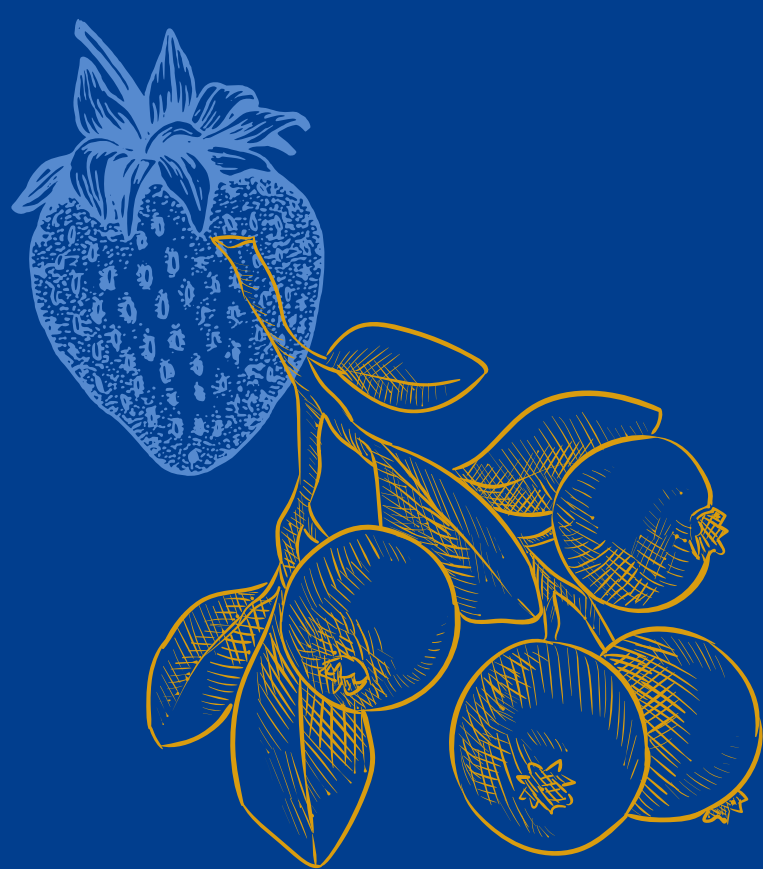
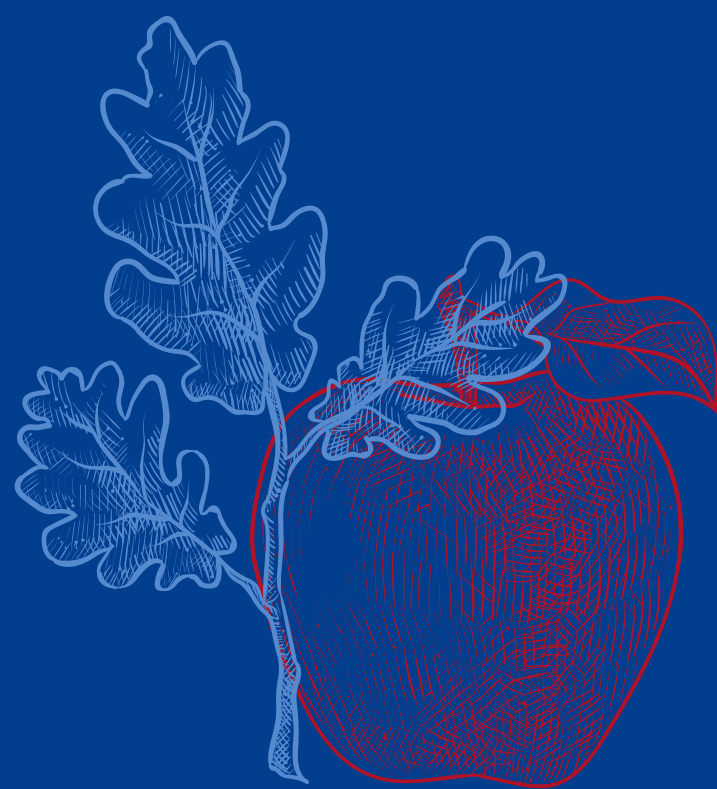
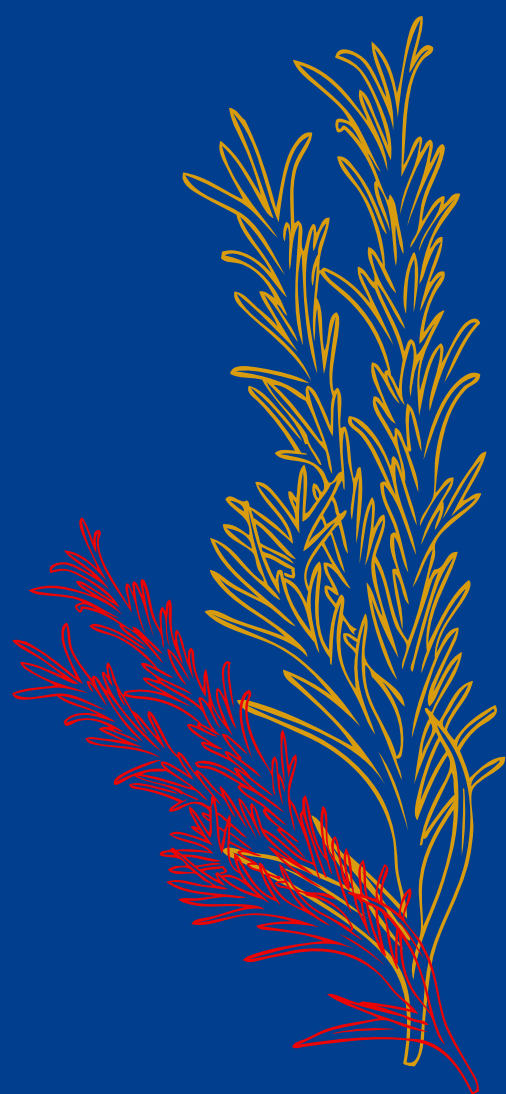


