça chata) 1 ½ quilo de cebola, ½ de alho, 3 maços de cheiro verde, sal, 3 folhas de louro. Colocar numa tigela, acrescentar mais sal, 1 colherinha de pimenta do reino, 2 colheres de azeite estrangeiro, gotas de pimenta malagueta, um pouquinho de nós-moscada ralada e 1 colherinha de orégano. Colocar em vidro limpo, seco e conservar fechado. Usar para temperar os pratos que se vai fazer.

BIFE DE MOLHINHO DE DONA COTA

Temperar bem os bifes e levá-los (todos) para fritar na panela. Vai-se apertando os bifes enquanto fritam com a colher de pau para ir saindo o suco da carne, formando o tal molhinho. Junta-se cebolas em rodelas finas, 2 tomates sem sementes e sem casca, cheiro verde, louro, pimenta, 1 colher de vinagre, 1 de molho inglês e 1 colher de Puro-purê.

BIFES ROLÊ DA MAMÃE

Corta-se os bifes, tempere-os. Põe-se dentro de cada um, 1 fatia de presunto defumado, 1 tirinha de bacon, 1 fatia fina de cenoura. Enrola-se, prende-se com palito e leva-se para fritar em gordura quente. Quando corados junta-se cebola, alho, tomates, cheiro verde, 1 tablete de carne, deixando cozinhar em fogo lento. Engrossar o molho com 1 colherinha de maizena dissolvida. Depois de pronto, colocar 1 colher e servir.

PURÊ DE BANANA PARA ACOMPANHAR CARNES

Encher a panela de água, colocar as bananas (quantidade à gosto), 1 cálice de vinho, um pouco de açúcar e cozinhar até secar a água e dar ponto. Amasse sempre enquanto cozinha. A água é o suficiente para cobrir as bananas.

MAÇÃS PARA ACOMPANHAR CARNES (Lygia)

Corte as maçãs ao meio e com cuidado retire o miolinho, depois passe sobre cada metade uma camadinha de manteiga polvilhada com bastante açúcar e em seguida um pouquinho de farinha de trigo. Arrume em tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno brando para assar. Quando macias e coradas arrume no prato que se deseja guarnecer. Pode-se fazê-las inteiras, retirando-se apenas os miolos e acrescentando açúcar e vinho. Assar em pirex com pouca calda. Podem ser cozidas em fogo baixo.

MOLHOS

MOLHOS DE ESCABECHE

Este molho se faz sempre na proporção do peixe a que se destina. Medida: para $\frac{1}{2}$ litro de azeite, 5 cebolas grandes cortadas em rodelas, 9 folhas de louro, 12 dentes de alho inteiros, 15 pimentas do reino em grão, 5 pimentas vermelhas, meia lata de puro-purê. Estando quente o azeite, junta-se as cebolas e alhos e depois junta-se os outros ingredientes. Quando estiver tudo bem cozido tira-se do fogo. Depois de frio junta-se vinagre aos poucos até dar bom paladar. Arruma-se uma camada de peixe, que já deve estar frito e frio, uma de molho e assim por diante e no fim cobre-se com o resto do molho. O peixe deve ser coberto com o molho para conservar mais.

MOLHO PARA CARNE

Levar ao fogo um pouco de manteiga e fritar aí, alho, cebola ralada, juntar depois cenoura em rodelas, pouco sal e tomates sem peles e sem sementes e meia lata de puro-purê. Refogar bem e juntar tablete Knorr, dissolvido na água. Quando tudo estiver cozido, juntar um cálice de vinho branco, meia colherinha

de açúcar, pimenta do reino e cheiro verde fininho. Servir com carne ou bife. Pode-se variar o molho fritando bacon, juntando-se ao molho azeitonas, alcaparras, champignons, palmito, pimentão, ervilhas, mostarda, catchup e etc.

MOLHO TÁRTARO

Molho de maionese que se juntam uma colherinha de mostarda, cebolinha verde picadinhas, uma colher de molho picante, alcaparras, se quiser.

MOLHO BRANCO

Leva-se ao fogo numa caçarola, uma colher de manteiga e afi, frita-se cebola ralada. Depois dissolve-se farinha de trigo torrada e fria no leite frio e junta-se à manteiga, mexendo sempre para não empelotar. Pode-se substituir a farinha de trigo por maizena. No momento de ir para a mesa, põe-se uma colher de manteiga, com caçarola já fora do fogo. Cuidado para não queimar a manteiga que se fritou a cebola e o alho socado, pois dará gosto ruim. Para cada copo de leite uma colher de sobremesa de farinha ou maizena. Usa-se esse molho para legumes, carnes e etc. Por cima deve-se por também queijo ralado e pedaços de ovos cozidos.

MOLHO INGLÊS (Zupina)

100 gramas de pimenta vermelha, 3 colheres de óleo, 3 folhas de louro, 3 cravos, 1 colher de sal, 1 cabeça de alho, 1 cebola grande, 1 garrafa de vinagre, 1 lata pequena de massa de tomate, 1 maço de salsa. Põe-se tudo no liqüidificador e bate-se até ficar bem fino.

STROGONOFF DE FILÉ MIGNON (da mamãe)

Corta-se 1 ½ de filé mignon em tirinhas. Tempera-se com sal, pimenta e passa-se na farinha de trigo. Leva-se ao fogo uma panela com 3 colheres de manteiga e uma cebola grande ralada. Deixa-se corar e adiciona-se a carne e frita-se em fogo forte, mexendo até corar. Em outra panela coloca-se 1 colher de manteiga e outra de cebola ralada. Deixa-se corar e frita-se ligeiramente os cogumelos (1 vidro) sem água e já cortados ao meio. Mistura-se a carne e põe-se 2 copos de leite, 4 colheres de catchup, 1 colher de molho inglês, 1 cálice de conhaque e por último, 1 lata de creme de leite.

LÍNGUA DE VACA

Deixa-se a língua de molho na água durante uma hora e meia, deita-se logo depois em uma caçarola com água morna, 2 tabletas Knorr, ½ colherinha de sal, uma pitada de pimenta, 2 cebolas, cheiro verde, 2 cravos da Índia. Faz-se cozinhar durante 3 horas. Estando cozida tira-se a pele e corta-se ao meio a todo comprimento. Serve-se com o molho do gratin, molho picante, italiano e de tomates.

FILÉ À PARMESÃO

Fazer o filé à milanesa e ir colocando no pirex em camadas: filé, presunto, queijo mussarela e parmesão, molho, etc., e acabar com o molho de tomates, queijo ralado e fatias de bacon ou lingüiça fina. Levar ao forno. Fritar antes a lingüiça o bacon, pois fica mais gostoso.

CARNE ASSADA DA FESTA BRASILEIRA

Filé, pernil, lombo ou lagarto. Toma-se um pedaço de carne (3 quilos mais ou menos), lava-se ligeiramente, tempera-se com vinho, sal, cebolinha verde, alho, cebola, pimenta. Introduz-se presunto, bacon, manteiga, cebola, cenoura, azeitona sem caroços, em vários pontos da carne. Cobre-se com fatias de bacon, enrola-se em papel alumínio e lava-se ao forno. Retira-se depois o papel para corar o assado. Servir com os acompanhamentos desejados e decorados.

FÍGADO

Limpar bem o fígado e corta-se em pedaços pequenos. Faz-se um molho de limão, sal, pimenta, no qual deixa-se ficar o fígado por uns 15 minutos. Derrete-se a manteiga e frita-se aí de 4 em 4 pedaços para ficarem corados. Servir com o seguinte molho. 1 colher de manteiga quente, cebola, tomate, pimentas e 1 colherinha de farinha de trigo torrada e fria, desmancada em pouca água. Deixa-se cozinhar mexendo sempre com colher de pau. Pronto, junta-se 2 cálices de vinho branco, 1 tablete de Knorr e deixa-se ferver. Servir logo com salsa bem fininha.

RABADA

Corta-se a rabada pelos nós, tempera-se e leva-se à panela para corar. Aí faz-se um refogado onde se põe tablete Knorr, 3 cravos da Índia, tomates, catchup, sal, cebola, alho, cheiro verde, louro, mangerona, pimenta e algumas cenouras. Fica no fogo fraco durante umas duas horas e meia. Estando tudo cozido, pode-se engrossar o molho com 1 colherinha de farinha de trigo torrada, dissolvida na água. Arruma-se no prato, enfeita-se com as cenouras ao lado, salsinha, azeitonas e servir com polenta, purê de batata e etc.

CARNEIRO

Limpar e a ferventar para tirar o cheiro. Deve ter carne vermelha e a gordura fina e branca, nunca cozido no mesmo dia em que é morto, porque a carne fica dura. Deve ficar temperado 1 dia inteiro em vinha d'alho. Na perna do carneiro há uma glândula que fica junto ao osso, um pouco abaixo do meio da perna. É preciso extraí-la fazendo-se um talho com uma faca retirando-se com os dedos pois dá mal gosto. Nesse lugar por cheiro verde.

RESPIRE FUNDO E SINTA A ALEGRIA TOMAR CONTA DE SEU CORAÇÃO

CARNEIRO ASSADO

Faz-se um molho com cheiro verde, louro, alho, pimenta, mangerona, cebola, sal, esfrega-se bem a carne e fica aí 1 hora, depois junta-se vinagre, água e vinho branco, ficando aí mais de 3 horas. Deita-se gordura no tabuleiro e coloca-se a perna do carneiro ao forno. No começo cobrir com papel alumínio. Depois tira-se para corar a carne e rega-se de vez em quando com molho.

CABRITO

Limpar, lavar e a ferventar, para tirar o cheiro forte. Deita-se o cabrito temperado numa assadeira com fatias de toucinho, cebolas, cenouras, cenouras, cheiro verde, cravo, noz-moscada ralada. Rega-se com caldo e vinho branco, deixa-se na caçarola ou assadeira à gosto, 3 horas em fogo lento. Se for de caçarola deixar engrossar o molho onde deve ter tomate sem casca sem sementes e para engrossar colocar 1 colherinha de farinha de trigo torrada e fria, dissolvida em pouca água. Servir à vontade. Os assados de modo geral, devem no começo ser cobertos com papel alumínio para cozinhar bem dentro e não queimar por cima. Tirar depois o papel e deixar corar. Ao temperar colocar catchup para dar gosto e cor agradável. Permanecer aí algumas horas antes de levá-lo à caçarola ou forno.

CABRITO À CAÇADORA

Lavar e limpar o cabrito, depois a ferventar na água para tirar o cheiro forte dele, jogar a água e cortá-lo em pedaços. Temperar com cebola, cheiro verde, louro, pimenta e vinho. Esquentar o óleo na panela, fritar a carne, juntar os temperos, fritar mais com tomates sem peles e sem sementes, catchup, por um pouco de água fervendo e deixar cozinhar bem a carne nesse molho. Dissolver 1 colher de farinha de trigo torrada e fria na água e juntar ao molho. Deixar cozinhar mais e servir com arroz branco, batata palha ou sautée, purê de batata, champignons, etc.

RIM

Toma-se um rim, corta-se ao meio pelo comprimento, tira-se o centro que dá mal gosto. Deixa-se durante algum tempo de molho na água para tirar um pouco do sangue. Tempera-se com sal, pimenta, 3 rodelas de cebolas e 2 colheres de vinagre. Derrete-se um pouco de manteiga e nela deita-se o rim mexendo sempre. Não cozinhar muito, no máximo 5 minutos. Tira-se o rim num prato, põe-se na mesma caçarola 1 cálice de vinho do Porto, sal, pimenta, ferve-se, junta-se Knorr, catchup, um pouco de água e engrossa com farinha de trigo torrada e fria. Põe-se aí o rim que está no prato e ferve-se 2 minutos juntando-se 1 colherinha de salsa fina.

PORCO

Deve ser carne avermelhada e dura ao comprar

LOMBO DE PORCO DA FESTA BRASILEIRA

Soca-se sal, cebola, cheiro verde, pimenta e esfrega-se bem o lombo e deita-se caldo de limão e vinho. Deixa-se algumas horas assim. Deita-se numa caçarola a gordura e nela frita-se o lombo dos 2 lados. Estando frito, coloque 2 conchas de Knorr dissolvidos na água e 1 colher de catchup. Tampa-se a panela e deixa-se ferver até secar o caldo. Corar e servir à vontade com purê com creme de milho verde, batatas à vontade, à assadeira revestindo-o de bacon e cobrindo-o de papel alumínio no começo, depois retirar o papel. Regar com o molho e deixar corar. Servir à vontade. Pode-se fazer lombo recheado que fica uma delícia. O catchup dá cor bonita à carne. A batata doce cozida e passada no mel, assada junto com a carne fica muito gostosa.

TENDER MADE

Tire o couro que envolve o presunto. Deixe-o dormir de molho em vinho branco. No dia seguinte regue-o com gim. (O gim deixa o presunto mais saboroso). Espalhe melado por toda a superfície do presunto. Forre uma assadeira com pedaços de gordura (retirada do presunto) e ponha o presunto por cima levando-o ao forno brando mais ou menos durante 1 hora, regando sempre com o molho. Com uma faca afiada faça cortes não profundos em losangos na parte superior. Enfeite com cravos da Índia. Despeje sobre o presunto raspas e sucos de 4 laranjas. Coloque ao lado na assadeira, rodelas de batatas doce (cozidas e passadas no melado), fatias de abacaxi e polvilhe o presunto com farinha de rosca e leve novamente ao forno. Depois de tudo dourado, arrume numa travessa enfeitando com cerejas e o que mais se desejar.

LOMBO NA NEVE

Tempere o lombo na véspera com sal, vinho, alho, limão e louro. No dia seguinte unta-o com bastante manteiga e asse-o regando sempre. Quando pronto esparrame o creme em um pirex e coloque o lombo cortado em fatias. Em seguida bata 4 claras em neve e ponha sobre o lombo, polvilhando queijo parmesão ralado. Leve ao forno para corar e sirva. CREME: 2 colheres de margarina, 4 colheres de farinha de trigo (torrada e fria), sal, 4 gemas, 2 copos de leite e suco de limão. Junte todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre com colher de pau até ferver.

PERNIL COM GUARANÁ

De véspera, lavar o pernil, furá-lo bem e esfregar só sal nele. Deixar assim de um dia para outro na geladeira. No dia seguinte colocá-lo na assadeira com óleo e despejar guaraná e levá-lo ao forno moderado. Depois de cozido aumentar o fogo para corar.

LEITÃO DA TIA IAIÁ

Temperar de véspera. Depois de ter estado em vinha d'alho algumas horas, levá-lo ao forno em assadeira untada com gordura. De vez em quando regá-lo com água e limão para ficar pururuca. Servir com molho picante de limão.

LOMBO ASSADO COM ABACAXI

1 ½ de carne de porco, lavar, secar, temperar com sal, 1 limão, cheiro verde, 1 cebola grande ralada, 1 xícara de vinagre branco, 2 tomates picados, 1 colherinha de molho de pimenta, 1 colherinha de pimenta do reino. Deixar descansar aí durante 1 hora. Numa assadeira colocar 2 xícaras de óleo, colocar o lombo com todos os temperos, levar ao forno coberto de papel alumínio. Quando começar a dourar os temperos na assadeira, colocar 1 copo de caldo de carne Knorr e deixar assar até ficar macio. Depois retirar o papel e deixar corar. Retirar, cortar o lombo em fatias e intercalar com fatias de compota de abacaxi que já foi passada na manteiga. Tornar colocar na assadeira. Voltar ao forno por 10 minutos. Retirar e colocar na travessa, enfeitar com arroz colorido. **MOLHO:** Colocar numa panela 1 colher de farinha de trigo, deixar torrar, juntar o molho que restou na assadeira, misturar bem, juntar 1 copo de caldo Knorr, 1 colher de catchup, misturar bem, deixar engrossar e servir com o lombo.

AVES E CAÇAS

Para assar qualquer ave, frango, pato, segue-se o mesmo processo. Leve-se a ave temperada e coberta com bacon e manteiga, regando-a sempre, com o molho em que foi temperada. Deixar corar e servir à vontade. Faz-se aves de caçarola, forno, souflês, tortas, espertos de inúmeras variedades.

PERU DA LUCINHA

Peito de peru inteiro, temperado com sal, vinho, temperos. Cobrir com manteiga, embrulhar em papel alumínio e assar até quando espantar com o garfo e se perceba que está assado. Retirar o papel e corar, cortar em fatias, enfeitar à gosto e servir.

FRANGO XADREZ

1 quilo de peito de frango refogado, 2 pimentões vermelhos, 4 cenouras quadradinhos, 1 maço de brócole ou repolho cortado, 2 cebolas, 1 copo de

amendoim inteiros, ervilha, meio copo de castanha de caju quebrada, ir passando um por um dos ingredientes e ir colocando em prato separado. Acrescentar 1 colher de aji-no-moto, 1 colher de shoyu no caldo de frango e levar ao fogo e engrossar com maizena dissolvida na água até formar creme mole. Arrumação: 1^a camada de brócole, 2^a camada de frango, 3^a camada de pimentão vermelho em lasca, 4^a camada de cebola branca, 5^a camada de frango cortado quadradinho, 6^a camada de cenoura e assim por diante. No fim amendoim e castanha de caju. Jugar o creme do caldo de frango por cima. Levar ao forno e servir quente.

FRANGO DE NATAL

1 frango cortado, 1 quilo de castanhas, 250 gramas de creme de leite, alho, pimenta do reino, 6 tomates, cebola, louro, pimentões, vinho, queijo ralado. Limpar o frango e temperar com alho socado e sal, pimenta do reino e vinho e deixar de molho. Esquentar a manteiga, fritar o frango, adicionar cebola, louro, tomates e pimentões sem peles e sementes (picados), refogar o frango retirá-lo e verificar se depois de coado o caldo ainda restam na panela 4 copos de molho. Se faltar completar com leite engrossado com farinha de trigo. Pronto o molho, em boa consistência, juntar o frango e as castanhas picadas, esquentar bem, tirar do fogo, colocar 4 colheres de queijo ralado, creme de leite e mexer, despejar em pirex polvilhado com queijo e levar ao forno para gratinar. Servir com arroz. Cuidado com o sal.

FRANGO ASSADO COM CEBOLA

1 frango grande (1 ½ quilo), 1 cebola, 1 colher (sopa) rasa de sal 1 tablete de claybom, tirando uma fatia de 1 dedo dela. Depois do frango bem limpo, introduzir nele a cebola, o sal e o claybom. Costurá-lo nas duas extremidades e levar para assar em forno moderado para cozinhar e aumentar depois para corar. Não é necessário botar manteiga ou gordura na assadeira. O claybom vai saindo aos poucos do frango.

CREME DE GALINHA

Cozinhar uma galinha temperada de véspera. Desfiar, por no molho 2 colheres de vinho seco e engrossar com maizena, ficando um mingau meio grosso. Na hora de servir, por uma lata de creme de leite. Desenfornar o arroz chinês e colocar o creme de galinha em volta.

PATO COM MAÇÃ

Coloca-se 1 pato em vinha d'alho (1 copo de vinho branco, 1 xícara pequena de vinagre, alho, pimenta e sal) durante 6 horas. Af escorre-se bem e corta-se em pedaços, levando-os a dourar em óleo quente. Junta-se o vinha d'alho coado e

vai-se pingando caldo de laranja até o pato cozinhar e ficar macio. À parte põe-se para cozinhar 200 gramas de ameixas pretas sem caroços, com um pouco de água e açúcar. Quando cozidas junta-se maçãs em fatias grossas com gomos de laranjas. Quase na hora de servir junta aí 2 conchas do molho do pato e cascas de laranja em lâminas. Quando essas cascas estiverem cozidas estará pronto o prato para ser servido. Arruma-se em travessas os pedaços do pato, purê de batatas e à parte o molho com as maçãs, ameixas e casca de laranja. É necessário que o pato seja novo.

Observação: Dicas para a boa cozinheira. Use sempre colher de pau para mexer panelas. Quando for dourar alho e cebola na manteiga, ponha primeiro a cebola e depois o alho.

RÃS

Tiram-se as peles das rãs, aproveitando-se o lombo e as coxas. Deixa-se de molho em vinagre, sal, pimenta, salsa e cebolinha verde durante 2 horas, pondo-se depois em água fria durante mais 3 horas. Enxugar em seguida, passar na farinha de trigo. Fritar e gordura quente.

PEIXES MARISCOS

Cuidado: o peixe tem que estar fresco!

PEIXE ASSADO

Depois de limpo, salga-se da seguinte maneira: seca-se com sal, rodas de cebolas, cheiro verde, pimenta do reino, alho, folha de louro e com isso esfrega-se bem o peixe por dentro e por fora. Algumas horas antes de ir para o forno rega-se bem com caldo de limão. No momento de ser assado, rega-se com manteiga e um pouco de azeite e o molho em que foi temperado. Arruma-se num tabuleiro o peixe de barriga para baixo. Enquanto assa, deve-se regá-lo de vez em quando. Se o azeite secar, por mais. Depois de assado colocar numa travessa e enfeitar.

