



INSTITUTO FEDERAL  
Goiás

Câmpus  
Jataí

# RECEITAS CULINÁRIAS

VILA VIDA - 2019



## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

REC Receitas culinárias: Vila Vida - 2019 / Organização: Marluce Silva Sousa. -  
- Jataí: IFG, 2019.

20 f.; il.

Ação de Extensão “Valorização, acolhimento e promoção de saúde para o idoso no município de Jataí”, IFG – Câmpus Jataí, Gerência de Pesquisa, Pós-Graduação e Extensão, 2019.

1. Receitas – concurso culinário. 2. Receitas culinárias – Residencial Vila Vida. 3. Idosos - qualidade de vida. 4. Ação de extensão – IFG/ Câmpus Jataí. I. Sousa, Marluce Silva, org. II. IFG, Câmpus Jataí. III. Título.

CDD 641.562 7

Ficha catalográfica elaborada pela Seção Téc.: Aquisição e Tratamento da Informação.

Biblioteca – Rosy Cristina Oliveira Barbosa – CRB 1/2380 – Câmpus Jataí.  
Cód. F034/19.

## Torta de Abacaxi Da Maria Ivone Silva de Lima

### Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de leite
- 4 colheres de sopa de margarina
- 3 ovos
- 1 abacaxi
- 1 xícara de açúcar para caramelizar a forma



### Modo de preparo:

Bata as gemas com o açúcar e a margarina até ficar uma mistura homogênea, acrescenta a farinha e o leite, misture bem e coloque na forma cobrindo o caramelo e o abacaxi. Leve para assar em forno preaquecido a 180 graus por 30 a 35 minutos, dependendo do forno. Deixe esfriar, por pouco tempo, e vire em um recipiente antes que o caramelo endureça.

## Risoles

Da Divina Maria

### Ingredientes:

- 1 l de leite
- 3 colheres de margarina
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 kg de farinha de trigo



### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e deixe ferver. Tire do fogo e acrescente a farinha de trigo. Deixe esfriar. Em seguida, amasse, faça os risoles com o recheio que preferir. Empane e frite.

## Apresentação

O Projeto “Valorização, acolhimento e promoção de saúde para idosos no município de Jataí” consiste em uma ação de extensão destinada a cerca de 120 idosos que residem ou frequentam o Residencial Vila Vida. Localizado no Setor Dom Abel, o Residencial é mantido pela Prefeitura Municipal e por doações e trabalhos voluntários, possuindo 30 casas onde residem 34 idosos. Outros idosos, por volta de 100, frequentam o Centro de Convivência, principalmente para participarem do tradicional baile realizado uma vez por mês, assim como para participam de algumas atividades, como oficinas de artesanato.

O Projeto, desenvolvido de agosto a dezembro de 2019, objetivou desenvolver ações que colaboraram para o acolhimento, para a valorização e para a promoção da saúde, que resultarão em melhor qualidade de vida e no envelhecimento saudável dos idosos moradores e visitantes do condomínio Vila Vida. O acolhimento é a contenção emocional e social do sujeito, por meio da escuta e da afetividade. A valorização dos idosos é o reconhecimento de seu potencial e suas experiências. A promoção da saúde, seja física ou mental, é o estímulo à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Assim, compõem o conjunto dessas ações cuidados com a saúde bucal, exercícios físicos, dança, xadrez, aulas de informática, desenho, escuta, roda de conversas e leituras, valorização dos saberes populares e da culinária e cuidados com alimentação saudável e com o meio ambiente.

Em síntese, a proposta do Projeto Valorização, Acolhimento e Promoção da Saúde para Idosos no Município de Jataí está alinhada à política de Extensão do IFG, busca atender às demandas sociais apresentadas ao Câmpus Jataí, pretende contribuir, de maneira multidisciplinar e integrada, para o processo formativo dos estudantes extensionistas e, principalmente, objetiva promover a melhoria da qualidade de vida dos idosos atendidos.

Este folheto resulta das ações do Projeto e foram executadas por frequentadores do Vila Vida, durante o concurso Culinário, realizado em outubro de 2019, constituindo importante forma de resgate e valorização da culinária regional.

Equipe do Projeto

## Sumário

ARROZ DOCE	4
BISCOITO DE POLVILHO	5
BOLACHA	6
BOLINHO DE CHUVA	7
BOLO DE ARROZ	8
BOLO DE BANANA VERDE	9
BOLO DE LEITE	10
CUECA VIRADA	11
FEIJÃO TROPEIRO	12
FRANGO COM PEQUI E MACARRÃO	13
FRICASSÊ	14
GALINHADA COM PEQUI	15
NHOQUE DE BATATINHA	16
PAVÊ	17
PEIXE NO LEITE DE COCO	18
PEIXE NO MOLHO	19
PUDIM DE QUEIJO	20
RISOLES	21
TORTA DE ABACAXI	22

## Pudim de Queijo Da Valdete

### Ingredientes:

- 5 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 5 colheres de sopa de queijo ralado
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 600 ml de leite
- 2 colheres de sopa de coco ralado

### Para a calda:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água



### Modo de preparo:

Bata os ovos juntamente com o açúcar por 3 minutos, acrescente o queijo e a farinha de trigo, bata por mais 3 minutos. Em seguida, junte o leite e o coco ralado, bata por mais 3 minutos. Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo, derreta o açúcar até ficar dourado, junte a água e mexa até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar. Forne a forma com furo central com a calda e após despeje os ingredientes do pudim. Asse em banho maria por cerca de 2 horas. Deixe esfriar, desenforme, coloque mais um pouco de calda de caramelo, decore com coco ralado.