RECEITAS EM DANÇA

LIVRO DE RECEITAS DA FAMÍLIA
UAI Q DANÇA





OLÁ

Em março de 2020 começamos a nos perguntar como a nossa casa poderia caber na casa de outras tantas pessoas. Aprendemos que dançar pode ser um caminho bonito e potente em partilhar a intimidade. Ficamos muito tocadas em como cada família abriu a porta, as janelas da casa para que pudéssemos inventar essa nova forma de estar.

COM TANTA INTIMIDADE, LEMBRAMOS O
QUANTO É INCRÍVEL ESSA COISA DE TROCAR
RECEITA

Afinal, tem segredos culinários que só partilhamos com família e olhe lá. Então, nessa troca íntima, queremos te apresentar:

RECEITAS EM MOVIMENTO
O LIVRO DE RECEITAS DA FAMÍLIA UAI Q DANÇA



BOLACHINHAS AMANTEIGADAS

CLARISSA, IVO,
PAULO E OTTO

INGREDIENTES:

150g açúcar cristal (3/4 cup)
200g manteiga com sal
2 xícaras (cups) farinha de trigo
Pitada de sal



INCREMENTOS/VARIAÇÕES:

- Sementes de 1 fava de baunilha ou 2 colheres de sopa de extrato natural.
- Canela.
- Gengibre ralado e/ou em pó

MODO DE PREPARAR:

MASSA: Junte todos os ingredientes em uma bacia e misture até ficar uma massa homogênea. A manteiga deve estar em temperatura ambiente. O ponto da massa é que ela deve ficar seca o suficiente para não grudar nas mãos e ser possível fazer uma bolinha sem despedaçar. Eu sempre ponho um pouco mais de farinha. Quanto mais seca ela ficar, mais crocante ficará ao final.