PEIXE COZIDO

Cortar o peixe e postas e temperar. Fazer um bom molho: azeite estrangeiro, fritar cebolas, tomates, louro, alho. Colocar o peixe ficando pouco tempo, pois peixe cozinha rápido. Servir com batata, ovos cozidos ou pirão. Com camarões e azeitonas para variar.

PEIXE AO CÔCO

Fazer filé à dorê e depois cobrir com o seguinte molho: fritar em pouco óleo, alho socado e juntar 1 côco ralado, 1 vidro de leite de côco, 1 colher de creme de leite e 1 colher de cheiro verde picado. Deixar ferver um pouco e juntar 1 colher de óleo dendê e pimenta. Servir logo.

PEIXE À DORÊ

Temperar bem as postas do peixe, passá-lo na farinha de trigo e fritá-lo. Servir à vontade com molho escabeche ou batata sautée, legumes na manteiga, etc. Pode servir à jardineira: legumes, verduras especialmente brócole, couve-flor, pois decoram bem o prato.

PEIXE À TEREZINHA

Camadas: 1^a batata crua em rodelas, 2^a filé de peixe bem temperado e molho shoyu, 3^a cebolas, alho, tomate, azeitonas, sal, óleo. Fazer na caçarola, fogo lento. Sacudir a panela para não grudar.

VATAPÁ DE PEIXE (Nely)

Faz-se 1 peixe com camarão bem temperado. Depois de pronto, junte a seguinte mistura: 1 pão médio molhado em 1 ½ litro de leite, meia xícara de amendoim moído fervido com meio litro de água. Bater tudo no liquidificador e juntar 1 pacote de camarão moído e 1 vidro de leite de côco. Tudo isso é misturado ao peixe que já está pronto. Cozinha-se um pouco, tudo junto, desliga-se o fogo e junta-se 2 colheres de azeite de dendê. Se ficar ralo, pode-se engrossar com farinha de arroz e leite de côco que vai ao fogo até engrossar e desgrudar da panela. Põe-se esse pirão numa forma molhada para não grudar e quando frio, vira-se num prato, joga-se castanha de caju quebrada por cima e serve-se. Pode-se fazer de frango no lugar do peixe.

BACALHAU DA NEUZA

Bacalhau de molho de um dia para outro. Aferventar. Fazer um camarão com molho: temperos, tomates, aji-no-moto, pimentão, 1 lata de creme de leite e 1 de leite de côco. Cozinhar batatas e cortar em rodelas. Arrumar em camadas, batatas, bacalhau, camarão no molho, queijo ralado. Levar ao forno. Depois que retirar, enfeitar com ovos cozidos e azeitonas. É uma delícia.

**SORRIA... O SORRISO TORNA A PESSOA MAIS BONITA,
AGRADÁVEL E FELIZ.**

BACALHAU DA FESTA PORTUGUESA

1^a camada: bacalhau que já foi a ferventado, 2^a camada: batatas cozidas em rodelas, 3^a camada: fatias de tomates, cebolas, alho, azeitonas, azeite de oliva, sal. Repetir as camadas e levar ao forno. O bacalhau à portuguesa é cozido antes, assim como os legumes, cebolas e temperado individualmente na hora à gosto.

BACALHAU DA TITIDA

Cozinhar o bacalhau, passar as postas na farinha de trigo e fritar. Colocar o bacalhau na travessa com um molho escabeche ou tártaro, com azeitonas por cima e em redor colocar brócole, couve-flor, cenoura, batatas à alho e óleo de oliva e levar ao forno por alguns minutos e serví-lo. Os legumes já foram cozidos antes. Faça um prato bonito e gostoso!

BACALHAU DE CUMBUCA

Forrar o pirex de purê consistente, feito com creme de leite. Colocar aí o bacalhau cozido com batatas, azeitonas, tomates, cheiro verde e leite de côco. Cobrir com purê, passar gema de ovo, manteiga e levar ao forno.

BOLINHOS DE BACALHAU (Alba)

½ quilo de batatas cozidas, 250 gramas de bacalhau a ferventado e desfeito, 3 ovos, 1 colherinha de manteiga, cheiro verde picado. Misturar tudo, fazer bolinhos e fritar.

CAMARÃO AO CONHAQUE

Dourar na manteiga, juntar os camarões, sal, conhaque e por fogo aí para flambar. Depois juntar leite de côco, 1 xícara de suco de tomate de vidro, juntar creme de leite e um creme feito de farinha torrada. Servir com arroz comum. Em outra panela por manteiga na frigideira e dourar pedacinhos de abacaxi. Depois de dourados juntar ao arroz. Servir em seguida.

CAMARÃO CREMOSO DE FORNO

Fazer um bom refogado com camarão, juntar 1 copo de leite, com 2 colheres de farinha de trigo torrada e fria e 1 gema. Mexer bem para não empelotar. Colocar 3 colheres de creme de leite quando for tirar do fogo. Arrumar no pirex bolachas salgadas e jogar esse creme com os camarões por cima e cobrir com queijo ralado e farinha de rosca. Levar ao forno e servir.

AGRADECER À DEUS É FAZER O OUTRO FELIZ

CAMARÃO À GREGA

Arroz e camarão à grega: Cozinhar os camarões temperados com sal, alho, limão, pimenta, cebolas, 2 tomates. Coar e deixar esfriar. Reservar o caldo para jogar no arroz. Preparar nos espetos, pedaços pequenos quadrados de queijo prato, camarões, passar à milanesa e fritar. Fazer arroz com o caldo reservado e quando pronto juntar lascas finas de pimentão, cheiro verde, ervilhas, palmito, cenoura cozida e cortada em quadrinhos, manteiga. Servir logo.

CAMARÃO AO CATUPIRY, NA MORANGA

Fazer um bom refogado com camarões, juntar palmito, tablete de carne e engrossar com 1 colherinha de maizena dissolvida no leite de coco e 2 colheres de creme de leite. Forre um pirex com queijo catupiry. Ponha o refogado, cubra com o resto do catupiry, polvilhe bastante queijo ralado e leve ao forno. Pode-se variar, e ao invés de por catupiry, forrar o pirex com um bom purê de batata consistente e pincelar em cima gema com manteiga. Pode-se fazer esse camarão na moranga untada de óleo e levada ao forno em banho-maria. A moranga deve ser limpa por dentro, deixando-a fina e aí é que espalha o catupiry para em seguida recheá-la.

CAMARÃO À PAULISTA

½ quilo de camarões grandes, 1 dente de alho, 2 limões, ½ xícara de óleo, sal, pimenta do reino. Limpe os camarões. Tire a tripa com cuidado para que a cabeça e a casca não saiam, pois devem ser fritos inteiros. Lave bem e tempere com alho, sal e limão e deixe aí 2 horas. Na hora de fritar, escorra e enxugue os camarões. quando o óleo estiver bem quente adicione os camarões. Tampe a frigideira e deixe fritar mais ou menos 8 minutos, até que fiquem dourados e as cascas ligeiramente tostadas. Sirva logo.

OSTRAS

Depois de abertas, passá-las em água quente, deixar por algum tempo de molho em caldo de limão, sal, pimenta. Faz-se massa para fritar (ovos, leite, farinha e sal), passa-se cada ostra nessa massa e frita-se.

MEXILHÕES

Os mexilhões precisam ser muito frescos, lavados em muita água, raspados com faca. Deixam-se os mexilhões dentro de uma vasilha com água durante 2 horas. Prepara-os como as ostras. Levá-los à fogo forte conforme eles forem se abrindo ir tirando a parte superior das conchas. Coloca-se numa caçarola 1 colher de manteiga, 1 colher de farinha de trigo, mexendo-se bem e juntar 1 xícara de leite e um pouco de água onde foram cozidos os mexilhões, voltando novamente ao fogo por 1 minuto. Devem ser servidos bem quentes. Pode-se deixá-los nas conchas ou separados.

BOBÓ DE CAMARÃO (Maricota)

Limpa-se 2 quilos de camarão, lavando as cabeças e cascas também. Faz-se refogado com 1 xícara de chá de azeite de oliva, 2 cebolas grandes raladas, $\frac{1}{2}$ quilo de tomates, salsa, cheiro verde e coentro. Coloca-se neste refogado as cascas dos camarões, 2 cabeças grande de peixe, 4 litros de água e deixa-se cozinhar bem. Depois passa-se tudo por uma peneira ficando o caldo bem temperado e aí cozinha-se 2 quilos de mandioca sem fio e bate-se tudo no liquidificador. Faz-se outro refogado com todos os temperos onde se junta aos camarões picados para cozinhar. No molho de mandioca desmancha-se 2 colheres de sopa de amendocrem e 2 vidros de leite de côco. Deixa-se ferver, juntando a seguir o molho de camarões. Por último misturar 3 colheres (de sopa) de azeite de dendê. Servir com peixe assado e pirão de creme de arroz.

SIRÍS

Cozinha-se os sirís, abrem-se pela barriga, tira-se a carne desta parte bem como a das unhas e pernas. Desfia-se a carne que vai ao fogo numa caçarola com o azeite quente ou manteiga, cebolas picadas nôz-moscada, tomates, cheiro verde, alho socado, pimentas, camarões picados, ovos cozidos e partidos em pedacinhos. Refoga-se bem mexendo-se com uma colher de pau, juntando-se um pouco de pão embebido em leite e passado em peneira. Estando bem ligado junta-se 2 gemas de ovos. Com esse recheio enchem-se as cascas dos sirís. Sobre esse recheio passam-se gemas de ovos e leva-se ao forno para corar.

LAGOSTA

A lagosta contém uma tripa verde no centro do corpo, a qual é necessário tirar. Amarra-se depois as patas e a cauda ao corpo com um barbante conservando-se a forma arredondada. Cozinha-se em água e sal. Meia hora é o suficiente para cozinhar. Deve-se esfriar no próprio caldo em que foi cozida.

LAGOSTA À MAMÃE

Cozinha-se a lagosta e corta-se ao meio no sentido do comprimento e tira-se a carne do peito e das unhas. Deita-se numa caçarola 1 colher de manteiga, tomates, cebolas picadas, catchup, sal, pimenta e deixa-se corar, juntando-se a carne do peito da lagosta alguns champignons picados, mexilhões, camarões e refoga-se acrescentando-se em seguida 1 xícara de leite, engrossando-se tudo com 2 colheres de farinha de trigo torrada e fria. Na hora de tirar do fogo coloca-se 2 gemas dissolvidas. Com essa massa recheia-se a casca da lagosta cobrindo-se o recheio com farinha de rosca e manteiga. Vai ao forno para tostar. Arruma-se no centro do prato e enfeitá-se à volta com os mexilhões, carne das unhas ou camarões empanados.

CASQUINHA DE SIRI (Marcolina)

1 pimentão verde e 1 vermelho grandes picados, 2 colheres de chá de mostarda, sal e pimenta à gosto, 2 ovos, 1 xícara de maionese, páprica, 1 quilo de carne de siri cozida, 8 casquinhas de siris ou forminhas. Misture os pimentões, temperos, ovos e a maionese. June a carne de siri e misture com cuidado. Coloque nas casquinhas sem apertar. Cubra de maionese e páprica. Asse em forno moderado (170°) pré-aquecido, durante 1 hora mais ou menos. Sirva logo. É uma delícia.

PARA TINGIR FRUTAS E CEBOLAS

Para cada pacote de gelatina em pó, 3 copos de água e açúcar suficiente. Deixar umas 5 horas. Recortar as frutas e enfeitar o prato.

VINHO QUENTE

5 litros de vinho tinto suave, 1 pacote de canela, 1 de cravo, 5 xícaras de açúcar. Esquentar bem sem ferver e servir.

MEIA DE SEDA

Bata-se no liqüidificador: 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 litro de licor de cacau, meio copo de rum, 5 colheres de gim.

PONCHE

Misture e adoce a gosto: 3 garrafas de guaraná, 1 garrafa de água mineral, 2 ½ copos de suco de laranja, 3 colheres de whisky estrangeiro, 2 colheres de gim, 2 colheres de vermute, 1 maçã cortada e pedaços miúdos de abacaxi, uvas, ½ garrafa de vinho branco e gelo. Acrescentar mais frutas desejadas.

COQUETEL DE PÊSSEGO

1 lata de pêssegos em calda, 1 garrafa de guaraná, 1 garrafa de champanha. Bater o pêssego com a calda no liqüidificador durante alguns minutos e leve à gelar misturado ao guaraná. Na hora de servir juntar a champanha.

COQUETEL NATAL

8 pêssegos, 1 lata de leite condensado, 1 xícara de conhaque, ½ xícara de sherry, 2 colheres de suco de limão. Bater tudo no liqüidificador e acrescentar gelo picado.

**SEJA CAPRICHOSA... A APRESENTAÇÃO DOS
PRATOS REVELA O SEU LAR.
PROCURE DECORÁ-LOS SEMPRE!**

QUENTÃO (M. Helena)

1 garrafa de aguardente, 2 limões, 2 copos de água, 1 pedacinho de noz-moscada, 1 raiz de gengibre, 4 cravos, 3 paus de canela, açúcar a gosto, mais ou menos 2 colheres. Põe para dourar o açúcar, juntar a água e o limão em rodelinhas com casca. Quando abrir fervura, tirar do fogo, juntar a aguardente, o gengibre picadinho e os demais ingredientes e voltar ao fogo. Sirva quente.

BRÓDOLI (Lucinha)

1 cálice de conhaque, 1 cálice de rum, suco de $\frac{1}{2}$ limão, completar a caneca com chá preto quente. Servir como quentão. É bom até para resfriado. No tempo de frio é uma delícia.

SOPAS

As sopas podem ser gordas, cremosas e magras. As gordas e cremosas são feitas com um bom caldo de carne, sendo as cremosas acrescentadas de maizena, fécula ou farinha de trigo torrada, dissolvida no leite. As magras são as mais ligeiras.

CALDO VERDE

1 $\frac{1}{2}$ litro de água fria, 100 gramas de carne, 4 batatas tamanho médio, cheiro verde, cebola, alho e sal, 1 xícara de chá de soja cozida e moída, 1 maço de couve. Modo de fazer: Colocar o caldo para ferver até que as batatas estejam cozidas. Amassar as batatas e acrescentar a soja moída, acrescentar a couve cortada bem fininha. Deixar ferver a couve cortada alguns minutos somente. Servir quente. Se quiser, acrescentar linguiça calabresa em fatias fininhas.

Receita Japonesa - YAKISSOBA

Para 7 a 8 pessoas - Massa para macarrão: 1 quilo de farinha de trigo, 1 ou 2 ovos inteiros, 1 colher rasa (sopa) de sal. Modo fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar com água. Não deixe a massa mole. Descansar mais ou menos 2 horas. Abrir a massa na máquina ou no rolo. Cozinhar o macarrão e tirar um pouco antes do ponto de macarronada. Passar umas 3 vezes na água, escorrer bem e jogar um pouco de óleo por cima para não grudar. Frigir na panela ou na chapa o macarrão pouco antes de servir. **Ingredientes para o caldo:** carne de vaca com osso (qualquer parte), frango com osso, carne de porco com osso. Coloque água para ferver os ingredientes. Deixe no fogo. Junte 2 ou 3 cenouras, chuchus, cebola, etc. Depois de cozinhar bastante, coe o caldo. Essa carne não usa mais, foi só para tirar o suco. Engrossar o caldo com maizena e temperar com gengibre ralado, aji-no-moto, shoyu (molho japonês) e sal. **Para colocar em cima do macarrão:** Carne de porco, frango ou camarão. Cortar em

tiras finas e temperar com shoyu, aji-no-moto, gengibre ralado, ovo e maizena. Misturar e levar à geladeira por $\frac{1}{2}$ hora. Depois de fritar com bastante óleo bem quente, juntar ao caldo acima. **Legumes:** Brócolis, cenoura, salsicha, acelga, vagem, broto de bambu, ervilha, etc. Cortar em tiras finas. Fritar em óleo não muito quente uma verdura de cada vez e juntar ao caldo. **Arranjo no prato:** Arrume em um prato o macarrão e regue o molho com as carnes e legumes por cima.

SOPA CREME DE CASTANHA

Aferventar $\frac{1}{2}$ quilo de castanha portuguesa, descasque. Ponha no caldo de carne, junte $\frac{1}{2}$ quilo de batatas cortadas em fatias e leve no fogo brando até que as castanhas e batatas se desfaçam e aí bata no liqüidificador. Volte ao fogo e ligue com um pouquinho de maizena. Prove o sal, junte manteiga. No final junte 4 colheres de creme de leite e 150 gramas de presunto picado. Misture e sirva logo.

SOPA CREME DE ALFACE (Maricota)

Fazer um creme com 100 gramas de margarina, 3 colheres de farinha de trigo e $\frac{1}{2}$ litro de leite. Por 2 pés de alface com 1 litro de água e 6 tabletes de carne para ferver ligeiramente (10 minutos de fervura). Bater depois no liqüidificador com o creme já feito. Servir logo. Pode acrescentar toucinho defumado frito ou lingüiça calabresa.

CALDO DE CARNE

Levar ao fogo uma panela com 4 litros de água, 1 quilo de carne, 1 quilo de ossos, 4 cenouras, tomates, nabos, cheiro verde, sal, querendo, toucinho defumado. Tampa-se a panela e deixa-se ferver durante umas 3 horas. Estando o caldo pronto pode-se dar o sabor que quiser: aveia, mandioquinha, batata, legumes, macarrão, etc. Se quiser uma sopa mais forte junta-se mocotó e se quiser cremosa dissolve-se maizena no leite e junta-se a ela, variando-se o paladar com palmito ou ervilha, champignons, aspargos, etc. Podem ser servidas com quadrinhos de torradas de pão.

SOPA CREME DE ASPARGOS

Levar ao fogo uma caçarola com 2 colheres de manteiga onde se fritam ligeiramente rodelas de cebolas e alho socados. Juntam-se aí 1 litro de leite desmanchado, 2 colheres de maizena e o caldo de carne que foi feito à receita anterior. Juntam-se os aspargos cortados em pedaços e 4 gemas desmanchadas antes para não empelotar. Tirar logo do fogo e juntar 1 colher bem cheia de manteiga. Pode-se variar juntando pedacinhos de presunto frito e queijo ralado.

EM SUA MESA DE REFEIÇÃO DEVE TER SEMPRE UMA FLOREIRA COM FLORES DE CABOS CURTOS

Receita Japonesa - UDON

Massa para macarrão: 1 quilo de farinha de trigo, 1 ou 2 ovos inteiros, 1 colher rasa (sopa) de sal. Modo de fazer: Misturar todos os ingredientes e amassar com água. Não deixe a massa mole. Descansar mais ou menos 2 horas. Abrir a massa com rolo ou na máquina. Cozinhar o macarrão no ponto mais duro do que mole. Passar na água e escorrer bem. **Caldo:** Carne de porco com osso, frango com osso. Ferver bastante tempo e coar. temperar com shoyu, aji-no-moto e sal. Ingredientes colocados por cima do macarrão: fatias de pernil de porco ou carne de vaca assada, fatias de camaboco, fatias de omelete de ovo, cebolinhas picadas. **Modo de servir:** Numa tigela colocar uma porção de macarrão. Por cima, fatia de carne, camaboco, ovo e cebolinhas. Por último, regar bastante caldo e pronto.

Observação: camaboco (queijo de filé de peixe). **Omelete de ovo:** Para 2 ovos uma pitada de sal, 1 colher de café de açúcar, aji-no-moto e sake (pinga japonesa, 1 colher de chá). Bater e fritar em 2 vezes na espessura de 1 cm e enrolar como rocambole.

BORSH (SOPA DE BETERRABA)

Lavar 4 beterrabas, 2 cenouras e 4 batatas e cozinhá-las em 2 litros de água e depois bater com essa água no liqüidificador. Acrescentar 3 gemas, 1 pitada de sal, 1 colher de maizena (desmarchada), 3 tabletes de carne (desmarchados em 1 copo de água fervendo). ½ copo de suco de tomate e cheiro verde. À parte fazer um refogado com 3 colheres de margarina, azeite e 1 cebola ralada. Juntar ao que foi batido no liqüidificador e deixar ferver 15 minutos. Por último juntar 4 colheres de queijo ralado e 1 lata de creme de leite sem o sôro. Se quiser, corte 1 maçã em cubos e sirva junto.

CALDO VERDE (medida por pessoa)

Cozinha-se 2 batatas e passa-se no espremedor. Faz-se um refogado à parte com azeite de oliva e cebola ralada. Junta-se aí as batatas amassadas e quando o caldo estiver pronto acrescenta-se a couve cortada bem fininha (para ficar bem verdinha), pode-se por 1 pitada de bicarbonato. Tirar logo para não amolecer muito a couve. Servir com linguiça calabresa.