## Peixe no molho Da Selma

### Ingredientes:

- 1 caranha sem espinhas picada
- 1 vidro de leite de coco
- 1/2 kg de batatas picadas
- 1/2 kg de cenouras
- 3 tomates em rodela
- 3 colheres de maisena
- muçarela a gosto
- temperos e cebolinha a gosto
- 1 limão
- extrato de tomate a gosto



### Modo de Preparo:

Coloque em uma vasilha a caranha e o limão, deixe por cerca de 10 minutos. Enxague e tempere. Forre o fundo de uma vasilha com os tomates, depois acrescente uma camada de peixe, batata e cenoura. Repita os ingredientes criando camadas. Cubra com água, despeje o leite de coco e o extrato de tomate. Quando estiver quase pronto, coloque a muçarela

## Arroz Doce Da Luzia

### Ingredientes:

- 500 g de arroz cru
- 4 litros de leite
- 550 g de açúcar
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 vidro de leite de coco
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 pitada de sal



### Modo de preparo:

Cozinhe o arroz sem tempero. Faça uma calda com o açúcar, adicione o leite, arroz cozido e os demais ingredientes (exceto o creme de leite). Deixe engrossar até o ponto desejado e acrescente o creme de leite.

## Biscoito de Polvilho Do Ideraldo

### Ingredientes:

- 3 copos de polvilho doce
- 1 copo de água quente
- 1/2 copo de óleo
- 2 ovos



### Modo de preparo:

Coloque a água e o óleo para ferverem, escale o polvilho. Mexa até ficar uma massa esfarelada. Deixe esfriar um pouco e coloque os ovos até dar o ponto de enrolar. É importante lembrar que a massa não pode ficar com uma textura mole. Em seguida, frite a massa em óleo não muito quente.

## Peixe no leite de coco Da Maria Ivone Silva de Lima

### Ingredientes:

- 1 peixe de sua preferência
- 1/2 pimentão
- 1/2 cebola
- 1 tomate
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de colorau
- 1 pimenta de cheiro
- cheiro verde a gosto
- 1 limão
- 1 coco seco fresco



### Modo de Preparo:

Tempere o peixe com o alho, limão e sal. Deixe descansar por alguns minutos. Pegue o coco já ralado e bata no liquidificador com um pouco de água, depois coe em uma peneira fina e reserve. Pegue uma panela, coloque o peixe e os temperos e junte com o leite de coco. Leve ao fogo e deixe cozinhar (misturando de vez em quando).

## Parê Da Maria Aparecida

### Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 3 abacaxis médios
- 1 xícara de açúcar
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 gema
- 1 pacote de coco em flocos
- 4 colheres de maisena



### Modo de preparo:

Corte os abacaxis em cubos pequenos e cozinhe com 1 xícara de açúcar.

Creme branco: Misture o leite, a maisena, o leite condensado, a gema e o creme de leite. Leve ao fogo e misture até engrossar. Espere esfriar, misture o creme com o abacaxi. Bata no liquidificador o creme de leite e meia xícara de açúcar. Fogue por cima e coloque o coco ralado. Leve a geladeira para gelar por 4 horas.

## Bolacha Da Valdete

### Ingredientes:

- 2 copos de farinha de trigo
- 1 copos de polvilho doce
- 1 copo raso de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 copo de queijo ralado
- 2 ovos
- 3 colher de sopa de nata de leite
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa bem cheia de pó Royal



### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até dar o ponto de enrolar, faça bolinhas e achate-as para que fiquem no formato de bolachas. Asse em forno médio até ficarem douradas.

## Bolinho de Chuva

Da Antônia Alves da Silva

### Ingredientes:

- 500 g de farinha de trigo
- 2 copos pequenos de fubá de milho
- 3 ovos
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá rasa de pó Royal
- 1 l leite



### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse até dar o ponto de pegar com a colher. Em seguida, frite em óleo não muito quente.

## Nhoque de Batatinha

Da Tereza de Jesus Dias

### Ingredientes:

- 400 g de batatas cozidas
- 1 colher de margarina
- 1 ovo
- 800 g de farinha
- sal a gosto
- extrato de tomate
- cebola a gosto
- pimenta do reino
- cheiro verde a gosto
- azeite a gosto
- queijo ralado a gosto
- carne moída



### Modo de preparo:

Cozinhe as batatas com sal. Em seguida, amasse, e coloque a margarina, o ovo e a farinha. Amasse mais um pouco, até que a massa desgrude das mãos. Em uma bancada, abra a massa e faça os cordões. Corte de modo que cada pedaço tenha 3 cm. Coloque os cubinhos em uma panela com água fervendo. Após o cozimento, coloque-os em água gelada para evitar que grudem uns nos outros. Em seguida, coloque os cubos em uma travessa com azeite. Faça o molho como preferir. Cubra o nhoque com o molho e finalize com queijo ralado.