A FORMA: No fundo de uma forma... Isso mesmo! Vire uma forma e use a parte de baixo, pois assim as paredes da forma não queimarão as bolachinhas das bordas. No fundo da forma, faça bolinhas de 2 cm a 2,5 cm de diâmetro e depois amasse com um garfo para fazer as bolachinhas. Depois de amassadas, elas devem ficar 1,5 cm de distância pra não grudar. Ah, como eu sempre faço umas três receitas de cada vez (unas 300 unidades), coloco papel manteiga pra poder usar a forma novamente sem precisar lavar a forma entre uma fornada e outra.

ASSANDO: A parte mais importante desta receita é a hora de assar. Elas são muito delicadas e queimam fácil. Você precisa pegar o jeito do seu forno e mesmo assim colocar um timer. Eu uso forno pré-aquecido a 180°, por 17min e na grade mais alta. Elas estarão boas quando as bordas das bolachinhas começarem a dourar. Atenção ao olfato. Vai sair um cheiro amanteigado delicioso do forno quando elas estiverem no ponto. Este cheiro já salvou várias fornadas do fiasco.

DESENFORMANDO: As bolachinhas, por serem amanteigados, ficam macias e quebradissas quando quentes. Por isso, espere que elas entrem em temperatura ambiente antes de desenformá-las.

TORTA DE ATUM LIQUIDIFICADOR

ANABELLA E ISA

INGREDIENTES:

MASSA

- 01 xícara de farinha de trigo
- 01 xícara de amido de milho
- 03 ovos pequenos (ou 2 grandes)
- 01 ½ xícara de leite
- 01/4 xícara de óleo
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 01 pitada de sal
- Manteiga para untar a forma

RECHEIO

- 01 lata de atum escorrido
- ½ xícara de mussarela de búfala em cubos pequenos
- ½ xícara de cebola picada grosseiramente
- Cheiro verde a gosto
- Manjericão a gosto
- Sal a gosto
- 01 colher (sopa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARAR:

Em um recipiente junte todos os ingredientes do recheio e misture bem.

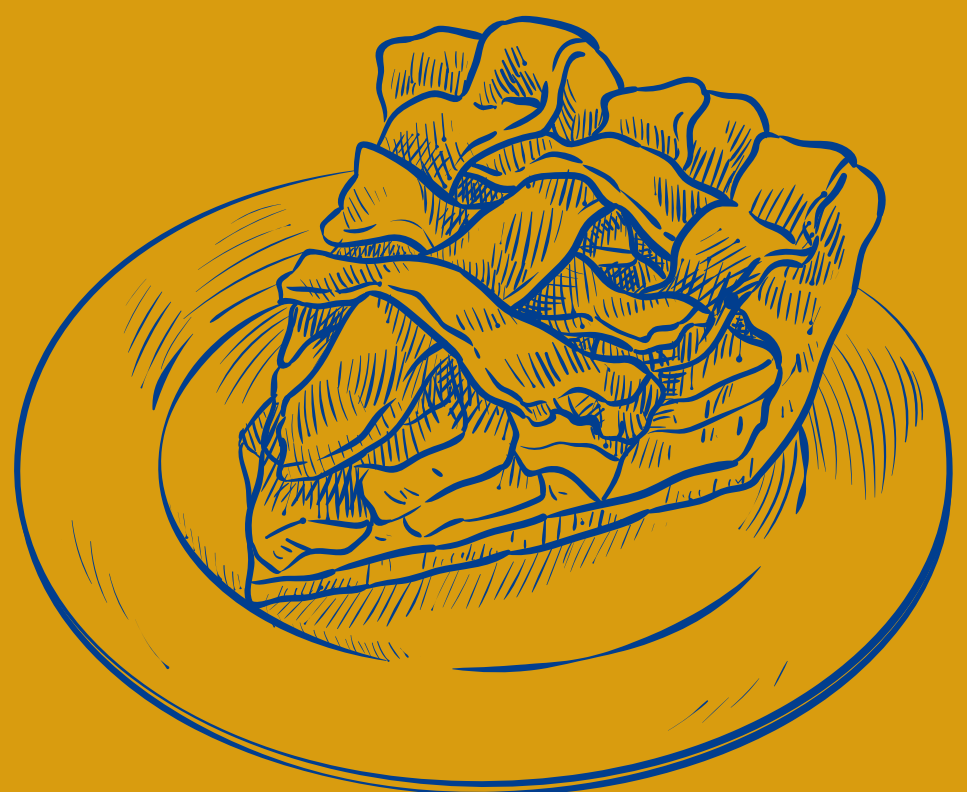
No liquidificador ou processador de alimentos, bata todos os ingredientes da massa.