CONSOMÉ

Caldo com bastante carne, 3 tomates, cheiro verde, 1 colher de cebola ralada frita, alho frito, sal, louro, 2 cravos da Índia, pimenta do reino. Corar tudo e servir quente. Pode-se colocar os ovos tipo pochê.

SOPA DE FORNO DA AVANY

250 gramas de semolina, 100 gramas de manteiga, 150 gramas de queijo parmesão ralado, 5 a 6 ovos inteiros, $\frac{1}{2}$ nôz-moscada ralada. Mexer tudo, colocar em forma untada e levar ao forno quente. Depois de assado e frio cortar em quadrinhos e jogar no caldo de carne que já deve estar pronto. Ferver de 4 a 5 minutos e servir logo. Fazer o caldo de carne à vontade.

SOPA MINESTRONE (Tânia)

Feijão manteiga, toucinho, alho, cebola, 4 tabletes de Knorr, água, cenoura, aipo, salsão, repolho, tomates, vagens, chicória, alface, ervilha, macarrãozinho, pimenta do reino, cheiro verde, azeite de oliva, queijo ralado, feijão de véspera de molho, cozinhar em fogo brando. Fritar os temperos, tomates, juntar o Knorr ao feijão e os legumes e verduras. Quando estiver tudo cozido, juntar o macarrãozinho e quando for servir é que se põe a ervilha, o cheiro verde e o óleo de oliva. Servir com o queijo ralado ou em quadradinho.

SOPA CREME DE QUEIJO (Marcolina)

4 colheres de manteiga, 1 cebola ralada, 3 dentes de alho, 4 colheres de farinha de trigo torrada e fria, 3 xícaras de água, 3 tabletes de Knorr, 5 xícaras de leite, 2 cenouras cozidas, uma porção de salsão picado, pouco de sal, pimenta, cheiro verde, pálpula, 200 gramas de queijo provolone ou parmesão, uma porção de queijo ralado. Dourar os temperos na manteiga, juntar o salsão e água com Knorr, a farinha dissolvida no leite, a pálpula e a cenoura e queijo fundido aos quadradinhos. Retirar do fogo depois de cozido e servir com queijo ralado e quadradinhos de torradas feitas de pão de forma. **Observação:** Legumes e verduras devem ser muito bem lavadas e escolhidas principalmente saladas.

ASPARGOS E PALMITOS

Faz-se sopas, cremes, couvert, guarnições, no forno, de molho branco, canapês, souflês e etc. Toma-se um prato que possa ir ao forno, deita-se um pouco de manteiga derretida, coloca-se sobre esta uma camada de aspargos polvilha-se com queijo parmesão ralado, outra de manteiga derretida e assim até acabar, sendo a última de farinha de rosca.

Verduras e Legumes

PRATOS À ALHO E ÓLEO

Preparar a verdura e na hora de servir à mesa passar em azeite estrangeiro quente onde se fritou cebola e alho. Quanto menos ficar no fogo melhor, mais gostosos e aproveitam-se mais as propriedades nutritivas das verduras.

COUVE-FLOR (Maricota)

1 couve-flor (cozinhar pouco na água), 150 gramas de mussarela ralada, 2 colheres de manteiga, 4 colheres de queijo parmesão ralado, 1 lata de creme de leite sem o sôrô, 6 ovos batidos claras e gemas juntas, 2 cebolas picadas finas: 1º refoga-se a manteiga com os temperos, 2º bate-se os ovos ligeiramente e junta-se os queijos com o creme de leite. Coloca-se a couve-flor na forma e por cima a manteiga com os temperos e por último a outra mistura de ovos. Forno regular até dourar.

ESPINAFRES

Escolhem-se os espinafres, aproveitando-se as folhas, lavando-as em várias águas. Faz-se espinafres de várias maneiras. Depois de lavadas, levar a panela para cozinhar só no bafo durante 10 minutos. Retirar da panela, bater bem com a faca em cima da tábua de carne. Depois de bem batido, levar a uma panela onde já tenha cebola e alho socado e frito na manteiga. Dissolver 1 copo de leite e $\frac{1}{2}$ colherinha de sal e 1 colher de sobremesa de maizena e levar à panela, mexendo o espinafre com uma colher de pau. Formando o creme, servir sobre torrada de pão com 1 fatia de tomate, 1 queijo mussarela e uma rodelinha de ovos com azeite que se leva ao forno e em seguida serve-se.

Observação: Sopa fazer como indicado acima, mas ao invés de bater o espinafre com a faca, bater no liquidificador com mais leite.

CHUCHUS RECHEADOS

Chuchu grandes descascados e cozidos, cortados ao $\frac{1}{2}$ no sentido do comprimento e ferventado em pouca água e sal. Tirar o centro do chuchu e recheiar com picadinho de carne de vaca ou recheio de camarão e colocar num pirex que possa ir ao forno. Regar os chuchus com manteiga, polvilhar, queijo ralado, farinha de rosca e levar ao forno para corar. Servir em seguida.

BOLO DE CHUCHU (Mamãe)

4 chuchus cozidos e espremidos, 1 colher de queijo ralado, 1 colher de farinha de trigo, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de sal, 3 ovos, claras em neve. Misturar tudo, por último as claras em neve e assar em pirex untado de manteiga.

QUIBEBE-ABÓBORA MADURA

Cortar a abóbora em pedaços, descascar e por a ferver em água (pouca). Depois de bem cozida amassar bem com a colher de pau e juntar ao refogado que foi feito à parte com cebola e alho fritos em azeite de oliva, 1 colherinha de açúcar e pimenta vermelha e do reino. Mexer bem e servir. É gostoso com carne seca.

VAGENS SURPRESAS

Fazer a vagem, colocar no pirex e por cima uma farofa simples de manteiga com cebola ralada e frita.

LEGUMES SALADA

Cozinhar os legumes quase só no bafo e temperar enquanto quentes para pegar bem o gosto. Deixar esfriar e servir.

BOLINHO DE MANDIOCA

Depois de cozida, passar na máquina de carne, colocar: ovos, sal, cheiro verde picadinho, meia colherinha de pó royal, 1 colher de farinha de trigo. Fazer os bolinhos e fritar. Fica mais gostoso com uma pitada de pimenta do reino.

PURÊ DE BATATA OU MANDIOQUINHA

Cozinhar as batatas e passá-las no espremedor. Dourar na manteiga, $\frac{1}{2}$ cebola ralada e colocar a batata amassada e sal. Mexer bem, juntar pouco de leite, continuar mexendo sempre, com colher de pau. Pode-se juntar creme de leite e cheiro verde fininho.

ALCACHOFRAS RECHEADAS (Mamãe)

Depois de cozidas e retirado o feno, faz-se à parte o seguinte recheio: refogado de presunto, champignons, lombinho defumado, tudo picado, 1 colher de manteiga, cebola já frita, tomates, pimenta. Depois dissolver um pouquinho de farinha de trigo torrada e fria em 1 xícara de leite. Junta-se ao refogado e cozinha-se pouco, mexendo-se. Enche-se as alcachofras com este recheio e cobre-se com queijo ralado, farinha de pão e sobre este um pouco de manteiga derretida. Faz-se novo refogado (pouco) com temperos e tomates e deitam-se nele as alcachofras e leva-se ao forno.

HAMIS TERRINE (Helena)

1 xícara de grão de bico (ficar de molho de véspera com sal), a ferventar no dia seguinte, tirar a pele e cozinhar bem. Bater no liquidificador juntamente com 3 colheres de óleo terrine (gergelim) mais um pouco de sal, um pouco de alho, pimenta e 3 limões. Levar na geladeira. Por óleo por cima.

PUCHERO (Carmencita)

Para cada quilo de grão de bico, 1 quilo de carne de vaca em pedaços grandes, um pouco menos de 1 quilo de batatinha em pedaços, 1 pedaço de toucinho salgado, pé de porco, se quiser, linguiça, costelas, paio, lombinho defumado, legumes em geral, bastante variedade. Cozinhar tudo, temperar com alho, cebola, cheiro verde, pimenta, pimentão. Deixar o caldo bem grosso. Servir em sopeira. Leva-se as carnes em travessa separada.

BATATA SAUTÉE

Cozinhar as batatas em água e sal e cortá-las em pedaços pequenos. Por no fogo 1 colher de manteiga e depois de derretida por as batatas e 1 colher de cheiro verde picado bem fininho. Deixa-se aí 5 minutos apenas e leva-se logo à mesa.

SOUFLÉ DE BATATAS

8 batatas, 3 ovos, 1 colher de manteiga, 1 colher de queijo ralado, 1 colher de farinha de trigo, 1 colherinha de sal, cozinha-se as batatas e espreme-se. Junta-se todos os ingredientes e por último as claras em neve. Põe-se o recheio que se deseja. Forno. Ao invés de batata pode-se fazer de palmito, camarão, etc.

Batata da Mamãe: Souflê de batata ou palmito, molho verde, aspargos ou o que se desejar.

CREME DE MILHO VERDE OU CAMARÃO

À gosto: fazer um bom refogado de milho verde, juntar a água do milho, 2 tabletes Knorr, dissolver 2 colheres de sobremesa de maizena ou farinha de trigo torrada e fria em 2 copos de leite e 3 gemas. Mexer sempre e depois de pronto juntar 1 lata de creme de leite sem o sôro. Por no pirex e cobrir com o queijo ralado e farinha de rosca. Levar ao forno para corar. Pode-se servir sem ir ao forno.

BATATAS AO GRATIN

Cozinharam-se as batatas em água e sal e corta-se em rodelas. Arruma-se em camadas batatas, queijo parmesão, manteiga derretida e assim até acabar, finalizando com farinha de rosca e leva-se ao forno.

NHOC DE BATATA (Mamãe)

10 colheres de batata cozida e espremida, 3 colheres de farinha de trigo, 3 ovos, 1 colher de manteiga e sal à vontade. Amassar tudo, formar os nhocs, apertar com o garfo para ficarem mais bonitos e servir com um delicioso molho de tomates, carne e linguiça e pulverizar queijo ralado e enfeitar com ovos cozidos e azeitonas.

CROQUETES DE MILHO VERDE (Mamãe)

Fritar os temperos e bacon e fazer um bom refogado de milho verde com a água do molho. Juntar 2 tabletes de caldo Knorr, engrossar com leite e maizena ou farinha de trigo torrada e fria. Deixar esfriar a massa e fazer os bolinhos, passar à milanesa e fritar.

COGUMELOS

São usados em molhos, purês, souflês, sopas e etc.

ANTIPASTO DE BERINGELA

Descasca-se as beringelas e corta-se em pedaços (se tiver muita semente tira-se) coloca-se 1 xícara de vinagre, sal, pimenta, calabresa em $\frac{1}{2}$ panela de água fervente e junta-se a beringela. Depois de cozida escorre-se a água e tempera-se com cebola, cheiro verde, alho, orégano, pimenta, azeitona, azeite de oliva, vinagre. Coloca-se no pirex: molho do tempero, beringela e assim por diante. Cobre-se com louro e tempero e leva-se à geladeira.

ARROZ

Escorre-se e lava-se o arroz muito bem, em diversas águas. Coloque numa caçarola 2 colheres de gordura. Estando quente, põe-se 2 xícaras de arroz bem escorrido e frita-se bem, cebola, alho, sal, mexendo-se com colher de pau. Depois de bem fritos juntar 4 xícaras de água que deve estar fervendo à parte e deixa-se no fogo forte no começo e depois fraco. Desligado o fogo, enrolar a panela em jornal para crescer bem. Se quiser corado fritar com 1 tomate sem casca e sem sementes. Pode-se também fritar com lasquinha de bacon.

ARROZ COM AÇAFRÃO

Faça o arroz feito na manteiga e junte 1 colherinha de açafrão em pó. Além de dar um gosto especial fica com boa cor.

ARROZ AMARELINHO (Flordeliz)

Feito o arroz, juntar 6 gemas cruas, manteiga, queijo ralado, azeitona sem caroços, uvas passas e levar ao forno coberto de manteiga e farinha de rosca, por tempo suficiente de ficarem as gemas cozidas. Servir logo.

RISOTO À LUCINHA

Arroz comum em camada de camarão ao milho, feito com temperos, alcaparra, palmito, ervilha, pimenta, molho inglês, azeitonas, 1 xícara de vinho branco seco, colocado ao desligar o fogo. Camadas de arroz, molho, queijo ralado e por último manteiga, queijo ralado, farinha de rosca, ovos cozidos, azeitonas e rodelas de tomates para enfeitar. Levar ao forno por pouco tempo.

ARROZ GOSTOSO DA NINA

Fazer com bastante manteiga, cebolas, alhos, tabletes Knorr, tomates sem pele e sem sementes, pimenta, canela, cominho torrado e socado, um peso de carne tipo de vaca ou costelas com pedaços de bacon. Deixar cozinhar bem e reservar.

Deixar de molho o grão de bico e cozinhar no dia seguinte com a mesma água. Não deixar cozinhar muito e tirar as peles. Se tiver pressa não precisa tirar toda a pele. Lavar bem o arroz e escorrer bastante. Estando pronta a carne, medir o caldo. Para 2 xícaras de arroz, deve ter 4 xícaras de caldo, e pouco menos de 1 pacotinho de grão de bico. Juntar tudo: o arroz cru, grão de bico cozido e carne que deve estar com o molho fervendo. Na hora de servir juntar cheiro verde fininho e lascas de pimenta verde e vermelhas.

ARROZ AMERICANO (Mamãe)

2 xícaras de arroz cru, 4 xícaras de água, 1 xícara de manteiga, 1 xícara de queijo ralado, 1 ovo inteiro como omelete, sal, cebola ralada, alho socado, cheiro verde. Leva-se ao forno durante 1 hora em pirex untado e cobre-se. Pode-se juntar passas, milho verde, palmito, presunto à gosto.

ARROZ NUTRITIVO

Fazer o arroz comum, depois dividir em 4 porções: na 1^a misturar beterraba cozida e passada no ralo. Na 2^a misturar cenoura cozida ralada e manteiga derretida com cebola ralada frita. Na 3^a pode ser pimentão cru bem fininho ou creme de espinafre bem gostoso e na 4^a porção, ovos cozidos e passados na peneira. Arrumar na travessa com arte, enfeitar com agrião, azeitonas.

ARROZ CARRETEIRO (Chará)

Deixar a carne seca de molho de véspera. No dia seguinte cortar fininho, aferventar e fritar com os temperos, louro, tomates, cebolas, alho, etc. e juntar ao arroz que foi feito normalmente, mas antes de acabar de secar o arroz. Estando pronto, já seco, embrulhar com jornal para crescer e conservar quente.

ARROZ AO CREME

1^a camada de arroz solto, 2^a camada de queijo provolone ralado e cheiro verde, 3^a camada creme feito com leite, maizena, gemas, creme chantilly, temperos, levar ao forno por 10 minutos e servir.

ARROZ CHINÊS (Lucinha)

4 xícaras de arroz feito normalmente, 250 gramas de queijo prato cortado em quadradinho, 250 gramas de presunto passado na máquina, 100 gramas de passas sem caroço, 100 gramas de ameixas picadas, 1 lata de milho verde, 1 lata de camarão passado no óleo bem quente para ficar meio frito. Lasquinhas finas de pimentão vermelho, um pouco de queijo parmesão. Misturar tudo e por no pirex bem untado e apertar e levar ao forno. Servir com carnes ou creme de galinha.

**TENHA SEMPRE EM SEUS LÁBIOS UM SORRISO
ALEGRE, FRANCO...**

ARROZ COM CAMARÕES NO ABACAXI AO FORNO

Cortar o abacaxi no sentido horizontal conservando a coroa. Tirar o miolo e pouco da polpa colcando aí um pouco de arroz já feito com 2 camarões grandes à milanesa. Sobre tudo um creme branco, 2 castanhas de cajú e queijo ralado. Levar ao forno quente e servir. Cada pessoa será servida por cada metade do abacaxi.

ARROZ SÍRIO

Lave o arroz e deixe de molho em água fervente 1 hora. Esquente 3 colheres de manteiga, coloque 1 xícara de macarrão (cabelo de anjo) e deixe dourar. Junte o arroz escorrido e refogue. Coloque 7 xícaras de água fervente e sal. Cozinhe em fogo brando. Antes de servir mexa o arroz com um garfo para soltar os grãos. **Nota:** 2 ½ xícaras de água fervente para cada xícara de arroz.

FEIJÃO

Deixa-se de molho de um dia para outro. Põe-se para cozinhar bem. Noutra panela põe-se a gordura e quando estiver quente, frita-se o bacon, paio, cebola, alho, sal e junta-se um pouco de feijão. Esmaga-se bem juntando-se depois o restante. Deixa-se no fogo para engrossar.

VIRADO DE FEIJÃO

Depois de pronto o feijão, fritar à parte bastante cebola, bacon, juntar o feijão e engrossar a gosto com farinha de mandioca ou de milho. Põe-se na travessa e enfeita-se com linguiça, couve feita na hora (cortada bem fininha), ovos cozidos, costeletas de porco, torresmo, etc.

FEIJOADA PRETA

2 ½ quilos de feijão preto, 3 paios, 750 gramas de linguiça calabresa, 750 gramas de linguiça de porco, ½ quilo de lombo defumado, ½ quilo de costela defumada, 250 gramas de toucinho defumado, 1 quilo de carne de porco fresca, ½ quilo de carne seca magra, 2 orelhas, 3 pés, 1 pedaço de toucinho, 2 cebolas grandes, 3 dentes de alho. Prepare de véspera a carne seca, limpe os couros, pés, orelhas, trocando a água 2 vezes. Ponha o feijão de molho separado. No dia seguinte cozinhe em panelas separadas os ingredientes salgados, linguiças, os defumados e a carne seca, trocando 1 vez a água (fervendo). Na última água deixe cozinhar mais o que for mais duro (pressão). Num caldeirão grande ponha o feijão para cozinhar com a água que ficou de molho. Deixe cozinhar um pouco e junte as carnes já quase cozidas. À parte, faça um refogado com a cebola ralada, alho e frite aí a carne de porco. Abafe e pingue água deixando cozinhar um pouco e aí despeje no feijão. Cozinhe bem tudo em fogo brando. Prove o sal. Na hora de

servir separe as carnes e arrume em travessa. Ponha o feijão numa sopeira. Sirva com farinha de mandioca torrada, couve à mineira, laranja cortada e o seguinte molho: 1 cebola batidinha, 1 pirex de cheiro verde batidinho, $\frac{1}{2}$ xícara de caldo de limão, 3 colheres de vinagre, 2 conchas de caldo de feijão, 3 pimentas vermelhas e sal. Bata no liqüidificador 2 laranjas sem peles e acrescente ao molho.

GOULASH OU CHUCRUTE

Cortar miúdo 1 $\frac{1}{2}$ quilo de carne de porco, temperar com sal, limão, páprica, pimenta do reino, cominho. Por para corar numa panela, depois de acrescentar 3 colheres de cebola ralada, 2 colheres de farinha de trigo e deixar afi cozinhando. Quando a carne estiver cozida acrescentar 1 lata de chucrute e deixar cozinar mais um pouco e por fim juntar creme de leite à vontade. Servir com batatas cozidas. Se quiser pode por alcaparras.

COZIDO À BRASILEIRA (PARA 12 PESSOAS)

Ponha na panela 2 quilos de carne até dourar e afi junte 6 cebolas inteiras, 6 dentes de alho, toste mais e cubra com água. Quando ferver junte sal, cheiro verde, 3 pedaços de toucinho, 1 $\frac{1}{2}$ quilo de lingüiça, 1 quilo de lombo salgado, 200 gramas de presunto defumado, 1 quilo de mandioca, 1 repolho inteiro, couve enrolada, 3 tomates grandes e o que mais desejar de legumes. Tape a panela e cozинhe devagar. Conforme os legumes forem ficando cozidos, vá retirando com cuidado para não quebrar colocando em outra panela com pouco de caldo (fora do fogo). Cozinhe separado 6 batatas doces, umas 8 bananas e 4 ovos e depois de cozidos junte aos outros cozidos para esquentar. Cõe uma parte do caldo e faça um pirão apimentado com farinha de mandioca. Arrume com capricho: 1 travessa com as carnes, outra com legumes e a 3^a com o pirão. **Molho:** 4 pimentas vermelhas, 3 colheres de água quente, sal e limão.

SALADA RUSSA

Cozinha-se separadamente uma couve-flor, cenoura, 3 alcachofras, vagens cortadas em pedaços. Corta-se em rodelas tomates grandes, pimentão, pepinos, e as pontas dos aspargos de lata. Faz-se numa tigela com o seguinte molho: 7 colheres de vinagre, 10 colheres de azeite bom, 1 colherinha de sal, 1 pimenta do reino e cebolas. Rega-se os legumes com o molho separadamente. Servir com molho de maionese. Há vários tipos de maionese.