## Galinhada com Pequi Da Coracy

### Ingredientes:

- 2 frangos
- 5 kg de arroz
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 pimentas de cheiro
- 1 l de óleo
- 2 l de pequi



### Modo de preparo:

Frite o frango. Após fritar, coloque os temperos e a cebola. Deixe levantar ferver e em seguida acrescente o arroz para o cozimento.

## Bolo de Arroz Da Silvani Barbosa

### Ingredientes:

- 3 copos americanos de farinha de arroz
- 1 copo americano de óleo
- 1 copo americano de queijo ralado
- 5 ovos
- 1 copo de coco ralado
- 2 colheres de fermento em pó
- 2 copos de leite
- 1 copo e meio de açúcar



### Modo de preparo:

Bata na batedeira a farinha de arroz, óleo, queijo ralado, ovos, coco ralado e o leite. Em seguida acrescente aos poucos o fermento em pó. Deixe assar em forno já preaquecido por 35 a 40 minutos.

## Bolo de banana verde Da Maria Aparecida da Silva

### Ingredientes:

- 1 copo de banana verde (cozida)
- 3 colheres cheias de margarina
- 2 colheres de adoçante
- 5 ovos
- 3/4 de xícaras de farinha de grão-de-bico
- 1/2 copos de farinha de amêndoas
- 1 colher de Pó Royal



### Modo de preparo:

Bata os ingredientes até formar uma massa homogênea. Adicione na bacia a massa e misture bem. Por último adicione o Pó Royal (1 colher bem cheia) e misture. Leve para assar em uma forma untada e enfarinhada por aproximadamente 30 minutos em forno médio.

## Fricassê Da Maria Divina Ferreira

### Ingredientes:

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- óleo
- pimenta de cheiro, cebola, pimenta do reino e alho a gosto
- 1 lata de milho
- 1 copo de requeijão
- 1 caixa de creme de leite
- mussarela



### Modo de preparo:

Refoque o frango com os temperos. Bata o milho no liquidificador, em seguida, adicione o requeijão. Despeje metade do creme de leite na forma, coloque o frango e acrescente o restante do creme de leite por cima. Por último coloque a mussarela e leve ao forno para derreter.

## Frango com pequi e macarrão Da Alzena



### Ingredientes:

- 1 frango (caipira)
- 1/2 kg de pequi
- 1/2 kg de polvilho doce
- sal a gosto
- temperos a gosto
- 2 ovos
- 1 l de óleo

### Modo de preparo do macarrão caseiro:

Coloque o polvilho, os ovos, sal e o óleo. Sove a massa até atingir a consistência desejada.

### Modo de preparo:

Frite o frango. Coloque os temperos, e o pequi, deixe levantar ferrura, em seguida, acrescente o macarrão caseiro.

## Bolo de Leite Da Léa Gomes de Souza Matos



### Ingredientes:

- 3 gemas
- 2 colheres de margarina
- 1 copo de açúcar
- 1 litro de leite
- 1 pacote coco ralado
- 1 lata de ameixas secas
- 1 caixa de leite condensado

### Modo de preparo:

No liquidificador, bata a margarina, o açúcar e as gemas até ficar homogêneo. Misture o leite e a farinha e bata novamente. Despeje a massa em uma forma já untada e leve ao forno. Asse até dourar. Use o leite condensado e emustab para fazer o glacê. Acrescente as ameixas para decora.

## Cueca Virada Da Terezinha Minetto

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de banha
- ½ xícara de pinga
- 1 colher de sopa de pó Royal
- 1 noz moscada ralada
- 1/2 kg de farinha



### Modo de preparo:

Misture os ingredientes até que a massa não grude nas mãos (se necessário, coloque mais de farinha de trigo).

Abra a massa com rolo em superfície enfarinhada. Em seguida, corte tiras no tamanho desejado. Faça um corte no meio e passe uma ponta por dentro do corte, virando-a. Frite em óleo não muito quente. Deixe descansar sobre papel-toalha. Em seguida, polvilhe açúcar e canela.

## Feijão Tropeiro Da Irani Pereira da Silva

### Ingredientes:

- 1 kg de feijão
- 2 linguiças calabresa
- 1 pimentão
- 1 bacon
- 1 kg de farinha de mandioca
- 2 bananas da terra
- 1 maço de couve
- cheiro verde
- pimenta (a vontade)
- sal a gosto



### Modo de preparo:

Cozinhe o feijão, pique a couve e reserve. Frite o bacon e a banana. Corte o pimentão em pequenos pedaços e frite juntamente com a cebola e o alho. Em seguida, misture o feijão com o restante dos ingredientes, logo mais acrescenta a couve. Adicione a farinha até dar o ponto, sirva em seguida.