Despeje metade da massa numa assadeira untada (20x30 ou 30cm de diâmetro).

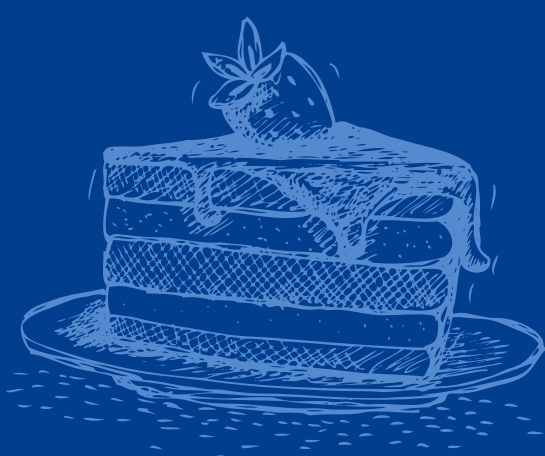
Em seguida, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa.

Coloque em forno pré-aquecido e asse por 30 min (aproximadamente) em forno médio, ou até dourar.

Serve 12 a 18 porções.



BOLO DE CHOCOLATE DA VOVÓ GLÓRIA



INGREDIENTES:

- 120 g de chocolate meio amargo
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 01 ½ xícara de açúcar
- 02 colheres (de chá) de fermento em pó
- ½ colher (de chá) de bicarbonato de sódio
- 04 colheres (de sopa) de manteiga ou margarina
- 1 ½ xícara de leite
- 02 ovos
- 01 colher (de chá) de baunilha

MODO DE PREPARAR:

Unte e polvilhe com farinha três fôrmas redondas de 20 cm de diâmetro. Aqueça o forno em temperatura moderada (170o). Derreta o chocolate em banho-maria. Numa vasilha grande misture a farinha, o açúcar, o fermento e o bicarbonato. Junte a manteiga ou margarina e a metade do leite. Bata por uns 2 minutos na batedeira. Acrescente o leite restante, os ovos, a baunilha e o chocolate derretido e bata por mais 2 minutos. Despeje nas fôrmas preparadas e asse por 55 minutos ou até apertando no meio levemente com o garfo, um palito ou o dedo não deixe a marca da massa. Deixe esfriar na própria fôrma por 5 minutos. Desenforme e deixe esfriar completamente. Recheie e cubra com o recheio abaixo.

RECHEIO E COBERTURA (BRIGADEIRO)

- 01 l de leite condensado
- 01 l de creme de leite
- 04 colheres de cacau em pó

MODO DE PREPARAR:

Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até alcançar consistência para rechear e cobrir.

BOLO DE FUBÁ

PANMELA

INGREDIENTES:

- 02 cenouras grandes
- 03 bagas de carda momo
- 01 lata de leite condensado (395 g)
- 01 colher (sopa) de manteiga
- 01 xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar (2 potes de 170 g)



MODO DE PREPARAR:

Separe 20 copinhos de café descartáveis e 20 palitos de madeira para sorvete.