GRÃO DE BICO DA ODETTE

Grão de bico, batatas cozidas em rodelas, ovos cozidos, cheiro verde, cebolas, salaminho ou bacalhau, tomate, pimentão em lascas. Temperar ainda quente com sal, pimenta, óleo de oliva.

MAIONESE DE TAÇA

Maionese comum, misturada com 2 colheres de conhaque e catchup. É só misturar e é uma delícia.

MAIONESE PRÁTICA

2 xícaras de água e 1 colher de farinha de trigo que se leva ao fogo até cozinhar bem. Deixa-se esfriar. Bate-se no liqüidificador, $\frac{1}{2}$ xícara de vinagre, 1 gema crua, mostarda, sal, pimenta, cebola e cheiro verde. Junta-se o mingau já frio e vai-se colocando azeite estrangeiro. Põe-se nas taças e serve-se individual. Acrescenta-se sabor a gosto: camarão, aliche, azeitonas, latarias e etc.

MOUSSE DE AIPO OU SALSÃO (Helena)

2 pacotes de getatina de limão desmarchada em 1 xícara de água fervendo e 1 xícara de água fria. Juntar no liqüidificador 150 gramas de ricota fresca e 1 vidro pequeno de maionese, molho inglês, mostarda, sal, pimenta, picles, salsa e cebolinha verde picada e azeitona picada. À parte picar o menor que puder, meio pé de aipo (talos). Separe 2 ou 3 colheres. Junte no liqüidificador a parte maior. Deixe bater bastante e por fim ponha aquelas 2 ou 3 colheres separadas e bata só um pouco. Passa água fria ou óleo na forma e por para gelar na parte de baixo da geladeira por uma 3 horas pelo menos. O ideal é fazer de véspera. Servir com assados.

MAIONESE DE PÃO (D. Enid)

1º pão umedecido no leite, 2º refogado de tomates, cebolas, cheiro verde, alho, pimentão em lasquinhas finas, palmito, azeitonas em pedaços, sal. Engrossar esse refogado com maizena desmarchada no leite. Tirar do fogo, deixar esfriar um pouco e juntar atum amassado e 1 colher de maionese. Vai-se formando as camadas e cobre-se com maionese. Enfeita-se e leva à geladeira.

CAMARÕES COM ABACAXI

Lave o abacaxi, corte-o ao meio no sentido longitudinal deixando a coroa decorativa. Retire a polpa e pique-a. Coloque a polpa e casca na geladeira. Tempere 1 quilo de camarões com sal, 1 limão, 1 cebola pequena ralada e refogue numa colher de azeite, cozinhando em fogo lento. Deixe esfriar. Junte aí 1 vidro de creme de leite, 4 colheres de catchup, 1 colher de molho inglês, 1 pitada de pimenta, sal e a polpa do abacaxi. Coloque na casca. Decore com cerejas, alcaparras. Sirva gelado.

MAIONESE DE FRUTAS

1 lata de creme de leite, 2 colheres de suco de limão, 1 colherinha de mostarda, 1 colherinha de sal, fôndor, pimenta do reino, $\frac{1}{2}$ abacaxi cortado em cubinhos, 3 maçãs em cubos, 1 banana em rodelas, 125 gramas uva passas sem sementes. Misture o creme de leite, suco do limão, mostarda, sal, fôndor e pimenta, formando um creme grosso. Adicione as frutas e coloque em taças. Enfeite à gosto.

SALPICÃO DE GALINHA

Uma galinha temperada à gosto e cozida, sal, cebola, 200 gramas de presunto, 1 pimentão vermelho e 1 verde, $\frac{1}{2}$ cabeça de salsão picado, 4 fatias de bacon (só a parte da carne), 1 cebola, salsa, azeite de oliva, limão, vinagre, molho de maionese. Separe os ossos e as peles da galinha e corte a carne em pedaços pequenos. Ponha em uma saladeira junto com o presunto, pimentões, bacon em tirinhas e o salsão. Misture tudo e tempere com sal, limão, vinagre, azeite, pimenta e salsa picadinha. Junte molho de maionese o suficiente para ligar. O salsão deve ser picado antes e posto de molho em água e sal. Se quiser acrescente alcaparra e pickles picado.

TABULE

1 xícara de trigo em grão, 6 tomates não muito maduros, 1 pé de alface, cheiro verde, cebola, hortelã, caldo de limão, pimenta síria, pimenta do reino, azeite de oliva e sal. Deixa-se de molho o trigo, espreme-se. Pica-se os tomates em quadradinhos. Lava-se a alface e sacode-se em um guardanapo, pica-se e deixa-se algumas folhas para enfeitar. Pica-se o cheiro verde, cebola, hortelã. Faz-se o molho com limão, pimenta síria, pimenta do reino, azeite e sal. Na hora de servir mistura-se tudo e rega-se com o molho e enfeita-se com folhas de alface.

MASSAS

BOLO SALGADO

12 colheres de farinha de trigo, 3 ovos, 1 xícara de azeite, 2 xícaras de leite, 3 colheres de sopa rasas de pó royal. O bolo fica como massa de panqueca. Os ingredientes para misturar podem ser presunto, tomates, camarão, palmito, ervilha, linguiça, azeitonas, ovos cozidos, ameixas, cebolas, queijo ralado, cheiro verde, passas e etc. Misturar tudo e por em assadeira untada e levar ao forno.

TORTA D. CARMELINA

1 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo, 4 gemas, 2 colheres cheias de manteiga, 1 colherinha de sal e farinha que dê consistência. Forrar o pirex com a massa, recheiar à gosto. Cobrir com a massa, enfeitar, pincelar gema com sal, manteiga e assar.

MACARRÃO COM CREME (Gerssy)

½ litro de leite, 3 colheres de farinha de trigo torrada e fria, 4 gemas de ovos. Misturar tudo e levar ao fogo até engrossar. Depois arranjar em camadas: macarrão, molho, queijo, creme, assim por diante. Levar ao forno.

Ao cozinar o macarrão procure fazê-lo sempre no caldo de carne (água com tablete de carne). Dará macarronada bem mais saborosa. Variação para macarronada: coloque uma colher de manteiga na frigideira, creme de leite e um pouquinho de pimenta do reino. Depois de fervido coloque pedacinho de queijo mussarela em quadradinho e presunto defumado. Misture logo que o macarrão cozinar e sirva.

MACARRÃO CATARI

Colocar numa panela 3 colheres de manteiga para derreter, juntar 1 copo de queijo catari e presunto cortado fino aos pedacinhos. Juntar ao macarrão logo que esse esteja cozido e escorrido. Servir logo em seguida.

BOLO DE BERINGELA (Zezé)

3 beringelas cozidas com casca. Tira-se a água e a casca e esmaga-se com 1 pão embebido no leite. Põe-se 3 ovos, 1 pires de queijo parmesão ralado. Faz-se à parte um refogado de tomates, cebola, alho, louro e junta-se à beringela. Cobre-se com manteiga, fatias de cebolas e tomates e assa-se em pirex de ir à mesa.

PASTELÃO (Mamãe)

1 colher de óleo, 1 colher de manteiga, 2 ovos, ½ xícara de leite, 1 colherinha de sal. Misture tudo, junte farinha, amassando sempre até ficar como massa de pastel. Faz-se uma bola, cobre-se e deixa-se descansar 1 hora. Unte o pirex, forre de massa fina, recheie e cubra. Pincele com gema misturada com manteiga e sal. Leve ao forno. Esse pastelão fica gostoso até com recheio de picadinho de carne com os temperos, tomate, palmito, ervilha, azeitona e engrossado com 1 colherinha rasa de maizena dissolvida no leite.

BOLO DE CARNE E SOJA

200 gramas de carne moída, 200 gramas de resíduo de soja, 1 copo de leite de soja, 1 colher de queijo ralado, cheiro verde, cebola, alho, tomates, nôz-moscada, louro, sal. Modo de fazer: Misturar a carne com o resíduo e os temperos cortadinhos, colocar em forma untada, levar para assar. Servir quente.

COALHADA SÍRIA (Fátima)

1 litro de leite fervido. Quando estiver morno, põe-se 1 colher de sobremesa de coalho dissolvido. Mexe-se bem e cobre-se. Depois de 2 horas está pronto.

COALHADA PARA PÃO

Depois de feita a coalhada, espera-se 2 horas na geladeira, põe-se sal, mexe-se e põe-se num saquinho pendurado durante a noite e daí está pronto. Põe-se na geladeira.

PIZZA (D. ZUPINA)

Faz-se o fermento, 2 tabletas de fermento, 1 colher de açúcar, sal, leite à vontade e um pouco de farinha de trigo. Quando estiver crescendo junte óleo à vontade, 1 ovo, mais leite e farinha que dê. Mais mole melhor. Forra-se a assadeira, recheia-se à gosto: mussarela, tomates, orégano, sal, calabresa, aliche, atum. Rega-se com óleo e leva-se ao forno bem quente.

SALGADINHO DE FESTA (M. Helena)

Recheio para as ameixas e para passar nas fatias de presunto: 250 gramas de queijo prato ralado, 1 colher de queijo parmesão ralado, 1 colherinha de mostarda, 1 colherinha de pimenta do reino, 1 colher de sopa de molho inglês, 1 pitada de sal, $\frac{1}{2}$ colher de manteiga. Amassar tudo ficando como creme. Passar o creme sobre uma fatia de presunto, por um pedaço de pêssego em calda e enrolar. Sobre o rolinho colocar uma ameixa recheada do mesmo creme. Espeta-se 1 palito prateado para prender a ameixa no rolinho, colocar esse salgado sobre 1 quadrado de 10 x 10 centímetros de celofane e depois dentro de uma forminha prateada e plissada.

BOLO DE CARNE (Tia Odila)

$\frac{1}{2}$ quilo de carne moída, 250 gramas de toucinho defumado, 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara e um quarto de leite, 2 ovos batidos. Juntar 1 colher de cebola ralada, 1 colher de salsa picada, 1 dente de alho socado e sal. Polvilhar em cima queijo ralado e farinha de trigo. Servir com batatas fritas, ervilha à gosto e 1 bom molho de tomates, cebolas, azeitonas, cheiro verde e etc.

RAMEQUINS

Massa: 2 xícaras de farinha de trigo, 4 gemas, sal e manteiga que baste para deixar a massa fina. Forrar as forminhas com essa massa. Recheio: 3 copos de leite, 6 colheres de queijo ralado, 3 ovos inteiros. Misturar e encher as forminhas que já estão forradas da massa crua e por 2 grãos de ervilhas, 1 camarão ou pedaços de presunto. Forno quente.

**SEU MARIDO E FILHOS QUEREM VÊ-LA SEMPRE
IRRADIANDO FELICIDADE... ALEGRE-SE...**

CROQUETINHOS DELÍCA

Refogue 1 quilo de carne moída com temperos: sal, cebola, alho, cheiro verde, pimenta. Depois de bem refogada tire só a carne e passe na peça chata da máquina de moer. Junte 10 colheres de maizena dissolvida em 1 litro de leite ao molho da carne e deixe engrossar. Acrescente a carne e mexa bem, no fogo, para misturar. Depois de frio faça as bolinhas colocando dentro uma uva passa que já tenha estado de molho no vinho. Passe os croquetes na farinha de rosca, ovo e frite.

CROQUETE DE CAMARÃO

½ quilo de camarão fresco, 20 colheres de maizena, 2 litros de leite, 1 lata de milho verde, 1 maço de cheiro verde, 1 quilo de tomates batidos, 1 cebola, ½ cabeça de alho, 1 xícara de óleo. **Modo de fazer:** refogue o tomate com os temperos, junte o camarão. Acrescente a maizena dissolvida no leite, ponha o milho verde e deixe no fogo até engrossar. Mexa com colher de pau até cozinhar bem a maizena e formar mingau grosso. Esfrie e enrole os croquetes passando antes óleo nas mãos para não grudar. Passe na farinha de rosca e no ovo e frite em óleo quente. Dá 100 croquetes.

PASTA DE ATUM PARA CANAPÊS

Passe 6 gemas cozidas passadas na peneira. Junte 1 lata de atum, 1 gema crua e os temperos e bata na batedeira, colocando azeite bom e batendo sempre até dar o ponto desejado. Os temperos são: cheiro verde, sal, limão, pimenta, 1 colherinha de catchup.

MELÃO DELÍCIA COM CAMARÕES

Tire a casca e sementes do melão. Corte-o em fatias e sobre essas ponha os camarões limpos e aferventados. Despeje aí o seguinte molho: creme de leite, 1 pitada de pálrica, sal, 1 colherinha de conhaque, uma de suco de limão, 1 colher de suco de laranja e 3 de catchup. Sirva como entrada para jantar com torradas e vinho branco. Alcaparras darão também bom paladar.

COXINHAS

Refoga-se 1 galinha com sal, alho, pimenta do reino e sobre essa ponha com água e deixa cozinhar. Depois de cozida desfia-se. À parte põe-se um pouco de óleo numa panela que dê para refogar 2 cebolas, 4 tomates sem peles e sem sementes. Junta-se aí a galinha com o caldo e volta ao fogo. Misturam-se 6 colheres de farinha dissolvida no leite e deixa cozinhar mais um pouco e desliga-se a panela. Cozinha-se 4 batatas, espreme e acrescenta-se à panela com cheiro verde, 3 gemas mexendo-se bem. Não vai mais ao fogo. A massa está fria e já se faz as coxinhas que se passa em farinha de rosca, ovos e frita-se. Ao invés de desfiar a coxinha, pode-se passá-la na máquina, reservando um pouco desfiada para o recheio.

TORRADA DE ASPARGO OU COGUMELO

1 colher de manteigas derretida, 2 colheres de farinha de trigo e misturar. Por leite e fazer como molho branco. Depois de pronto, juntar 2 gemas de um pouco de caldo do aspargo. Voltar ao fogo para cozinhar as gemas. Acrescentar os aspargos picados. Se ficar grosso, colocar água do aspargo. Depois que retirar do fogo gotas de limão e 1 colherinha de mostarda. Servir sobre as torradas.

CESTA DE BATATINHA PARA ACOMPANHAR CARNES

Rala-se batatas palhas no ralo de legumes, lava-se bem e seca num pano. Coloca-se um pouco da batata num coador de chá e apertar bem com outro coador e coloca-se em óleo quente e deixa fritar. Frita-se cada vez um ninho. Quando estiverem todos os ninhos prontos, recheia-se com ervilhas passadas manteiga e enfeita-se o prato com ovos de codorna. Esse prato é bom para acompanhar carnes.

PIMENTA SÍRIA

1 pacote de pimenta do reino em pó, 1 noz-moscada ralada e cravo moído.

Para a nossa boa saúde devemos dar preferência à alimentos de alto teor fibroso. O farelo de trigo e a soja, por exemplo, são baratos e podem ser usados em sucos de frutas, iogurte, sopas, doces, geléias, carnes moídas, pães, etc.

EMPADA DE PINGO RÁPIDA

1 copo de leite, 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de queijo ralado, 4 ovos inteiros, 1 colher de pó royal e 1 colherinha de sal. Bater no liquidificador. Unta-se as forminhas, coloca-se 1 colher de massa, o recheio desejado e outra colher de massa. Forno quente.

CIGARRETES (Adélia)

1 xícara de farinha de trigo, 1 colherinha de manteiga, 1 colherinha de pó royal, 1 ovo, leite morno e sal. Amassa-se tudo e vai-se juntando leite até tomar consistência de abrir a massa. Abra com rolo, corte os quadradinhos com a faca, enrole presunto, feche com clara sem bater para grudar. Passe os cigarretes na clara e depois em queijo ralado e frite.

COUVERTS

1^a receita: 1 figo fruta enrolado em presunto; **2^a receita:** grapes fruits cortados ao meio, desgrudar com uma faquinha as garrafinhas, por gelo quebradinho e groselha; **3^a receita:** ameixas recheadas com massa de queijo e presunto, depois enroladas no bacon. Fritar e servir.

SALGADINHO FILHINHA

Umedecer bolachas salgadinhas no leite de côco com leite de vaca e colocar numa assadeira. Fazer refogado de camarão e engrossar com leite de côco e de vaca com maizena (dissolver bem antes). Deixar esfriar, fazer os sanduíches, passar à milanesa e fritar na hora de servir.

TORTA DE LEGUMES (Ivy)

Cozinhar e cortar quadradinhos de legume de variados, juntar ervilhas, palmito, azeitonas, temperar com cebolas raladas, alho bem socado, sal e misturar ovos batidos juntos. Forrar um pirex redondo e fundo com manteiga e presunto em fatias e colocar tudo dentro. Assar e virar num prato e colocar ervilha na manteiga em volta e servir. Enfeite antes com folhas de alface e se quiser algumas cerejas.

RISSOLES (M. Helena)

2 xícaras de leite, 1 xícara de farinha de trigo, 1 pitada de sal. Misture tudo e leve ao fogo, mexendo sempre. Retire do fogo quando começar a despregar da panela. Deixe esfriar e abra com o rolo e forme os pasteizinhos à milanesa. Recheio que quiser. Frite.

EMPADAS DE NATA (Xará)

2 copos de nata, 1 colherinha de sal, 2 gemas, 1 colher (de sobremesa) de pó royal, farinha que dê. Fazer as empadinhas recheadas à gosto, fechar, passar gema de ovo e assar.

PASTÉIS (Mamãe)

1 xícara de água morna com sal, 2 gemas, 1 colherinha de manteiga, 1 colherinha de gordura, 2 xícaras bem cheias de farinha. Misture tudo e faça os pastéis com o recheio desejado. Frite mexendo sempre para estufar.

AMEIXAS PARA COQUETEL OU ACOMPANHAR CARNES

1 quilo de ameixas sem caroços, 1 lata de presuntada, $\frac{1}{2}$ quilo de queijo prato, 1 colher de azeite de oliva, 2 colheres de cheiro verde picadinho. Amassa-se tudo, recheia-se as ameixas. Enrola-se em fatias de bacon, espeta-se com palito e leva-se ao forno quente.

CASULOS DE QUEIJO

$\frac{1}{2}$ quilo de queijo mineiro mole, 300 gramas de queijo mineiro mais duro, 1 ovo e 3 colheres de farinha de trigo. Moer os queijos, colocar o ovo e a farinha. Fazer bolinhas, fritar e servir logo.

MACARRÃO ALL PESTO (Zaida)

Passe na máquina 50 folhas de basílico, 1 maço de salsa e 300 gramas de queijo parmesão. Tempere com sal, 3 colheres de manteiga, mexa e cubra com óleo de oliva. Sirva com macarrão.

QUIBE

1 quilo de patinho, $\frac{1}{2}$ quilo de trigo em grão, 1 cebola média, um punhado de hortelã, 1 colher cheia de manteiga, sal, pimenta síria, pimenta do reino, 1 colher (de chá) de canela. Deixa-se o trigo lavado de molho pelo menos durante 1 hora. Espreme-se bem. Moe-se a carne pela 1^a vez sozinha (limpa e sem nervos). Depois junta-se e moe-se mais 2 vezes. Umedeça as mãos e enrole os quibes, deixando-os ocos por dentro. Se quiser faça o recheio com carne gorda moída bem refogada com cebola. Querendo pode ser assado fazendo cortes quadrados em cima e pondo manteiga e óleo por cima e leve ao forno.

SFIHA

2 copos de leite morno, 1 colher de açúcar, 1 pitada de sal, 2 tabletes de fermento para pão, $\frac{1}{2}$ copo de óleo, 2 ovos e 1 quilo mais ou menos de farinha de trigo. Desmanchar em um pouco de farinha, os ovos e o fermento. Colocar os outros ingredientes e em seguida mais farinha sovando até dar ponto mole e não pegar na mão. Dividir a massa em 3 partes. Abrir como rolo e besuntar com manteiga. Enrolar como rocambole, cortar de 1 em 1 centímetro e ir colocando na assadeira. Deixar crescer durante 20 minutos mais ou menos. Enquanto isso, refogar 1 $\frac{1}{2}$ quilo de patinho moído com um pouco de óleo e 2 colheres de manteiga. Refogar a carne com 2 cebolas cortadinhas, sal e 1 pitada de pimenta síria. (Na falta dessa, misturar canela com pimenta do reino). Cavar com as pontas dos dedos no centro da sfiha por um pouco de óleo sobre a carne. Assar em forno bem quente e abafar com um pano depois de assadas.

TOSTADA DE CAVIAR

Toste rodelas de pão preto com manteiga e sirva com pouco de caviar em cada. Se preferir, tempere o caviar com azeite e limão e coloque em uma vasilha com gelo em volta.

PANQUECA NO LIQUÍDIFICADOR (Zupina)

2 copos de leite, 2 copos de farinha de trigo, 2 ovos, 1 pitada de sal, 1 colherinha de pó royal. Bate-se tudo no liqidificador. Faz-se uma por uma, na frigideira untada de manteiga. Recheio à vontade. Cobrir com molho de tomates ou molho branco com creme de leite e queijo ralado.

PASTÉIS DE NATA (Mamãe)

1 copo de nata, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de pó royal, 1 colherinha de sal, farinha que dê. Amassar bem, recheiar e assar.

PALITOS DE CEBOLA (D. Abigail)

1 cebola grande, 1 copo de óleo, 2 ovos, 1 xícara de leite, 2 pimentas vermelhas, 1 xícara de queijo ralado, 1 colher de sobremesa de sal, 1 colher de pó royal, 3 xícaras de maizena e farinha que dê para enrolar, não dura. Bater tudo no liquidificador, menos o óleo, a farinha e o pó royal que se mistura depois. Corta-se como nhoc e assa-se ou frita-se à vontade. Frito é melhor.

LASANHA (D. Elza)

½ quilo de tomates batidos com água, 1 cebola ralada e levar ao fogo. Depois de cozido junta-se 1 copo de leite com 1 colher de maizena e continua cozinhando, mexendo sempre. Daí põe-se 1 colher de manteiga, 1 colherinha de tempero fôndor e ½ quilo de presunto picadinho. Arruma-se em camadas com a massa de lazanha ou macarrão. Cobre-se com queijo ralado. Leva-se ao forno.

TORTA DE MASSA MÉDIA (Lucinha)

½ quilo de farinha de trigo, 7 colheres de gordura, 8 colheres de manteiga, 3 gemas, 1 colher de sal, amassar bem e deixar descansar 1 hora. A massa não é dura, mas de consistência boa. **Recheio:** 1 quilo de camarões, 1 ½ colher de manteiga, 1 colher de cebola ralada, 1 colher de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, 2 gemas, 1 lata de palmito, sal, pimenta, cheiro verde, azeitonas. Fazer o refogado como de costume.

EMPADINHA DE QUEIJO (Marcolina)

3 xícaras de farinha de trigo, 3 colheres de manteiga, 1 gema, 1 pitada de sal. Unte as forminhas e forre-as com a massa. Recheio: 1 copo de leite, 1 pires de queijo mineiro ralado, 1 colher de manteiga, 4 ovos inteiros. Misture tudo e encha as forminhas e leve-as ao forno. Não precisa cobrir de massa. O recheio só vai no forno, não precisa refogar antes.

SANDUÍCHE DE BERINGELA

Descasca-se a beringela e corta-se em fatias finas. Põe-se na água com sal, depois retira-se, enxuga-se bem. Faz-se como sanduíche de 2 fatias de beringela com 1 de presunto e 1 de queijo mussarela. Apertar bem, faz-se à milanesa e frita-se em óleo quente. Servir logo em seguida.

BARQUETES

250 gramas de farinha de trigo, 4 colheres de manteiga, 5 colheres de sopa de leite, 1 colherinha de sal, 2 gemas. Misturar tudo e descansar 30 minutos. Depois forrar as forminhas com massa em forno regular. Recheiar com maionese.

CUSCÚS À BRASILEIRA

½ quilo de camarão, 1 quilo de peixe, 1 lata de palmito, 1 lata de ervilha, ½ quilo de farinha de milho, 1 pires de farinha de mandioca torrada, 1 pimentão em tiras, 1 tablete de carne, 1 pires de cheiro verde picado, 4 cebolas raladas, 3 dentes de alho socado, 4 xícaras de azeite, catchup, 1 quilo de tomates sem peles e sem sementes, 1 colher de sal, 2 colheres de pimenta vermelha, 3 filés de sardinha. Colocar azeite no fogo, fritar os temperos, juntar os tomates, 3 colheres de catchup, o caldo de carne, cozinhar bem, juntar o peixe, camarões. Depois de cozidos juntar todos os ingredientes reservados: as sardinhas, alguns camarões, rodelas de tomates, azeitonas, ovos cozidos, palmito e ervilhas para forrar a forma enfeitando assim o cuscús. Deixar cozinhar mais 5 minutos, apagar o fogo e deixar mais 5 minutos abafado. Retirar, virar sobre um prato e enfeitar com camarões, folhas de alface ou agrião, etc. Pode-se substituir o peixe por frango.

OVOS À VALENCIANO (Lucinha)

1 xícara de óleo comum, 2 cebolas raladas, 1 colherinha de alho socado, 1 pimentão vermelho picado, 1 colherinha de açafrão, 3 tomates sem pele e sem sementes, cheiro verde picado, pimenta, 1 louro, 1 lata de puro purê, 6 a 8 ovos, 1 colher de sobremesa de farinha de rosca, 3 colheres de queijo ralado. Refoga-se tudo, menos os ovos, farinha de rosca, colheres de queijo ralado. Depois de pronto o molho, põe-se no pirex aí quebra-se os ovos e sobre eles a mistura de queijo ralado com a farinha de rosca. Leva-se ao forno e serve-se logo.

LASANHA (D. ZUPINA)

6 ovos, ½ quilo de farinha de trigo e sal. Misturar tudo, amassar bem, passar na máquina própria várias vezes, até a massa ficar bem lisa. Cozinhar a mesma em água com sal e poquinho de óleo para não grudar. Conforme for cozinhando ir enxugando e arrumando em camadas de massa, presunto, queijo, mussarela, molho de carne e tomate e polvilhar com queijo ralado. Levar ao forno e servir logo.

TORTA DE ESPINAFRE DA NINA

Colocar no pirex untado camadas de: 1º camada - fatias de pão de forma molhado no leite quente e sal; 2º camada - de mussarela; 3º camada - de presunto; 4º camada - do seguinte creme de espinafre: Cozinhar o espinafre em pouca água e sal depois espremer bem e juntar ao seguinte creme: 2 copos de leite, 1 colher de manteiga e 2 colheres de maizena. Depois do creme cozido juntar 2 colheres de queijo ralado e misturar ao espinafre e bater tudo no liqüidificador; 5º camada - fatias de pão no leite e assim ir continuando as camadas, sendo a última camada de 3 ovos batidos, claras em neve e 3 colheres de queijo ralado. Levar ao forno e servir quente em seguida.

DOCES - BOLOS - PÃES - BISCOITOS

PUDINS

Segredos para pudins: Fazer a calda grossa: açúcar na panela para corar e derreter. Depois de escurinho, colocar água fervendo e ir mexendo para dissolver tudo e engrossar. Deixar esfriar e untar a forma. Por água numa assadeira redonda para ferver e só aí é que bate no liqüidificador o pudim. Bate o pudim ligeiramente no liqüidificador e o coloca na forma em banho-maria por 20 minutos mais ou menos em forma fechada.

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 4 ovos. Bater ligeiramente no liqüidificador e proceder como explica acima. Pode-se aumentar o pudim juntando-se mais 1 ovo, 1 lata de caldo de laranja e 1 colherinha de maizena. Enfeitar com uma folhinha de laranjeira.

PUDIM DOS ANJOS (Mamãe)

½ quilo de açúcar em ponto de calda bem grossa. Bate-se 12 gemas bem batidas e junta-se à calda com suco de 5 ou 6 laranjas. Mistura-se tudo muito bem e leva-se ao banho-maria em forma caramelada.

PUDIM DE CLARAS

Bate-se 8 claras em neve, 8 colheres de açúcar. Depois 1 colher de raspa de 1 limão. Untar a forma com manteiga e levar em banho-maria. Pode-se untar a forma com calda grossa fria. Forno 35 minutos. Servir com creme ralo tipo gemada ou bába de moça.

BÁBA DE MOÇA

Faz-se uma calda em ponto de fio não muito grossa com 2 xícaras e meia de água e 2 xícaras de açúcar. Bater 8 gemas e passá-las na peneira, juntando 1 vidro de leite de côco. Misturar tudo isso à calda e levar mais um pouco ao fogo. Servir gelado com pudim de claras e etc.

CREME GEMADA

Fazer em banho-maria 2 xícaras de leite, 5 gemas, 1 colherinha de baunilha, açúcar à gosto.

PUDIM DA TIA VIRGINIA

½ litro de leite, 1 pãozinho pequeno, 5 ovos, 5 colheres de açúcar. Bater tudo no liqüidificador e assar em forma caramelada como pudim.

PUDIM DE PÃO PREDILETO

2 xícaras de açúcar mal cheias, 1 pão de água grande amanhecido, 2 copos duplos de leite, 3 xícaras de água, 4 ovos batidos, claras separadas, 2 colheres de manteiga, 1 cálice de vinho do porto ou licor, ½ colherinha de noz-moscada ralada, 1 colherinha de canela em pó, passas, ameixas, 1 colherinha de baunilha, nozes à vontade, 1 colherinha de pó royal, (1 ½ xícara de açúcar para fazer a calda para caramelar a forma). Corte o pão em fatias, com as cascas. Umedeça com as 3 xícaras de água e deixe repousar por 2 horas. Depois junte os outros em forno quente por mais ou menos 1 hora. Deixe esfriar para tirar da forma.

PUDIM DE QUEIJO (Mamãe)

3 copos de açúcar, 1 copo de farinha de trigo, 3 ovos, 1 colher de manteiga, 1 pires de queijo ralado parmesão, ½ litro de leite. Põe-se tudo no liqüidificador. Bate-se e leva-se a assar em assadeira untada de manteiga. Forno quente.

PUDIM CLARA COM CREME DE LEITE

6 claras em neve, juntar 6 colheres de açúcar, continuar batendo. Juntar 1 pacotinho de gelatina branca dissolvida em 1 xicrinha de água fervendo e bater mais. Daí põe-se 1 lata de creme de leite sem o soro e mexe-se apenas. Colocar numa forma untada de óleo comum e levar à geladeira. Fazer de véspera. Servir com cada desejada. Não precisa assar.

PUDIM DE CÔCO (Neusa)

1 côco ralado, 10 ovos, ½ quilo de açúcar, 1 colher de manteiga, 2 colheres de leite. Misturar tudo e levar para assar em banho-maria em forma de canudo untada de manteiga e bastante açúcar salpicado.

BOLO DE CENOURA

250 gramas de cenoura ralada, 1 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de óleo, 3 colheres de chocolate, 5 colheres de farinha lactea, a colher de pó royal e 4 ovos. Misturar os ingredientes secos, bater os ovos (claras em neve) e misturar tudo e assar em tabuleiro untado. Cobrir depois com glacê, 1 clara em neve, 2 colheres de açúcar e 3 colheres de chocolate.

TORTA DE RICOTA (Lucinha)

Peneirar $\frac{1}{2}$ quilo de ricota fresca, bater 6 gemas com 2 xícaras de açúcar, por raspa de 1 limão, 200 gramas de margarina, 2 xícaras rasas de farinha de trigo, 1 colher de pó royal. Por as 6 claras em neve no fim. Juntar uvas passas, frutas cristalizadas e assar. Não precisa rechear.

TORTA IZABEL

1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 1 lata de creme de leite, 3 gemas, 1 colher de maizena, meia colherinha de essência de baunilha. Fazer com isso um creme sem ferver muito. Depois preparar em pirex em camadas: creme, depois biscoito champanhe molhado ligeiramente na calda da compota de abacaxi sucessivamente, acabando com o creme e enfeitando com frutas. Levar à geladeira.

MASSA BOA PARA TORTA DE LIMÃO (Lucinha)

1 xícara de farinha de trigo, 2 colheres de açúcar, confeiteiro, $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga. Misturar tudo até que fique granulado e leve à geladeira por 30 minutos. Depois prepare em forma untada, apertando no fundo e dos lados e asse em forno 200° durante 10 minutos. Depois recheie com creme de limão ou outro desejado. Recheio de limão: 1 xícara e meia de açúcar, 7 colheres de manteiga, $\frac{1}{2}$ xícara de suco de limão, $\frac{1}{2}$ colher de raspa de limão. Fazer bem batido para não empelotar. O suco do limão é colocado quando o creme já estiver pronto e depois não mexer mais e só mornar.

TORTA DE AMEIXA

6 ovos, $\frac{1}{2}$ quilo de ameixas pretas, 6 xícaras de leite, 6 colheres de sobremesa de maizena, 24 colheres de açúcar, gotas de baunilha, 250 gramas de palitos franceses ou champanhe. Vermute doce. Faça um creme com o leite, maizena, gemas, 6 colheres de açúcar, baunilha. Prepare um doce de calda grossa com as ameixas sem caroços e 6 colheres de açúcar. Forre um pirex com os palitos franceses levemente salpicados de vermute, despeje por cima o creme de maizena e em seguida o doce de ameixas. Cubra tudo com suspiro feito com as 6 claras e as 12 colheres de açúcar. Leve ao forno até o suspiro ficar consistente e corado. Depois de frio levar à geladeira.

QUEIJADINHA D. ABIGAIL

Massa: 3 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de óleo, 1 pitada de sal. Massa pouco mais mole do que pastel. **Recheio:** 1 copo grande de queijo ralado, 2 colheres de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 3 ovos, 1 pires de queijo parmesão ralado. Levar ao fogo e depois de pronto esfriar e encher as forminhas de massa crua e assar.

GELADO ESPECIAL DE MORANGOS

8 claras batidas em neve onde se acrescenta aos poucos 16 colheres de açúcar. Derreter 4 folhas de gelatina branca em meia xícara de água quente. Juntar as claras e bater 5 minutos. Colocar em 2 formas iguais e molhadas. Leve para gelar. Depois desenforme e recheie com morangos secos e metade do creme chantilly batida com 3 colheres de açúcar. Cobre-se com chantilly e morangos. É uma delícia.

TORTA POLONESA (Tia Maria)

1 xícara de nescau, 2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de água fervendo. Derrame a água sobre o nescau, ponha o açúcar e a manteiga e mexa até dissolver. Junte a farinha de trigo, o pó royal e os ovos batidos, e mexa até dissolver claras em neve. **Recheio:** 1 xícara de leite, 1 xícara de açúcar, 1 ½ xícara de nescau, 1 colher de sopa de manteiga. Leve-se tudo ao fogo até engrossar. Recheia-se eobre-se o bolo com esse glacê.

TORTA DE DAMASCO

1 xícara de manteiga, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de açúcar. Forra-se com isso a forma depois de untada. Em seguida põe-se 1 camada de geléia de damasco, depois 1 creme de maizena, em seguida a geléia, depois creme novamente geléia e no fim os enroladinhos da massa formando xadrez. Tirando do forno deixa-se esfriar, põe-se chantilly e leva-se à geladeira.

TORTA PAULISTA (D. Castora)

250 gramas de manteiga, 1 ½ de açúcar, 3 gemas, 5 gotas de baunilha, 2 latas de creme de leite, 450 gramas de bolachas maizena ou maria, 1 lata de leite condensado e 1 xícara de amendoim moído e torrado. Bate-se bem o açúcar com a manteiga, junta-se as gemas e torna-se a bater. Acrescenta-se o açúcar com a manteiga, junta-se as gemas e torna-se a bater. Acrescenta-se o creme de leite que já deve estar gelado e sem soro, e a baunilha. Não vai ao fogo. Põe-se uma camada de creme, depois bolachas e assim até acabar, sendo o último o creme. Põe-se em cima, leite condensado cozido em banho-maria não muito duro e amendoim torrado e moído.

TORTA DE NOZES (Maricota)

6 ovos, 6 colheres de açúcar, 4 colheres de farinha de rosca, 1 pitada de sal, $\frac{1}{2}$ quilo de nozes moídas. Bater as claras em neve. Juntar as gemas, uma cada vez. Depois o açúcar aos poucos batendo sempre. Acrescente a farinha e as nozes. Misture bem e despeje em assadeira bem untada e leve ao forno moderado. Recheie e cubra.

TORTA DE MAÇÃ (Luzia)

2 xícaras de trigo, 1 ovo, 2 colheres de manteiga, $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, 1 colher de sobremesa de pó royal. Misturar tudo e forrar a assadeira com a massa. Depois por o creme e em cima do creme uma compota de 3 maçãs, $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, 1 colher de caldo de limão. Com o resto da massa fazer os rolinhos e enfeitar. Por canela e açúcar e assar. Ligar o forno na hora de assar.

TORTA CELINHA

1 lata de leite condensado, 1 copo de leite de vaca, 3 gemas. Levar tudo ao fogo até engrossar. Põe-se 3 colheres de nescau em $\frac{1}{2}$ copo de água para passar os biscoitos champanhe. Arranja-se em camadas e cobre-se com creme chantilly e suspiro e enriquece-se com nozes.

TORTA DE MAÇÃ (Maria Helena)

3 xícaras de farinha de trigo, 3 ovos, 4 colheres de manteiga, 1 colherinha de sal, 1 colherinha de pó royal, $1\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, gotas de baunilha. Amassa-se tudo, massa mole. Recheio: $\frac{1}{2}$ litro de leite, 2 colheres de maizena, 2 gemas, 1 colher de açúcar, gotas de baunilha. Doce de maçã: 2 maçãs em fatias, 1 xícara de açúcar. Levar ao fogo para cozinhar. Forra-se a forma untada com a massa. Põe-se o creme por cima e por último a maçã. Enfeita-se com tirinhas da massa e povicha-se canela com açúcar. Ligar o forno na hora de levar a torta para assar.

TORTA DE MASSA FOLHEADA (Myriam)

250 gramas de farinha de trigo. Colocar na tigela com 1 xícara de água fria e um pouquinho de sal. (Fica dura). Abrir um pouco que dê para por 200 gramas de margarina e dobrar com embrulho. Deixar assim 15 minutos enrolada num guardanapo seco (em cima da pia). Depois de 15 minutos, passar o rolo algumas vezes e tornar a dobrar. Espera mais 15 minutos. Repetir isso até a massa absorver toda a margarina. Aí forra-se 3 assadeiras e assa-se. Recheiar em seguida. Pode-se guardar a massa sem recheiar por vários dias. **Recheio:** Creme de maizena: para cada copo de leite 1 colher de sobremesa de maizena, 1 gema de ovo e açúcar que adoce. Quando estiver pronto coloque 1 lata de creme de leite. Enfeitar com cerejas e nozes.

BISCOITO DE "S" DA TIA ZIZINHA

½ quilo de açúcar, 4 ovos, casquinha de limão, 1 colherinha de sal amoníaco e farinha de trigo até o ponto de enrolar.

TORTA DE LARANJA (Inês)

O peso de ovos em açúcar. Depende de você querer fazer mais ou menos, 1 colherinha de maizena. Misturar tudo e por ½ copo de suco de laranja. Unte com manteiga a assadeira. Forno regular. Por uma calda por cima, depois que cortar.

TORTA TIA ODILA

250 gramas de bolachas champanhe, 1 lata de leite condensado, 4 ovos, 1 colherinha de essência de baunilha ou de amêndoas. Põe-se os biscoitos na panela e soca-se para esfarinhar. Junta-se o leite condensado, as gemas e a essência. Leva-se ao fogo até soltar da panela. Depois põe-se no pirex fundo (untado) e cobre com suspiro. Vai ao forno até dourar.

TORTA DE BOMBONS (Terezinha)

1 lata de leite condensado, ½ lata de leite de vaca, 3 colheres de nescau, 2 colheres de maizena, 2 gemas, ½ lata de creme de leite. Misturar tudo e colocar no fogo até engrossar. Depois preparar em camadas: 1^a camada - de creme, 2^a camada - de bombons sonho de valsa cortadas ao meio, 3^a camada - feita com 3 colheres de nescau, 3 colheres de rum e água até completar a xícara, 4^a camada - o creme, 5^a camada - creme chantilly feito com suspiro. levar à geladeira.

CREME DE ABACATE COM LICOR

Bater o abacate com açúcar que dê para adoçar e 1 cálice de licor. Servir bem gelado em taças.

ARROZ DOCE (Titida)

Cozinhar bem ½ copo de arroz, 3 copos de água, casca de 1 limão e 1 colherinha de sal. Depois de cozido, junta-se 1 litro de leite fervendo, com 2 colheres de manteiga batidas com 6 colheres de açúcar, 4 gemas e 2 colheres de sobremesa de maizena. Mexer bem até ferver um pouco e retira-se colocando 1 colherinha de baunilha. Põe-se no prato ou tijelinha e polvilhe canela em pó. Pode-se variar o paladar acrescentando-se côco ralado, amendoim torrado ou creme de leite.

TRONQUINHO PARA FESTA

Fazer o doce de leite condensado da Tia Ecila e juntar amendoim torrado e moído. Enrolar como nhoc fininho e formar o tronquinho. passar no glacê de bombons e enfeitar com uma florzinha seca.

MAÇÃZINHA PARA FESTA

Fazer o doce de leite com côco e formar maçãzinha. Passar anilina vermelha e um pouquinho verde para dar o colorido. Passar depois parafina derretida e em seguida ir mergulhando na água fria. Está pronto. Capricha bem na maçãzinha.

BOMBOCAO DE MANDIOCA

1 pires de mandioca crua ralada (medida sem apertar), 1 pires de queijo ralado, 4 ovos inteiros, 3 xícaras de açúcar, 1 colher de manteiga. Assar em assadeira untada de manteiga.