Faça o pré-preparo: descasque e passe a cenoura na parte fina do ralador; corte as bagas de cardamomo ao meio, retire as sementes e pique fino com a faca (se preferir, bata num pilão).

Numa panela pequena, coloque a manteiga e leve ao fogo médio. Quando derreter, acrescente as cenouras raladas, as sementes de cardamomo e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar macia.

Transfira para o liquidificador, junte o leite condensado e bata por cerca de 2 minutos, até formar um purê liso. Adicione o iogurte e bata apenas para misturar.



TORTA SALGADA LIQUIDIFICADOR



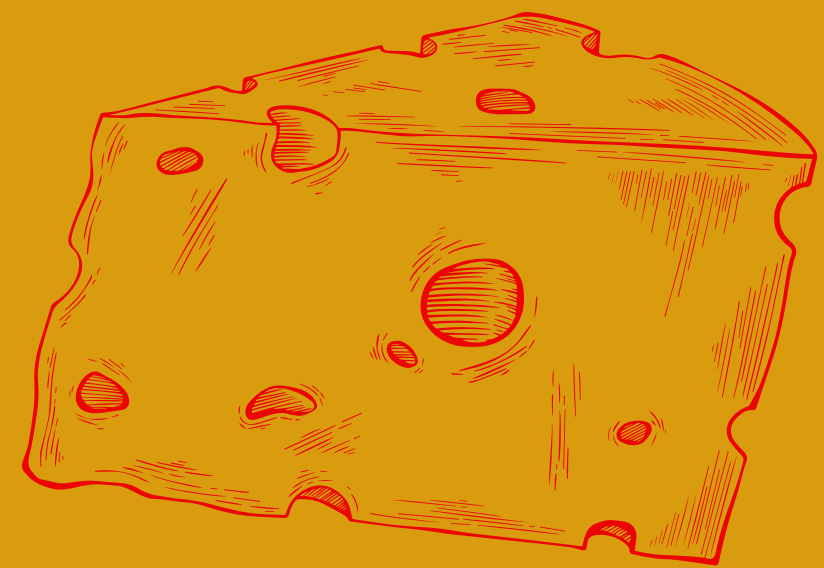
INGREDIENTES:

- 01 lata de milho verde
- 01 lata de açúcar (mesma lata do milho)
- 1/2 lata de óleo
- 04 ovos
- 02 latas de leite
- 04 colheres de fubá
- 01 colher de pó Royal
- Queijo ralado

MODO DE PREPARAR:

Bate tudo no liquidificador, coloque para assar por aproximadamente 30 min e coma com prazer!!!

PÃO DE QUEIJO RÁPIDO DA TIA GABI



INGREDIENTES:

- 01 caixinha de creme de leite
- 01 xícara de polvilho azedo
- 01 xícara de queijo minas ralado

MODO DE PREPARAR:

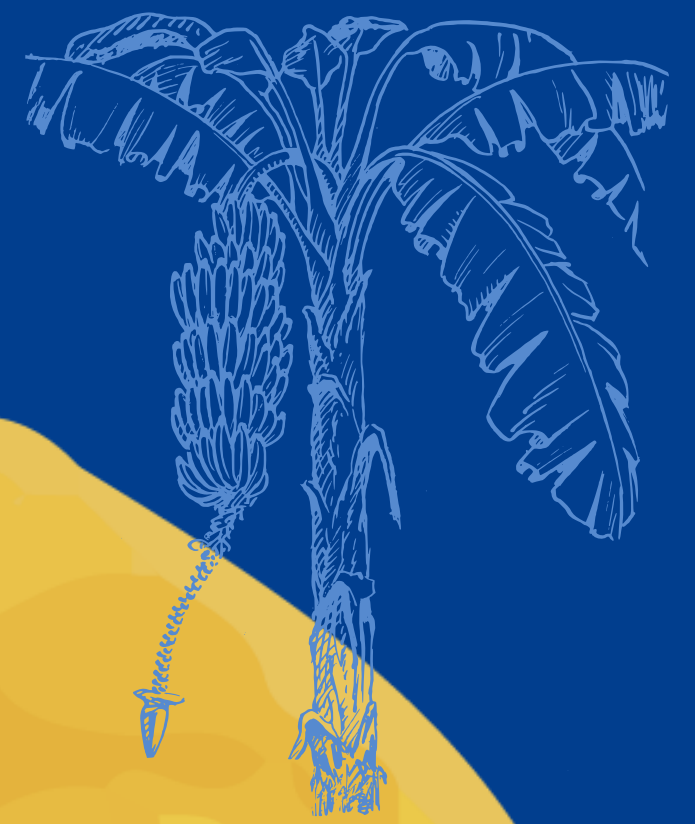
Misturar todos os ingredientes com as mãos em um recipiente e temperar a gosto.