CREME (Carmelina)

2 garrafas leite, 2 garrafinhas de leite de côco, 7 gemas, 7 colheres de açúcar, 5 colheres de maizena, 1 colher de manteiga. Levar ao fogo, mexendo sempre com colher de pau. Fogo lento. Desmanchar antes as gemas e maizena para não empelotar.

QUINDÃO

2 côco médios, 24 gemas, 800 gramas de açúcar, 1 colher de manteiga. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga. Misturar com os côcos ralados. Untar a forma com manteiga, pulverizar com açúcar e assar em banho-maria.

BOBO DE AMOR (Maricota)

3 ovos, 1 côco ralado, 1 colher de manteiga, 1 ½ de açúcar, 1 colher de farinha de trigo. Mistura-se tudo e bate-se bem até coalhar. Depois vai ao forno em pirex untado de manteiga. Forno quente.

HABITUÉ TIA MARIA

1 litro de leite, 6 copos de açúcar, 2 copos de farinha de trigo, 2 copos de queijo ralado, 6 ovos, 2 colheres de manteiga. Bater no liqüidificador com gotas de baunilha. Assadeira untada de manteiga. Levar ao forno.

OVOS QUEIMADOS (Mamãe)

2 ½ xícaras de açúcar, 6 ovos, 1 copo de leite. Corar o açúcar em seguida por leite. Quando derreter tudo põe-se os ovos batidos. Mexer aos poucos para não queimar. Dá-se o ponto que se desejar.

DOCE DE CÔCO (Mamãe)

Fazer uma calda rala com açúcar e água, depois juntar 1 côco ralado misturado com 6 gemas. Cozinhar sem mexer (só o suficiente para não grudar). Tira-se do fogo conforme o gosto mais mole ou mais consistente.

GELATINA AOS QUADRADINHOS

3 pacotes de gelatina incolor, $\frac{1}{2}$ pacote de gelatina vermelha, 8 copos de açúcar, 1 copo de caldo de laranja ou pinga, 1 copo de água, 1 colherinha de baunilha. Faz-se uma calda com água e o açúcar. Depois de pronta mistura-se a gelatina que foi dissolvida na laranja ou pinga. Não vai ao fogo. Depois de pronto por numa assadeira molhada e grande. Corta-se os quadrinhos e passa-se no açúcar.

BALAS DE MEL

1 litro de leite, 3 copos de açúcar, 1 xícara de mel, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de bicarbonato. Põe-se tudo na panela, leve ao fogo e deixar dar ponto. Cuidado para não endurecer muito. Faz-se um cordão e corta-se com tesoura. Sabe-se o ponto de bala pingando-a num pires com água fria. Se não dissolver e formar uma baunilha, está bom.

BALAS DE ABÓBORA (Anita)

Lavar a abóbora com a casca e enxugar bem para não juntar água. Cortar em pedaços médios, tirar a casca e colocar na panela. Por açúcar por cima, canela em pau, cravo e deixar 24 horas para levar ao fogo forte, no começo e depois fraco. Não mexer a panela, apenas com o garfo para não grudar.

COCADA PRETA (M. Helena)

2 copos de açúcar, 1 côco. Põe-se os 2 na panela para dourar e depois junta-se 1 copo de leite e dá-se o ponto.

DOCE DE ABÓBORA (Zezé)

1 quilo de abóbora sem casca em pedaço, 800 gramas de açúcar, 1 pau de canela, 1 cravo da Índia. Por tudo na panela de pressão durante 20 minutos, contando quando começar sair fumaça. Depois apaga o fogo e só vai abrir a panela no dia seguinte.

SOBREMESA SIMPLES E GOSTOSA

Levar ao forno 1 pirex com bananas nanicas. Sobre essas, colocar pouca manteiga, açúcar e uma calda caramelada. Logo que estiverem cozidas, retirar e servir logo enquanto quente com sorvete por cima.

PAVÊ (Gilda)

5 colheres de chocolate em pó em 1 xícara de água que se leva ao fogo para derreter. Bater como gemada 6 gemas com $\frac{1}{2}$ quilo de açúcar. Depois juntar 250 gramas de manteiga, bater mais, juntar o chocolate e bater até ficar bem liso. Arrumar as camadas de: 1^a camada - de biscoito champanhe passando numa mistura de vinho e pouca água. 2^a camada - de pasta de chocolate, depois biscoito e assim por diante. Pode-se arrumar, em forma de letra do aniversariante. Cubra com a pasta e enfeite com nozes, cerejas.

BELJINHO (Mamãe)

17 colheres de açúcar, 1 côco ralado, 8 gemas, 1 copo de leite. Põe-se tudo no fogo mexendo sempre senão pode coalhar. Quando aparecer o fundo da panela tira-se do fogo, põe-se gotas de baunilha. Enrola-se e passa-se em açúcar cristal e põe-se 1 cravo da Índia no meio.

DOCE DE BATATA DOCE COM NOZES (Tia Odila)

1 quilo de batata doce cozida e amassada, 1 quilo de açúcar, 2 pacotes de gelatina, 1 vidro de leite de côco, nozes picadas. Cozinhe a batata, açúcar, leite de côco e a gelatina, mexendo durante 20 minutos. Depois quando dar ponto despejar em assadeira polvilhada com açúcar. Põe-se as nozes e aperta-se para penetrar no doce. Corte em quadradinhos.

AMEIXAS MACIAS (Lucinha)

Aferventar ligeiramente as ameixas e envolvê-las em guardanapos com mel. Variação: aferventar 300 gramas de ameixas, 1 copo de água, $\frac{1}{2}$ copo de vinho e 2 colheres de açúcar.

COCADA DE COLHER DA BAIANA (Geralda)

400 gramas de açúcar, 1 côco ralado, 1 $\frac{1}{2}$ copo de água. Ferver a água com o açúcar. Quando estiver formando calda mole experimentar num pires com água fria. Retirar do fogo e colocar o côco ralado e mexer bem. Depois que põe-se o côco não vai mais ao fogo.

GELATINA COLORIDA (Marcolina)

1 $\frac{1}{2}$ pacote de gelatina, 1 lata de leite condensado, 1 lata de creme de leite, 1 lata de leite de vaca, 1 gelatina de morango, 1 abacaxi e 1 de limão. As gelatinas de sabor diferentes são desmanchadas em 1 copo de água quente cada uma e colocadas para gelar separadas em pratos fundos. Depois de bem duras, cortar em quadradinhos e colocar juntas no fundo de uma fôrma de bolo molhada. Jogar por cima a seguinte mistura que se bate no líquidificador: leite condensado, creme de leite, leite de vaca e as gelatinas dissolvidas numa xícara de água quente. Levar à geladeira. Faz-se de véspera.

ESPERA MARIDO (D. Zupira)

3 copos de açúcar, 3 $\frac{1}{2}$ copos de leite, pouquinho de bicarbonato, 4 ovos, claras em neve no suspiro que se cobre o doce. Põe-se o açúcar para caramelizar aí joga-se o leite com um pouquinho de bicarbonato. Deixa-se engrossar o doce com um pires dentro para não derramar para fora. Quando estiver grosso, põe-se as gemas e mexe-se mais um pouco e tira-se do fogo. Arranjar em cálice e cobrir com suspiro e enfeitar.

CREME DE SAGÚ (Mamãe)

Deixa-se de molho de véspera, 3 colheres de sagú, com 3 copos de água. Junta-se depois 1 ½ copo de vinho tinto, 1 ½ copo de açúcar. Leva-se tudo ao fogo, deixa-se ferver e junta-se 3 folhas de gelatina vermelha. Vai ao fogo novamente para engrossar. Serve-se com creme de maizena por cima e sobre esse suspiro. Enfeita-se com 1 cereja ou ameixa.

MANJAR BRANCO (Mamãe)

1 litro de leite, 4 colheres de maizena, açúcar à gosto. Levar ao fogo mexendo sempre. Junta-se ao retirar do fogo 1 vidro de leite de côco e ½ côco ralado. Servir com caramelados de ameixa e enfeitar com folha de laranjeira.

MOUSSE DE MORANGO (Abigail)

1 lata de leite condensado, 2 colheres de sopa de limão, ½ quilo de morango picado, 3 folhas de gelatina branca dissolvidas em 3 colheres de sopa de água quente. Bater tudo no liqüidificador, juntar 3 claras em neve e colocar em taças na geladeira.

SUSPIROS (Abigail)

3 claras e 2 copos de açúcar. Misturar sem bater e por em banho-maria mexendo até esquentar. Daí coloca-se na batedeira e bate-se até dar consistência de pingar os suspiros na assadeira, que deve estar coberta com papel polvilhado com farinha de trigo. Levar ao forno. Serve para cobrir bolo.

AMANTEIGADOS (D. Izabel)

1 quilo de banha fresca e gelada, 1 ½ quilo de farinha de trigo, gergelim, 800 gramas de açúcar. Levar a farinha e o açúcar separadamente para secar em forno (pouco para não melar e nem dourar). Deixar esfriar. Por a banha numa tigela. Juntar a farinha e o açúcar e amassar com as mãos até dar boa liga. Faz-se as bolinhas achatar, pulverizar gergelim e levá-las ao forno quente. Guardar em latas fechadas.

GLACÊ RÁPIDO

Uma porção de açúcar, 1 colher de rum ou licor e mexer rápido. Passar sobre o bolo quente.

GLACÊ DE CAFÉ

200 gramas de açúcar, 1 colher de café forte, 1 colher de leite. Mexer bem e cobrir o bolo quente.

CUSCÚS DE CÔCO (Tia Anselmina)

1 côco ralado, 2 xícaras de chá de tapioca, 1 xícara de açúcar, 1 colherinha de sal, 4 copos de leite fervendo. Mistura-se tudo e por último o leite assim que ferver. Põe-se na fôrma, aperta-se bem e embrulha-se no jornal até esfriar.

GELATINA COM LEITE CONDENSADO

5 folhas de gelatina vermelha derretida em 1 copo de água fervendo. Depois junta-se 1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca e 1 colherinha de baunilha. Não precisa ir ao fogo. Leva-se à geladeira em pirex untado de manteiga.

OVOS NEVADOS (Mamãe)

Fazer uma gemada de 1 litro de leite, 3 gemas, açúcar que adoce e 1 colherinha de maizena. Deixar ferver e por baunilha à gosto. Bater as claras em neve e juntar 3 colheres de açúcar. Bater como suspiro e ir pondo as colheradas à gemada que está no fogo, formando como pedaços de neves na gemada. Depois retirar e por em uma tigela grande para servir.

CREME ROSA AMARELO (Cicy)

½ litro de leite, 1 xícara de açúcar, 1 pitada de baunilha e por para ferver. Depois junta-se 3 gemas batidas com 1 colher de maizena (mexendo sempre) para cozinhar. Na hora de tirar do fogo, junta-se ½ lata de creme de leite com o soro. Por no pirex. Com as claras que sobraram, bater suspiro com 3 colheres de açúcar onde se junta 1 pacote de gelatina sabor morango derretida e uma xicrinha de água quente. Colocar sobre o creme e levar à geladeira.

DOCE DE CASTANHA DO PARÁ (Tia Maria)

2 litros de leite, 4 copos de açúcar, 2 colheres de manteiga, 1 colherinha de bicarbonato, 6 colheres de nescau. Cozinhar e deixar em ponto de doce de leite. Aí junta-se castanhas do Pará cortadas e deixa-se mais um pouco no fogo. Tira-se logo e bate-se bem. Derrama-se em assadeira untada de manteiga e corta-se.

CARAMELADOS (Tia Maria)

1 côco ralado, 1 lata de leite condensado, 4 gemas, 4 colheres de açúcar. Colocar tudo na panela e deixar no fogo até dar ponto para enrolar. Calda: 2 copos de açúcar, 1 copo de água, 1 colher de vinagre branco. Por no fogo até engrossar e dourar bem. Aí tira-se do fogo e vai-se passando com um palito o docinho na calda e pondo no mármore untado de manteiga. Para desgrudar o doce do mármore, corta-se a pontinha.

TORRONE (Tia Maria)

5 copos de açúcar, 1 $\frac{1}{2}$ copo de mel, 1 copo de água. Leva-se ao fogo até o ponto de bala bem dura. Depois tira-se do fogo e joga-se 3 claras em neve e bate-se até ficar bem grosso e em seguida junta-se 4 xícaras de amendoim torrado. Põe-se no mármore untado e corta-se.

BOMBONS (D. Castora)

Fazer como brigadeiro e deixar esfriar: 2 latas de leite condensado, 1 colher de manteiga, 3 gemas. Depois de frio colocar 1 cereja dentro e passar na seguinte cobertura: 1 barra de chocolate amargo, 1 tablete de manteiga de cacau, 50 gramas de parafina própria para doce. Raspar o chocolate e parafina e a manteiga de cacau e por em banho-maria para derreter. Manter quente mas não deixar ferver. Ir passando os bombons aí com ajuda de 1 palito e ir colocando numa assadeira gelada (colocar a assadeira sobre o gelo).

BOMBONS RÁPIDOS (Aparecida Chará)

Misturar: 1 lata de leite ninho da média, 1 lata da mesma medida de açúcar, 10 colheres de nescau, 2 latas de leite condensado, 2 colheres de manteiga sem gelar. Cortar cerejas ao meio e colocar dentro dos bombons. Não vai ao fogo e nem se passa em glacê. Dá 120 bombons.

GLACÊ PARA COBRIR BOLO (Mamãe)

7 colheres de açúcar, 3 colheres de nescau, 2 colheres de manteiga, 1 colher de rum ou licor de cacau, 1 ovo, 1 colher de café forte. Bate-se tudo na batedeira até ficar esbranquiçado.

DOCE DE CENOURA

1 lata de leite condensado e 1 pires de cenoura ralada. Levar ao fogo até dar ponto.

PONTOS DE CALDAS COMUNS

FIO BRANDO: Molhe o dedo polegar num pouco de calda que deve ter sido retirada num pratinho. Junte o dedo indicador e afaste-o. Se formar um fio mole está no ponto.

PONTO DE FIO: Proceda como acima, só que o fio fica mole sem quebrar (como puxa-puxa).

PONTO DE BALA (bala dura): Despeje um pouco de calda na água fria do pires. Procure juntar essa calda com os dedos. Se conseguir e ficar dura e quebradiça está pronto.

ABACAXI CRISTALIZADO (Géssie)

Tire a casca do abacaxi, corte em rodelas e retire o miolo com cuidado. Faça uma calda ponto fio brando. Junte as rodelas de abacaxi e deixe ferver um pouco. Retire depois para uma peneira e deixe escorrer bem. Passe cada rodelas no açúcar cristal e ponha ao sol. Quando estiverem quase secos, passe novamente no açúcar cristalizado.

BANANADA GOSTOSA

2 dúzias de bananas, 1 prato raso de açúcar, caldo de 2 limões, polpa de 4 laranjas baianas sem pele e sementes. Misture tudo e leve ao fogo. Mexer sempre para dissolver as frutas. Retire do fogo quando desprender da panela.

COMPOTA DE ABACAXI

Descasque o abacaxi, ponha numa panela, cubra com bastante açúcar e deixe algumas horas. Leve ao fogo, deixe tomar o ponto desejado e junte 1 ou 2 cálices de vinho, conforme a quantidade do doce.

COMPOTA DE AMEIXA PRETA

Deixe 1 quilo de ameixas de molho umas 2 horas. Tire os caroços e leve ao fogo com a mesma água onde ficaram de molho. Junte 4 xícaras de açúcar e deixe no fogo até formar calda grossa. Adicione 1 cálice de vinho do Porto e retire do fogo. São gostosas para acompanhar manjares.

GELÉIA DE GOIABA

Descasque as goiabas, tire os miolos. Leve ao fogo as goiabas e deixe cozinhar até se desfazerem. Passe depois por peneira. Coe a água em que foram cozidas e com açúcar faça uma calda rala. Junte a massa que foi passada na peneira à calda e leve ao fogo brando, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela.

CAJUZINHO DE AMENDOIM

1 lata de leite condensado, 2 xícaras de amendoim torrado e moído, 1 gema, 1 copo de leite mais ou menos. Amassa-se tudo com as mãos e faz-se ou cajuzinhos. Põe-se 1 grãozinho na ponta para enfeitar.

DOCE DE LEITE CONDENSADO (Tia Ecila)

1 lata de leite condensado, 1 colher de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 1 colher de chocolate, 1 colherinha de baunilha. Depois de misturado tudo, põe-se para ferver por uns minutos, sempre mexendo. Tira-se do fogo e bata-se até ficar no ponto. Derramar no mármore untado e depois cortar quadrados.

DOCE DE MAMÃO VERDE (Mamãe)

Rala-se 2 mamões verdes e dá-se uma fervura. Lava-se bem e espume-se num pano. Faz-se um chá de folha de figo (mais ou menos uma garrafa), 1 quilo de açúcar. Junta-se o mamão à calda fria e leva-se novamente ao fogo até soltar do fundo da panela. Depois de frio, faz-se os docinhos e passa-se no açúcar cristal.

BALÁ DE CAFÉ (Mamãe)

3 copos de açúcar e 1 copo de café forte, 1 copo de leite, 3 colheres de mel, 1 colher de manteiga, 1 colher de farinha de trigo, 1 gema, mistura-se tudo e leva-se ao fogo até dar ponto. Enrola-se em papel celofane.

DOCE DE KARO COM AMENDOIM (M. Sylvia)

1 vidro de Karo rótulo vermelho, 6 colheres de água, 3 copos de açúcar, 1 colher de bicarbonato, 1 prato fundo de amendoim. Levar ao fogo até torrar o amendoim. O bicarbonato põe-se depois que tirar do fogo e mexa-se com cuidado pois ele sobe.

PIPOCA DOCE

Calda grossa: 1 xícara de açúcar, 1 xícara de groselha, 1 xícara de água. Jogar em cima da pipoca já estourada.

LEMBRETE: Um prato deve ser bem feito e com a melhor apresentação possível. A mesa deve ser arrumada com capricho e sempre com flores (com cabos pequenos) para alegrar o ambiente.

BIRIBA

1 lata de leite condensado, 2 ovos inteiros batidos, 1 colher de manteiga, 200 gramas de côco ralado. Mistura-se tudo e assa-se em forminhas de papel. forno quente.

TORRONE

1 xícara de mel, 5 claras em neve, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de amendoim torrado sem pele. Misture o mel, as claras, o açúcar e ponha em fogo lento, mexendo sempre. Quando estiver em ponto de bala ponha o amendoim. Ponha em tabuleiro untado.

MARIA MOLE (M. Elena)

2 copos de açúcar, 12 folhas de gelatina branca. Põe-se água com a gelatina para ferver até dissolver bem tudo. Depois joga-se por cima do açúcar que está na batedeira e bata-se até dar consistência. Põe-se quando pronto numa assadeira untada de manteiga e corta-se em pedaços, passando-os em côco ralado.

CURAU DE MILHO VERDE

12 espigas de milho verde tenras, $\frac{1}{2}$ litro de leite, açúcar que adoce, 1 colher rasa de manteiga. Corte o milho das espigas, bata no liqüidificador com o leite, coe, junte o açúcar, a manteiga e leve ao fogo mexendo sempre até que o mingau tome consistência. Retire do fogo e despeje em pirex e pulverize canela em pó. Se o milho não for tenro, ponha mais leite.

PAMONHA

20 espigas de milho verde, açúcar à vontade, 1 colher rasa de manteiga e leite o quanto baste. Tire as palhas das espigas, reservando as melhores para fazer saquinhos costurados na máquina. Corte o miolo das espigas e bata no liqüidificador com o leite (não muito). Coe uma parte e junte outra sem coar. Junte o açúcar, a manteiga e se gostar um pouco de queijo ralado. Encha os saquinhos, amarre as bocas com tiras das palhas e vá pondo em um caldeirão com água fervendo. Quando a palha ficar amarela, as pamonhas estão cozidas. Retire da água e deixe escorrer numa peneira.

Adquira o hábito de tomar e dar a seus filhos vitaminas. Bata no liqüidificador leite, frutas, cenouras e adoce com mel. Pode substituir o leite por suco de laranjas, guaraná, etc.

BALA PACIÊNCIA (Mamãe)

Põe-se para derreter 1 xícara de açúcar. Quando estiver pardo junta-se 4 xícaras de leite quente com uma colherinha de bicarbonato. Põe-se $\frac{1}{2}$ quilo de nozes moídas. Tira-se do fogo e bate-se. Põe-se no mármore untado com manteiga e corta-se as balas.

BRIGADEIRO

2 latas de leite condensado, 1 colher de manteiga, 3 colheres de chocolate, 1 colher de mel. Leva-se ao fogo até dar ponto de bala e põe-se gotas de essência de baunilha. Fazer as bolinhas e passar no chocolate granulado.

BOLOS

BOLO DE FUBÁ COM MUSSARELA

1 copo de fubá, 1 copo de farinha de trigo, 1 colher de açúcar, 1 copo de leite, 2 colheres de manteiga, 1 colher de pó royal, 3 ovos, 1 prato de sobremesa de mussarela picadinhos. Bater as gemas com açúcar e manteiga e juntar os outros ingredientes. Pode por erva-doce, assar em fôrma untada.

BOLO DE FUBÁ COZIDO (D. Zupina)

1 copo duplo de fubá, 1 copo duplo de açúcar, 2 copos duplos mais um pouco de leite, 1 xícara de óleo ou margarina, um pouco de erva-doce. Cozinhar tudo e esfriar. Depois de frio juntar 4 gemas e bater bem. Juntar as claras em neve e 1 colher bem cheia de pó royal. Assar.

BOLO DE FUBÁ (Tia Anselmina)

1 copo duplo de leite, 1 copo duplo de açúcar, 1 copo de farinha de trigo, 1 copo duplo de fubá, 2 colheres de gordura ou manteiga, 4 ovos, 1 colher de pó royal. Pode-se misturar tudo ou pode-se bater claras separadas. Assar.

BOLO MILHO VERDE (Chará)

2 copos de milho verde cortados, 1 ½ copo de açúcar, 2 copos de leite, 3 ovos inteiros, 3 colheres de farinha de trigo, 1 pitada de sal, 1 colher de pó royal, 2 colheres de manteiga. Bater tudo no liquidificador e assar. Fôrma bem untada.

BOLO ALEMÃO STRENSELKUCHEN (Sônia)

2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de manteiga, 2 ovos inteiros, 4 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de sopa rasa de pó royal, 1 quarto de leite (16 colheres). Bate-se a manteiga, o açúcar e os ovos inteiros. Junte o leite, o pó royal e a farinha de trigo peneirados. Despejar em tabuleiro untado. Pincelar a massa com água para segurar o strelsel. **Strelsel:** 3 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de açúcar, 1 pacotinho de açúcar, baunilha, 1 pitada de canela em pó, 2 xícaras de manteiga. Despejar a farinha na tijela e abrir no centro onde se coloca outros ingredientes e a manteiga derretida e pouco fria. Misturar tudo e esmigalhar com as mãos sobre a massa de bolo. Assar em forno quente mais ou menos 30 minutos.

BOLO DE ANIVERSÁRIO (Élen)

6 ovos, 3 colheres de açúcar, 4 colheres de fécula de batata, 1 colher de pó royal. Bater as claras em neve, juntar as gemas e continuar batendo. Em seguida o açúcar e bater mais, a seguir, a fécula de batata. Depois de bem misturado, o pó royal. Untar bem a assadeira. Assar e recheiar à gosto.

BOLO COCA-COLA (Assunta)

1 xícara de nescau, 1 xícara de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 3 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de pó royal, 4 ovos batidos, claras em neve, 1 coca-cola média. Assar em assadeira untada e polvilhada de farinha de trigo. Forno quente.

PERFUME SEUS ARMÁRIOS COM SACHÊ FEITOS POR VOCÊ MESMA...

BOLO DE CENOURA

Massa: Misturar - 2 xícaras de manteiga, 4 ovos claras em neve, 2 xícaras de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de pó royal, $\frac{1}{2}$ vidro de leite de coco, 1 prato de sobremesa de cenoura ralada. Assar em assadeira untada. Depois de assado polvilhar açúcar e cobrir com $\frac{1}{2}$ vidro de leite de coco e por cima coco ralado.

BOLO DO PADRE (D. Izabel)

1 copo de leite cheio, 1 copo de farinha de trigo até o friso, 1 colher de manteiga, 3 a 4 ovos, sal à gosto. Ferver o leite a manteiga e o sal. Tirar do fogo e jogar a farinha mexendo sempre e voltar ao fogo para cozinhar. Deixar esfriar e por os ovos 1 de cada vez, batendo sempre até dar ponto mais mole. Colocar em forminhas untadas sem encher muito, por 1 pedaço de queijo no meio. Forno 175°. Ligar 10 minutos antes. Leva mais ou menos $\frac{1}{2}$ hora para assar.

BOLO DELÍCIA (Neuza)

2 latas de leite condensado, 2 pacotinhos de coco ralado, 6 ovos (só misturados), 1 colherinha de pó royal. Misturar tudo e levar para assar em forma funilada. Depois de assado virar em um prato, pois fica igual bolo.

BOLO CHIFON (Angela)

$\frac{1}{2}$ xícara de chocolate, 1 xícara de água quente, 2 xícaras de açúcar, $\frac{1}{2}$ colher de óleo, 3 xícaras de farinha de trigo, 2 colheres de sobremesa de pó royal, 1 colherinha de baunilha, 6 ovos. Bata as gemas com o açúcar. Junte o óleo, a farinha, chocolate dissolvido na água quente, depois a baunilha, as claras em neve e por último o fermento. Assar e depois de frio cobrir e recheiar com o seguinte glacê: 2 ovos inteiros, 2 xícaras de açúcar, 200 gramas de manteiga, 1 xícara de chocolate, 1 cálice de rum. Misture a manteiga, os ovos e o açúcar e bata muito bem até ficar creme. Junte o chocolate e o rum e mexa.

BOLO CUCA (Mamãe)

9 colheres de farinha de trigo, 7 colheres de açúcar, 1 colher de pó royal, 1 xícara de leite, 2 colheres de manteiga, 3 ovos, mistura-se tudo e leva-se ao forno em tabuleiro untado com manteiga. Cobre-se com glacê.

CUCA DE SOJA (Berta)

$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar, 1 xícara de fubá, 1 xícara de massa de soja, 150 gramas de margarina, 2 ovos, 2 xícaras de leite, 1 colher de pó royal, 1 pitada de sal. Bater a margarina e o açúcar, acrescentar as gemas e bater bem. Juntar o fubá, sal, fermento, a soja e o leite e misturar. Juntar as claras em neve. Colocar a

massa em assadeira untada e cobrir com a seguinte farofa: 1 colher de margarina, $\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de trigo, $\frac{1}{4}$ de xícara de açúcar e 2 colheres de canela em pó. Misturar tudo isso e esfarinhar por cima da massa do bolo. Assar em forno quente durante mais ou menos 40 minutos. Cortar os pedaços quando esfriar.

BOLO PIC-NIC (Mamãe)

Mede-se 1 xícara de manteiga que se deita em uma tigela, batendo-se até ficar branca. Põe-se 3 gemas e bate mais. Junta-se xícaras de açúcar e torna-se a bater. Acrescenta-se 1 xícara de leite, 1 xícara de maizena que se peneira juntamente com 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colherinha de pó royal e por último as claras em neve. Mistura-se tudo e leva-se ao forno regular.

BOLO ECONÔMICO (Mamãe)

Mede-se 1 xícara de manteiga que se deita em uma tigela, batendo-se até ficar branca. Põe-se 3 gemas e bate mais. Junta-se 2 xícaras de açúcar com 2 colheres de manteiga e 4 gemas. Junta-se 1 xícara de leite, 4 xícaras mal cheias de farinha de trigo, 1 colher de pó royal e por último as claras em neve.

BOLO DE CLARAS

1 xícara de leite, 1 copo de claras, 1 xícara de manteiga, 1 gema, 2 xícaras de açúcar, $2\frac{1}{2}$ xícaras de farinha de trigo, 2 colherinhas de pó royal. Bate-se bem a manteiga, junta-se a gema, o açúcar que se bate até esbranquiçar. Peneira-se a farinha de trigo. Põe-se o leite em seguida as claras em neve e por último o pó royal.

BOLO DE NOZES

1 xícara de manteiga, 2 xícaras de açúcar, 5 gemas que se batem bem. Acrescenta-se 1 copo de leite, 2 xícaras de farinha de trigo, 2 xícaras de farinha de rosca, 1 tampinha de pó royal, 3 colheres de chocolate, 1 xícara de nozes moídas. Por último as claras em neve. Tabuleiro forrado com papel untado com manteiga e farinha. Recheio desejado.

PÃO DE LOT D'ÁGUA

4 ovos, 2 xícaras de açúcar, 8 colheres de água fria, 2 xícaras de farinha de trigo, 2 colherinhas de pó royal, 1 colherinha de sal e geléia para recheio. Bater as gemas com o açúcar e água que se coloca aos poucos. Peneira-se os ingredientes secos, mistura-se ligeiramente e por fim as claras em neve.

BOLO DE FUBÁ SIMPLES

1 xícara de açúcar, 1 colher de manteiga, 3 ovos, 2 xícaras de fubá, 1 xícara de farinha de trigo, 2 xícaras de leite, 1 colher de pó royal. Mistura-se tudo e leva-se ao forno quente.

BOLO DE FUBÁ (Walderez)

4 xícaras de leite, 3 ovos, 1 $\frac{1}{2}$ xícara de fubá, 3 colheres de farinha de trigo, 1 pires de chá de queijo ralado, 1 colher de pó royal, 1 colher de manteiga, 3 xícaras de açúcar. Bate-se a manteiga e o açúcar a seguir os ovos inteiros. Depois o fubá e farinha, queijo, pó royal e por último o leite. É importante por o leite por último, para ficar cremoso.

BOLO DE BANANA (D. Castora)

3 xícaras de açúcar, 3 xícaras de farinha de trigo, 3 ovos, 1 colher de manteiga, 1 colher de pó royal, 1 pitada de sal e 1 de canela, 1 xícara de leite. Mexer tudo e por em fôrma forrada de melado de açúcar queimado e com fatias de banana. Leva-se ao forno. Depois de assado passa-se logo para o prato para não grudar. Fôrma de buraco no meio.

BOLO DE NESCAU (Angela)

Põe-se no liqüidificador: 3 ovos, 1 $\frac{1}{2}$ xícara de leite, 2 colheres de manteiga, 1 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, 1 xícara de nescau, 2 xícaras de farinha de trigo e 1 colher de pó royal. Por em assadeira untada. Quando tirar, cobrir com a seguinte calda: 1 lata de leite condensado, 1 xícara de nescau, 1 colher de manteiga, que se levarão no fogo até engrossar. Não deixe ferver.

PÃO DE MEL TIPO BOLO (Géssie)

4 xícaras de farinha de trigo, 1 copo de mel, 1 copo de açúcar, 1 copo de leite, 5 cravos da Índia (socado), 2 colherinhas de bicarbonato, 1 colherinha de canela em pó. Misturar tudo junto e levar para assar em assadeira untada. Ao tirar do forno, ainda quente, despejar por cima o seguinte glacê de chocolate: 4 colheres de nescau, 4 $\frac{1}{2}$ colheres de açúcar e $\frac{1}{2}$ xicrinha de leite. Pode-se variar o glacê.

BOLO BARIRI (Géssie)

6 xicrinhas de farinha de trigo, 6 xicrinhas de açúcar, 3 ovos inteiros, 1 pires de côco ralado, 1 lata de leite condensado, 2 colherinhas de pó royal. Misturar tudo e assar em assadeira untada. Ainda quente, furá-lo com o garfo e derramar 1 lata de leite condensado por cima e jogar o resto do côco ralado. Corta-se em quadrados.

BOLO DELICIOSO (Nina)

2 tabletes de fermento de pão dissolvido em $\frac{1}{2}$ xícara de leite morno. Bater 5 ovos juntos e misturar ao fermento. Juntar 1 xícara de manteiga, 2 colheres de açúcar e engrossar com farinha até formar massa mole pastosa. Bater bem tudo até levantar bolhas. Por na fôrma grande de buraco no meio bem untada. Deixar crescer 2 horas. Por à parte 1 calda com 800 gramas de açúcar (8 xícaras), 8

copos de água, 1 copo de rum, 1 copo de licor de cacau e raspa de 3 limões. Deixar no fogo até dar ponto de fio fraco. Por metade da calda por cima do bolo logo que tirar do forno. O restante, quando o bolo estiver frio, mas esquente novamente a calda. É uma delícia.

ROCAMBOLE (Izabel)

8 claras bem batidas, 8 gemas batidas, 1 cada vez, 8 colheres de açúcar batendo junto 1 cada vez, 8 colheres de nescau. Assar em fôrma com papel manteiga untado. Assar os primeiros 5 minutos em forno forte. Depois 20 minutos em forno fraco. Retirar, esperar esfriar um pouco e enrolar como pão de lot com chantilly dentro. Levar à geladeira.

BOLO DE PANQUECA COM MAÇÃ

Massa: 2 gemas, 2 ovos, 2 colheres de manteiga, 1 colher de conhaque, 1 ½ xícara de leite, 1 xícara de farinha de trigo. Recheio: 5 maçãs em fatias, 3 colheres de geléia, casca ralada de limão, 1 colher de açúcar. Cobertura: casca ralada de uma laranja e de 1 limão. Suco de laranja e de limão, 3 colheres de geléia, 3 colheres de açúcar, ½ xícara de água. Bater no liqüidificador os ingredientes da massa e levar à geladeira por 15 minutos. Depois fritar as panquecas grandes, cozinhar as maçãs em água até que fiquem macias. Escorra junto a geléia, as cascas raladas e o açúcar. Coloque uma panqueca aberta em cima da outra com o recheio entre elas, cubra com papel alumínio e leve ao congelador. Misture os ingredientes da cobertura numa vasilha com tampa e congele. Para servir descongelado as panquecas e a cobertura. Coloque o bolo de panqueca no forno moderado para aquecer. Numa panela a cobertura que fique calda rala e despeje sobre o bolo quente.

BOLO FORMIGUEIRO (Lourdes)

4 ovos inteiros, 2 copos de açúcar, 2 copos de farinha de trigo, 1 copo de leite, 4 colheres de margarina, 1 pacote de côco, 1 pacote de chocolate granulado, 1 colher de sopa de pó royal. Misturar e assar. Em festa de São João, cubra com pipoca doce. Fica sugestivo e gostoso.

BOLO DE MANDIOCA (Lourdes)

½ xícara de açúcar, 2 xícaras de mandioca ralada crua, ½ xícara de farinha de trigo, 3 ovos inteiros, 4 colheres de margarina, 1 vidro de leite de côco, 1 colher de sopa de pó royal. Misturar tudo e assar.

**FAÇA COM QUE A MÚSICA, O PERFUME, AS FLORES E O AMOR
SEJAM UMA CONSTANTE EM SEU LAR...**

CHANTILLY (da Izaura) PARA BOLOS OU MERENGUES

Fazer uma calda em fio com $2\frac{1}{2}$ xícaras de açúcar e $1/4$ de xícara de água. Bater 3 claras em neve, depois ir batendo e juntando a calda quente. Pare de bater e junte 1 lata de creme de leite sem o sôro e misture sem bater. Levar à geladeira.

RECHEIO DE TODDY PARA BOLO

2 xícaras de açúcar, 2 colheres de manteiga, 3 colheres de Toddy, um pouco de licor de cacau.

BROINHA DE FARINHA DE TRIGO (Emília)

2 xícaras de café de leite, 2 xícaras de café de água, $1\frac{1}{2}$ xícara de banha, $1/4$ de xícara de chá de açúcar, erva doce e sal à gosto. Mistura-se tudo isso e leva-se ao fogo. Quando estiver fervendo mistura-se mais ou menos 1 quilo de farinha de trigo até formar um angú bem fino, mexendo bem. Deixa-se esfriar e quebram-se 4 ovos e sova-se bem até o ponto de pingar. Põe-se farinha em uma xícara para enrolar as brôas. Assa-se em assadeira polvilhada com farinha. Forno quente.

BISCOITO POLVILHADO (Eloisa)

1 prato fundo de polvilho doce ou azedo, $\frac{1}{2}$ prato de banha, 1 prato de água, $\frac{1}{2}$ colherinha de sal. Por banha, água, sal para ferver. Depois joga-se em cima do polvilho e mexe-se bem. Deixar parado até esfriar, depois sova-se e acaba de amassar, com uns 10 ovos e põe-se na assadeira com ajuda de um guardanapo furado no meio, para ir apertando e saindo comprido. Forno regular.

WAFFLES LYGIA

2 xícaras de farinha de trigo, 3 colheres de pó royal, 2 colherinhas de sal, 2 ovos (batidos separados), $1\frac{1}{2}$ xícara de leite, 2 colheres de sopa de manteiga. Mistura-se os ingredientes secos. Bate-se as claras, junta-se as gemas em seguida os outros ingredientes. Assa-se no aparelho próprio e recheia-se à gosto. (salgado ou doce)

ROSKINHA DE CERVEJA

500 gramas de farinha, 250 gramas de manteiga, 1 xícara de cerveja e 100 gramas de açúcar. Amassar tudo até dar liga. Fazer as rosquinhas. Passar no açúcar e depois levar em assadeira untada ao forno.

BISCOITOS E ROSQUINHAS

BISCOITINHOS FRITOS (M. Sylvia)

4 ovos batidos claras separadas, 8 colheres de açúcar, 1 colher de pó royal, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de sal. Farinha que dê para enrolar e cortar como nhoc. Frita-se em gordura quente. Jogar por cima canela em pó e açúcar. É uma delícia.

BREVIDADE (Mamãe)

250 gramas de açúcar, 250 gramas de araruta, 3 ovos. Bate-se como para pão de ló depois junta-se a araruta e bate-se mais até levantar bolhas.

BISCOITOS DE NATA CIDINHA

1 copo de nata, 3 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar, 1 xícara de manteiga, 1 colher de pó royal, 1 pitada de sal. Mistura-se tudo e faz-se as rosquinhas e passa-se em açúcar cristal. Forno quente.

MENTIRINHAS

6 ovos, 6 colheres de açúcar, 6 colheres de farinha de trigo. Modo de fazer: Bater as claras em neve, juntar as gemas em seguida à farinha. Misturar bem tudo e ir pingando no tabuleiro untado de manteiga. Levar ao forno.

PALITOS FRANCESSES (Mamãe)

2 ovos bem batidos, 1 colherinha de vasilina, 5 colherinhas de açúcar, 1 colher de sopa de amoníaco dissolvido em $\frac{1}{2}$ xícara de leite, 1 colher de manteiga, 1 colherinha de sal. Farinha que dê para abrir a massa. Depois de aberta passa-se gema e açúcar cristal. Cortar com a carretilha como palitos e assar.

ROSKUINHA (D. Carmelina)

2 $\frac{1}{2}$ xícaras de manteiga, 2 xícaras rasas de açúcar, 2 xícaras cheias de farinha de trigo, 2 ovos, 5 xícaras rasas de araruta, 1 pouquinho de canela. Amassa-se primeiro a manteiga, o açúcar e os ovos. Depois o trigo e por último araruta. Forno bem quente. Põe-se nas latas enquanto quentes e fecha-se. Depois de tudo assado, põe-se as latas fechadas no forno brando para as rosquinhas ficarem bem torradas.

SUSPIROS DE ARARUTA (Tícia)

4 claras em neve, 3 xícaras de açúcar, 1 colher mal cheia de amoníaco, araruta que dê consistência. Faz-se as bolinhas, amassa-se com o garfo e leva-se ao forno regular.

SEQUILHOS DE FUBÁ

100 gramas de fubá, 100 gramas de manteiga, 100 gramas de açúcar, 1 ovo. Araruta que dê consistência. Faz-se as bolinhas, amassa-se com o garfo e leva-se ao forno regular.

ROLINHOS DE FRUTAS (Zuleika)

5 xícaras de farinha de trigo, 10 colheres de manteiga, 1 colherinha de pó royal, 1 pitada de sal, 1 xícara e 1/3 de leite, 2 ovos, 2 colheres de açúcar. Junta-se os ingredientes secos e os outros. Amassa-se bem e abre-se (não muito fino). Recheia-se com goiabada, enrola-se um pouco e corta-se como nhoc. Açúcar cristal por cima e leva-se ao forno regular.

BISCOITOS RECHEADOS (Zuleika)

400 gramas de farinha de trigo, 150 gramas de açúcar, 150 gramas de manteiga, 4 gemas, 1 colher de pó royal. Bate-se a manteiga com o açúcar. Junta-se as gemas. Põe-se o fermento e a farinha. Mistura-se tudo bem com a mão. Faz-se bolinhas achata-se com 1 rolha e recheia-se com goiabada. Leva-se ao forno regular.

BISCOITOS DUCHEN (Mamãe)

1 quilo de farinha de trigo, 10 colheres de açúcar, 2 de amoníaco em pó, 4 ovos inteiros, 3 colheres de manteiga, 1 colherinha de vanilina, 1 xícara de leite. Proceder como os palitos franceses.

BOLACHA DE CÔCO (Tia Maria)

24 colheres de sopa de farinha de trigo, 12 colheres de açúcar, 12 colheres de sopa de côco ralado, 4 colheres de manteiga bem cheias, 1 colher de sobremesa de pó royal, 4 ovos. Quando não der consistência para enrolar põe-se mais manteiga ou leite. Passa-se açúcar cristal. Forno quente. Depois de tudo assado põe-se mais um pouco no forno para ficarem torradas.