Fazer bolinhas e colocar pra assar no forno pré aquecido a 180° por volta de 25/30min



BRIGADEIRO FIT DE BANANA

LETÍCIA E PAULO
HENRIQUE



INGREDIENTES:

- 02 bananas nanicas
- 02 colheres (de sopa) de cacau em pó (pode ser 50%, 70% ou 100%)
- 05 colheres (de sopa) de leite em pó de sua preferência (eu uso leite ninho ou leite em pó Itambé de saquinho)

MODO DE PREPARAR:

Levar as bananas descascadas ao microondas por 2 minutos, ou coloque em uma panela e leve ao fogo com (1 xic de chá) de água deixe ferver ate secar.

Depois amasse as bananas com um garfo, acrescente o cacau em pó, o leite ninho em pó e misture bem.

Vai ficar uma mistura firme, caso fique mole pode acrescentar mais leite em pó.

Após leve a mistura para o congelador por 1 a 1 hora e meia.

Retire do congelador,unte aos mãos com manteiga, margarina ou óleo de coco, faça as bolinhas e passe no granulado ou no pó do leite ninho.

Fica uma delícia!!! Paulinho que fez...

BOLO DE CHOCOLATE

SIMONE E SOFIA
MENEZES

INGREDIENTES:

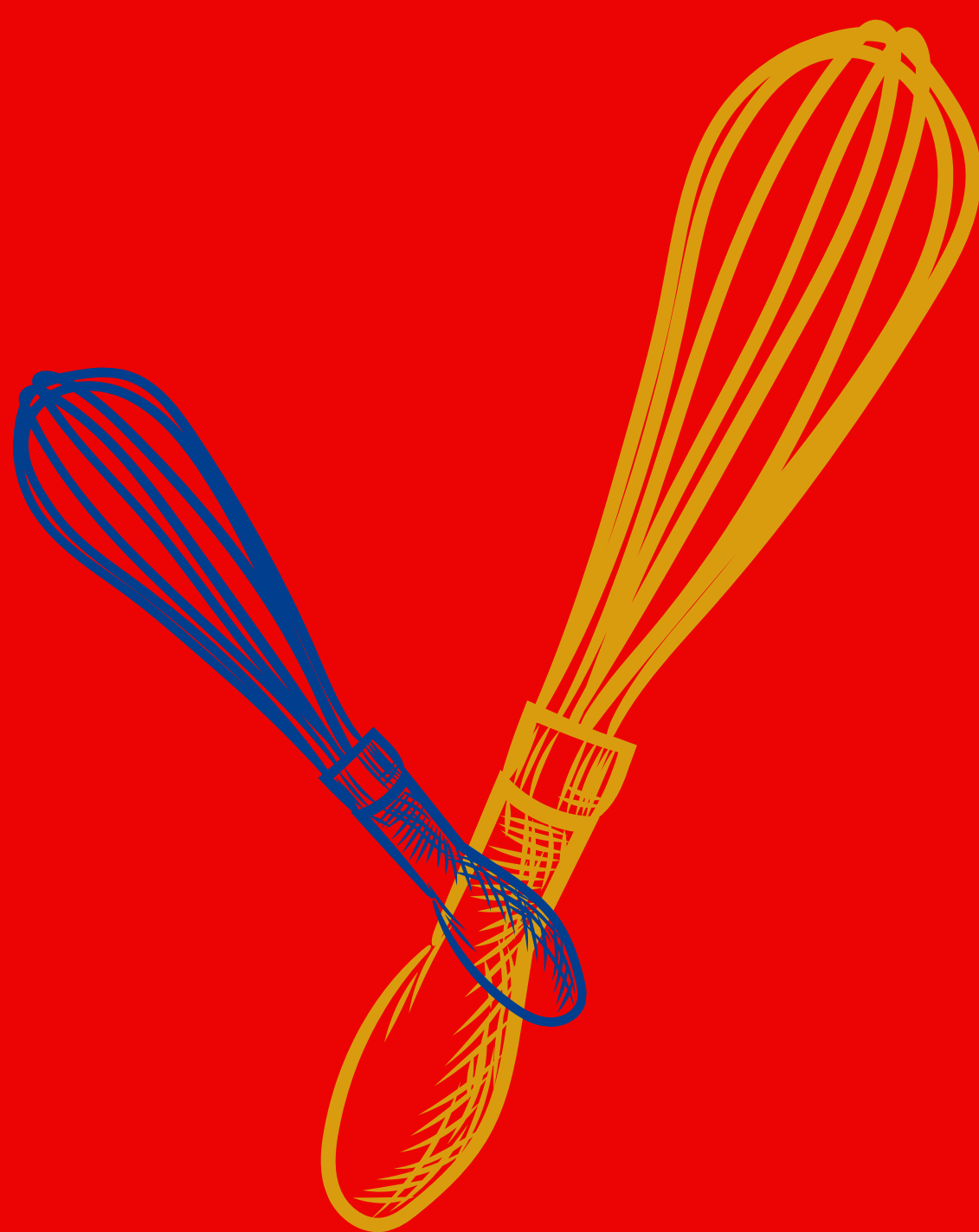
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de chocolate em pó ou achocolatado
- ½ xícaras de açúcar
- 04 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 xícara de água fervendo (água quente, isso é essencial!)

COBERTURA:

- 01 xícara de leite
- 02 colheres de sopa de manteiga
- 04 colheres de sopa de chocolate em pó
- Leve tudo ao fogo e mexa até ficar homogêneo

MODO DE PREPARAR:

Unte uma forma com manteiga e polvilhe com chocolate. Em um recipiente peneirar a farinha, açúcar e chocolate. Juntar os ovos e o óleo e mexer muito bem com uma colher. Depois que estiver tudo bem misturado, acrescentar a água fervendo e mexer novamente com uma colher, até a massa ficar homogênea. Por último acrescentar o fermento em pó e mexer mais uma vez para incorporá-lo. Colocar a massa na forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno 180º pré-aquecido. Fica pronto em torno de 35"



BOLO TRADICIONAL DE MARACUJÁ DA TIA RÔ

TIA AMANDA

INGREDIENTES:

- 04 ovos
- 01 xícara (de chá) de óleo
- 01 xícara (de chá) de suco de maracujá
- 01 1/2 xícara (de chá) de açúcar
- 02 xícaras (de chá) de farinha
- 01 colher (sopa) de pó Royal