ROSKUINHAS DA CELESTE

3 ovos inteiros batidos juntos, 3 colheres de açúcar, 3 colheres de óleo, 1 colher de pó royal, farinha de trigo que dê ponto para enrolar as rosquinhas. Fritar e jogar na seguinte calda: 3 copos de açúcar, 1 ½ copo de água. Deixar engrossar um pouco e conservar as rosquinhas e tirando na hora com um garfo.

SONHO RÁPIDO (Manoela da Terezinha)

Ferver 1 xícara de água com uma pitada de sal, ½ xícara de manteiga. Peneirar 1 xícara de maizena com 1 de farinha de trigo. Misturar tudo e bater com colher de pau até formar uma bola (fogo fraco). Retirar e deixar esfriar. Juntar 5 ovos sempre batendo até a massa ficar lisa. Fritar, por açúcar com canela e servir com cafezinho.

PÃO DE MINUTO (Mamãe)

12 colheres de farinha de trigo, 1 colher de pó royal, 1 colher de açúcar, 1 colherinha de sal, 1 xícara de leite, 2 ovos, 2 colheres de manteiga. Peneira-se os ingredientes secos, junta-se os outros sem amassar. Põe-se as colheradas na assadeira untada. Põe-se sobre eles manteiga e açúcar cristal e assa-se em forno quente.

ROSCA DELICIOSA (Eloisa)

½ litro de leite morno, 2 tabletes de fermento, 1 colher de açúcar, 2 xícaras de farinha, deixar crescer bem. Depois juntar 5 ovos em neve, 1 pouco de canela em pó, 1 xícara de açúcar, 1 prato fundo de óleo. Farinha de trigo que dê. Pode por pedaços de doces, passas, ameixas. Massa mole. Fazer tranças. E por em fôrma com buraco no meio em forma de tranças. Deixar crescer e assar.

PÃOZINHO DE NATA (Abigail)

1 xícara de nata com 4 colheres de açúcar, 1 colher de manteiga, 1 colher de pó royal, 1 pitada de sal, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 ovo. Misturar tudo e fazer os pãezinhos enrolados com as mãos. Passar ovo com manteiga e sal, ou açúcar à gosto por cima. Assar em assadeira untada.

PÃO DE MANDIOCA (D. Castora)

1 pires de mandioca cozida passada na máquina, 1 concha de banha, 1 colher de manteiga, 2 copos de leite morno, 1 pitada de sal, 1 xícara de açúcar, 2 tabletes de fermento para pão, 3 ovos batidos claras separadas. Farinha que dê. Sova-se bem. Enrolar os pãezinhos, deixá-los crescer e assá-los. Ao retirar do forno passar calda por cima ou açúcar com pouquíssima água (só para molhar o açúcar). Por a bolinha de massa na água e esperar crescer, para assar os pães.

PÃO DE BATATINHA

4 batatinhas cozidas e espremidas. Desmanchar 2 tabletes de fermento em 2 copos de leite morno e deixar parado 10 minutos. Juntar depois a batatinha amassada, 3 ovos, 2 colheres de manteiga, 1 colher de banha, 1 pouco de sal, um pouco de açúcar e farinha que dê. Fazer as bolinhas, por na assadeira, deixar crescer e assar. Passar depois manteiga por cima.

PÃO DE QUEIJO (Eloisa)

1 litro de polvilho doce ou azedo, a mesma quantidade de queijo mineiro ralado, 1 xícara de banha ou óleo, 1 xícara de leite, 3 ou 4 ovos. Põe-se o leite, o óleo, sal para ferver e depois joga-se por cima do polvilho e amassa-se bem com as mãos. Depois quebra-se os ovos e mexe-se bem. Por último o queijo. Se ficar dura a massa, põe-se um pouco de leite. Pode-se deixar a massa na geladeira coberta com óleo por uns 3 ou 4 dias. Forno moderado. Os pãezinhos são feitos com as mãos untadas de óleo. Para festas pode-se recheiar com pernil e um bom molho.

SEU MARIDO QUER ENCONTRAR PRATOS GOSTOSOS E ESPOSA BONITA E PERFUMADA...

PÃO DE CARÁ (Mamãe)

1 quilo de farinha de trigo, $\frac{1}{2}$ quilo de cará (ralado), 3 ovos, 4 colheres de açúcar bem cheias, 1 colher de manteiga, 1 colher de banha, 1 xícara de leite, 1 tablete de fermento para pão. Rala-se o cará, junta-se os ovos batidos com os outros ingredientes, o fermento desmochado no leite. Depois de tudo misturado é que se põe aos poucos o trigo. Bate-se bem até levantar bolhas. Massa mole. Fazer os pães e deixar crescer.

PÃO DIDI (Mamãe)

1 litro de leite, 3 ovos, 1 concha de gordura, 2 tabletes de fermento para pão, sal, farinha de trigo que dê para ficar a massa como bolo. Colocar em fôrma como para bolo, deixar crescer e assar.

PÃO DE LEITE CONDENSADO (Nina)

1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 4 ovos, 1 pitada de sal, 6 colheres de óleo, 3 tabletes de fermento para pão. Bater no liqüidificador. Numa tigela jogar 1 quilo de farinha de trigo. Abrir um buraco ao meio e por a mistura do liqüidificador e mexer com colher de pau. Deixar crescer por 2 horas. Untar a assadeira com óleo e ir colocando-se os pãezinhos que devem ser colocados com uma colher pois a massa é mole ou ir abrindo os pãezinhos com as mãos untadas de óleo. Deixar crescer mais meia hora, passar 1 gema misturada com 1 colher de óleo e 1 de café forte. Ao sair do forno passar açúcar misturado com gotas de leite.

SONHOS DA NEUZA

1 $\frac{1}{2}$ copo de leite morno, $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, 2 tabletes de fermento para pão, 1 pitada de sal e um pouco de farinha. Deixar crescer por 20 minutos. Depois junta-se $\frac{1}{2}$ xícara pequena de óleo e mais $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar e 2 ovos inteiros. Por farinha até dar massa que enrole. Faz-se as bolinhas e coloca-se goiabada no meio e frita-se em óleo não muito quente.

PÃO (D. América de Santo Antonio do Aracanguá)

25 gramas de fermento para pão, 1 copo de leite morno, 1 pouco de farinha de trigo. Misturar e deixar crescer. Depois coloca-se mais ou menos 5 ovos, 1 punhado de açúcar, 1 colher de sopa de sal, 3 colheres de manteiga, 3 colheres de óleo, 1 copo de leite e farinha que dê (mais ou menos 2 quilos). Sova-se bem e faz-se os pães redondos ou trançados. Forno primeiro quente e depois regular.

PÃEZINHOS NA CALDA (Socorriño)

2 gemas, 2 tabletes de fermento para pão, 1 copo de leite, 4 xícaras de farinha de

trigo, 2 colheres de óleo, 1 colher de açúcar. Sover bem. Recheio: 2 colheres de manteiga, 3 colheres de açúcar e fazer uma pasta. Pode por côco ralado. Abrir a massa com o rolo aos poucos e ir passando o recheio, tendo o cuidado de deixar a beirada sem recheio para poder unir ao enrolar. Enrola-se como rocambole e vai-se cortando. Coloca-se em assadeira sem untar. Descansar 15 minutos e levar ao forno. Ao retirar do forno ainda quente, jogar o seguinte glacê que já deve estar pronto: 3 xícaras de açúcar, 2 xícaras de leite, 1 colherinha de baunilha e 1 de canela em pó. Deixar ferver para engrossar um pouco.

DICAS

- Ao ralar queijo, côco, cenoura, passa um esparadrapo no dedo polegar para protegê-lo.
- Cozinhe os legumes para saladas em pouca água e por pouco tempo. Couve-flor e brócole devem ser cozidos sempre com a flor para cima e fora da água.
- Para tirar mal cheiros de alimentos da geladeira que pega na borracha só colocar um pires de carvão picadinho dentro da geladeira.

GELÉIAS

Ao preparar as frutas para geléia tenha os seguintes cuidados:

- 1 - Selecione as frutas incluindo algumas não muito maduras;
- 2 - Corte as frutas firmes, como: pera, marmelo e maçã;
- 3 - Esmague levemente as frutas mais tenras como: uva, morango, amora.
- 4 - Adicione água suficiente para cobrir as frutas.
- 5 - Cozinhe até que fiquem tenras. Frutas tenras: 2 a 3 minutos. Frutas firmes: 15 a 20 minutos. Laranja: 30 a 60 minutos.
- 6 - Coe as frutas cozidas, espremendo. Para cada litro de suco de fruta, deve-se acrescentar $\frac{1}{2}$ litro de pectina. Para a geléia de morangos não é necessário extrair o suco, basta deixar os frutos com açúcar, repousando em temperatura ambiente durante algumas horas e levar ao fogo até atingir o ponto de geléia.

MODO DE PREPARAR A GELÉIA

- 1 - Use uma panela grande e rasa (facilita a evaporação).
- 2 - Coloque açúcar na proporção de 75 a 100 por cento conforme e acidez da fruta.
- 3 - Misture o suco com o açúcar.
- 4 - Leve para ferver até o ponto de geléia, isto é, quando se desprender facilmente da espumadeira.

- 5 - Retire toda a espuma que formar, até o final.
- 6 - Despeje em vidros esterilizados.
- 7 - A esterilização dos vidros é feita para destruir os micro-organismos (germes) que provocam a deterioração (bolor) dos alimentos. Esterilize os vidros da seguinte maneira:
 - Lave bem os vidros e as tampas e coloque-os dentro de uma panela forrada com pano.
 - Coloque água fria para cobrir os vidros.
 - Leve ao fogo a panela tampada e deixe ferver por 10 minutos, no mínimo.
 - Retire os vidros da água, sem tocar dentro deles.
 - Coloque a geléia ainda quente nos vidros.

- Coloque os vidros com a geléia dentro de uma panela com um pano no fundo e com água até mais ou menos a altura da metade dos frascos. A água colocada dentro da panela deve estar em temperatura igual à do vidro. Se o vidro estiver quente, coloque água quente, se estiver frio, ponha água fria na panela. Quando iniciar a fervura da água tampe os vidros e deixe ferver mais 10 minutos. Essa geléia pode ser consumida mais tarde, sem se estragar.

Para obter a consistência gelatinosa adequada nas geléias, é necessário que as frutas contenham uma substância chamada pectina.

Para se saber se uma fruta tem pectina, faça o teste do álcool da seguinte maneira: misture 1 colher do suco da fruta com 1 colher de álcool e mexa levemente. Se formar alguns (pouco) ou nenhum pedaço gelatinoso, o suco é pobre em pectina. Nesse caso misture no início do preparo, essa substância, que pode ser extraída da laranja ou comprada no comércio (é mais fácil comprar no comércio).

PREPARO DAS COMPOTAS

- 1 - Lave bem as frutas e descasque-as.
- 2 - Podem ser inteiras (figos, pêssegos, pêras, etc.), ou em pedaços e decoradas (mamão, laranja dão para fazer formatos lindos).
- 3 - Leve água com o açúcar nas frutas ao fogo. Para quilo de fruta use 500 a 700 gramas de açúcar. Espete as frutas com palito para entrar a calda.
- 4 - Deixe ferver o tempo necessário, conforme a consistência da fruta. Algumas frutas exigem mais tempo. Pode-se por paus de canela.
- 5 - Coloque em vidro esterilizado.

As laranjas são preparadas de modo especial, tendo que mudar várias águas ferventes. Pode-se também fazer a calda esfriar e por as frutas.

As compotas de mamão ficam mais gostosas com calda feita com chá de folha de figo.

PREPARO DOS DOCES EM PASTA

Lave bem as frutas, descasque, passe na máquina, leve ao fogo com açúcar e deixe aí, mexendo de vez em quando até desprender do fundo da panela. Se a quantidade for grande, coloque em caixas de madeira forrada de papel impermeável.

DOCE SÍRIO (Ana)

Macarrão cabelo de Anjo, nozes ou castanhas, manteiga, queijo fresco, 2 xícaras de açúcar, 1 de água 1 limão, 1 ½ copo de leite. Calda rala: açúcar, água e limão. Deixar esfriar. Unte uma fôrma média, coloca o macarrão aberto com cuidado para não quebrar. Cobrir com queijo fresco em fatias finas. Espalha aí as nozes. Macarrão ralo novamente. Por o leite e levar ao forno. Depois de assado por a calda fria, cortar em quadradinhos.

IMPORTÂNCIA DO LIMÃO

- Para rugas: 10 gotas de limão, 1 clara de ovo, 1 ampola de vitamina A. Bate-se um pouco e passa-se sobre o rosto, deixando ficar de 15 a 20 minutos. Tirar depois com água natural. Repetir cada 15 dias. Não mexer o rosto durante a aplicação.
- Esfregue metade de 1 limão nos cotovelos, calcanhares, joelhos, mãos. Clareia e amacia.
- Arroz soltinho: umas gotas de limão torna o arroz mais soltinho.
- É indispensável para os frutos do mar. Além de realçar o gosto, tira o sabor de maresia. Esfregue nas mãos depois de lidar com os temperos para tirar o odor.
- Sal com limão tiram as manchas de roupa especialmente ferrugem.

VITAMINA

½ limão e suco de 1 cenoura crua. Podemos acrescentar a beterraba. É ótimo reforço para organismos debilitados.

ALFINETEIRO

Um vidrinho pequeno com a tampinha forrada de espuma e tecido preso por 1 fita ou rendinha, transforma-se em lindo alfineteiro.

CAIXA CATUPIRI

Forrar de algodão estampadinho. É original caixa de costura.

LATA DE LEITE CONDENSADO OU OUTRA LATA

Revestir a lata de tecido estampado, enfeitar as bordas e guardar os carretéis de linhas, tesoura, fita métrica, etc. Para forrar com tecido, use cola plástica branca. Latas de manteiga, potes de cremes, etc.: Pintar com esmalte sintético encontrado em lojas de material de construção. Pinte, deixe secar de 1 dia para outro e aplique decalque, flores ou frutinhas.

QUADROS

Em peça de eucatex, faça colagem de gravuras. Espalhe bem antes a cola no eucatex, com 1 pincel ou pauzinho. Umedeça a gravura e pressione sobre o eucatex com um pano para grudar bem e não rasgar e nem enrugar.

SUGESTÕES PARA PRESENTES FEITOS POR VOCÊ

SABONETE COLAGEM

Cole sobre a superfície do sabonete a figura e com um pincel de aquarela pinte em volta da figura. Deixe secar e passe 1 ou 2 camadas de esmalte incolor.

VIDROS PARA BANHEIRO

1 vidro de maionese lavado e seco. Enfeite com pano. Cole com cola plástica e depois impermeabilize-a com a mesma cola diluída em água.

VIDROS PARA COLÔNIAS OU BALAS

Lave o vidro, aplique ou cole uma gravura. Deixe secar e no dia seguinte aplique uma camada de esmalte incolor. Use rendinhas em volta e fitas de cetim.

A POESIA NOS FAZ BEM...

*Eras a estrela que entre as névoas do Universo cintilava
apontando o caminho ao pegueiro*

(Cantigo do Calvário - Fag. Varela)

*Teu amor na treva é um astro,
No silêncio uma canção,
É brisa - nas calmarias
É abrigo - no tufão.*

(Castro Alves)

*Não quero que uma nota de alegria
Se cale por meu triste passamento*

(Álvares de Azevedo)

Se tenho de morrer na flor dos anos,

Meu Deus! não seja já,

Eu quero ouvir na laranjeira, à tarde,

cantar o sábia.

(Casimiro de Abreu)

Ora (direis) ouvir estrelas! certo...

E eu vos direi: "Amai para entendê-las!"

Pois só quem ama pode ser ouvido

Capaz de ouvir e de entender estrelas!"

(Olavo Bilac)

Nosso céu tem mais estrelas

Nossas várgeas tem mais flores

Nossos bosques tem mais vida

Nossas vidas mais amores

(Canção do Exílio - Gonçalves Dias)

Correi pras bandas do Sul

Debaixo de um céu anil

Encontrareis o gigante

Santa Cruz, hoje Brasil...

Tem tantas beleza tantas,

A minha terra natal...

Que nem as sonhas um poeta

E nem as canta um mortal!

(Casimiro de Abreu)

Qual suporte de inquebrável temporo,

Nem o peso dos anos, seu porte, jamais curvou.

Como em um lar cristão, a bondade sempre impera,

Assim, o amor em seu lar, sempre reinou.

(Maria Luiza de Paiva Afonso)

Trinta anos depois retornoi à poesia!

que deixei nas minhas vinte primaveras!

Decorreram tempos e eu lutei deveras

pra construir um lar repleto de alegria!

*Descobri que o amor eterno e a Engenharia
entraram em mim, sem coincidências meras!
Descobri também que na realidade eras
toda inspiração que eu tive noite e dia!*

*Mas retorno agora sem sonhos dispersos!
Encontrei o amor e o número que avalia
e canta-los-ei consciente nos meus versos!*

(Agnaldo Ferraz)

CAVALGADA

*Vou cavalgar por toda noite
por uma estrela colorida...
usar meu beijo como açoite
e minha mão mais atrevida.*

*Vou me agarrar aos teus cabelos
pra não cair do teu galope
Vou atender aos meus apelos
Antes que a noite me sufoque
Vou me perder na madrugada
pra te encontrar no meu abraço
Depois de toda cavalgada
vou me deitar no teu cansaço
Sem me importar se nesse instante
sou dominado ou se domino
Vou me sentir como um gigante
ou nada mais que um menino.*

*Estrelas mudam de lugar
chegam mais perto só pra ver
e ainda brilham na manhã
depois do nosso adormecer.*

*E na grandeza desse instante
o amor cavalga sem saber
que na beleza desta hora
o sol espera pra nascer.*

(Roberto Carlos)

COMO SER FELIZ

Use a força do pensamento. Com ela você poderá fazer sua vida muito mais feliz!

Ao despertar, eleve os olhos aos céus pensando firmemente que Deus lhe dará mais um belo e risonho dia... Depois faça 3 vezes o seguinte: comprima fortemente todos os órgãos desde os dedos dos pés até o couro cabeludo por alguns segundos e depois relaxe lentamente tudo. Comece pelos dedos dos pés, subindo, relaxando calmamente órgão por órgão. Permaneça assim bem relaxado por alguns minutos, respirando calmamente e pensando: "estou cada vez mais calmo, alegre, forte, feliz... tenho família bem construída, amigos sinceros... Agradeço a Deus por tudo de bom que tenho e distribuo aos que me rodeiam... farei o bem aos carentes... Perdão aos que me ofenderam e sei que serei perdoado por alguma falha minha..."

Um bom banho de chuveiro e ginástica dão grande disposição para se começar o dia. Esfregue-se no banho com uma bucha grande pois dará para fazer melhores massagens nas costas, pernas, ativando com isso a circulação do sangue. Procure passar creme no rosto e pescoço, evitando rugas. Traga cabelos e unhas tratados. A mulher tem que ser vaidosa.

Ajude na arrumação da casa. Faça pratos diferentes na cozinha. Cultive plantas pois são ótimos exercícios e higiene mental. Se não tiver espaço para jardim, lindos vasos poderão ser formados por você, perfumando sua casa e alegrando sua mente.

Se Deus não lhe der tudo aquilo que tanto desejava, não se aborreça. Espere que coisa melhor virá, pois Ele sabe de nossas necessidades. Alegre-se. Não deixa que a tristeza lhe tome conta. Reaja imediatamente... Vá à uma igreja, dê uma volta pelo comércio, visite uma amiga, curta aulas de jazz, yoga, artesanato; visite creches, asilos, cadeia.

O importante é ter o tempo ocupado em coisas boas e cumprir as obrigações para se estar tranquilo.

Nós somos donos de nossa vida e podemos fazê-la maravilhosa. Não deixemos o desânimo, a preguiça nos acompanhar. Nós somos mais fortes que tudo isso e Deus está conosco.

Cante... sorria... que a vida torna-se mais bela! Brinque com as crianças, dê carinho ao idoso, esperança aos jovens! Procure ser simpática, simples, alegre, compreensiva, generosa e viverá sempre a PRIMAVERA!



Oração da Alegria

Sou feliz, Senhor...

Sou forte e posso trabalhar...

Meus olhos enxergam o sol brilhando em minha vida,
o desabrochar de uma flor, o sorriso de uma criança...

Ouço alegremente o cantar dos passarinhos,
o coro da juventude...

Meu coração bate feliz, como um hino de amor pelo calor de minha família.
Sou feliz, Senhor, por tanto que recebo... por meus amigos sinceros,
minha fé, por reconhecer esta vida maravilhosa, quando tantos nada têm.

Perdoe minhas falhas e ajuda-me a andar certo.

Dá-me Tua Bênção, para que eu seja cada vez mais forte, tranquilo,
feliz e tenha sempre esta vontade e disposição de unir nações, classes,
forças vivas, povo, num ambiente de festa e alegria, colaborando todos,
para um mundo melhor.

Obrigado, Amém

**Maria Aparecida
Pimentel Ferraz**