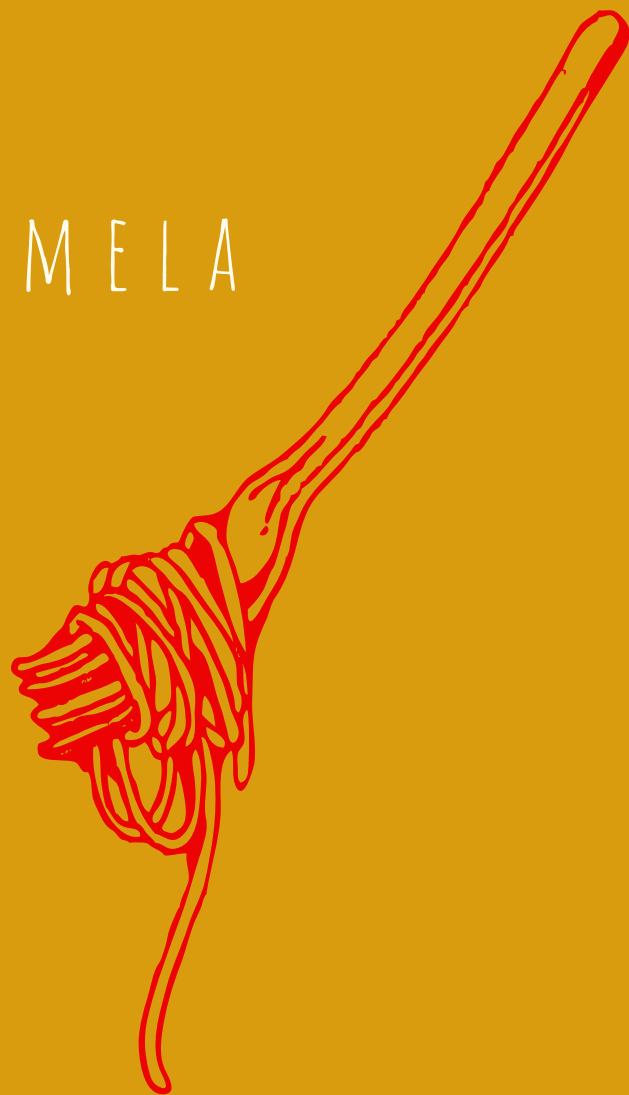
MODO DE PREPARAR:

Bater tudo no liquidificador, colocando o pó royal por último. Depois de assado, jogar por cima uma calda de maracujá.



MACARRÃO DE BACIA COM OVOS COZIDOS

TIA PANMELA



INGREDIENTES:

- 02 – cebolas médias picadas
- 01 – xícara de óleo
- 300 g – extrato de tomate
- 01 lt – água
- 150 g – macarrão
- 04– ovos cozidos
- ½ – queijo ralado
- Sal, salsinha, cebolinha e hortelã a gosto

MODO DE PREPARAR:

Cozinhe o macarrão por 09 minutos com a panela destampada, escorra e reserve em uma bacia de alumínio. Em outra panela refogue a cebola até adocicar, coloque o extrato e refogue até “engrumar”, adicione o sal.

Corte os ovos já cozidos ao meio. Despeje o molho na bacia com o macarrão, misture, distribua os ovos por cima e coloque um pouquinho de molho em cada posta de ovos, polvilhe o queijo ralado e o cheiro verde a gosto.

Rendimento: 04 pessoas



BOLINHOS DE BANANA COM GOTAS DE CHOCOLATE

CAMILLA FORTINI

INGREDIENTES:

- 03 bananas nanicas bem maduras
- 02 ovos
- 01 xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de uva passa
- 1/3 xícara de azeite
- 01 colher de sopa rasa de fermento
- Gotas de chocolate 70% de cacau



MODO DE PREPARAR:

Bater no liquidificador as bananas, os ovos, uva passa e o azeite. Coloque essa mistura numa tigela e acrescentei a aveia, o fermento, canela, chocolate e misture delicadamente. Coloquei na massa ainda crua algumas gotinhas do chocolate "callebaut". Coloquei em forminhas de cupcake e assei em 180 graus por 30 minutos.

Rende 12 bolinhos

TORTA SALGADA DA VOVÓ

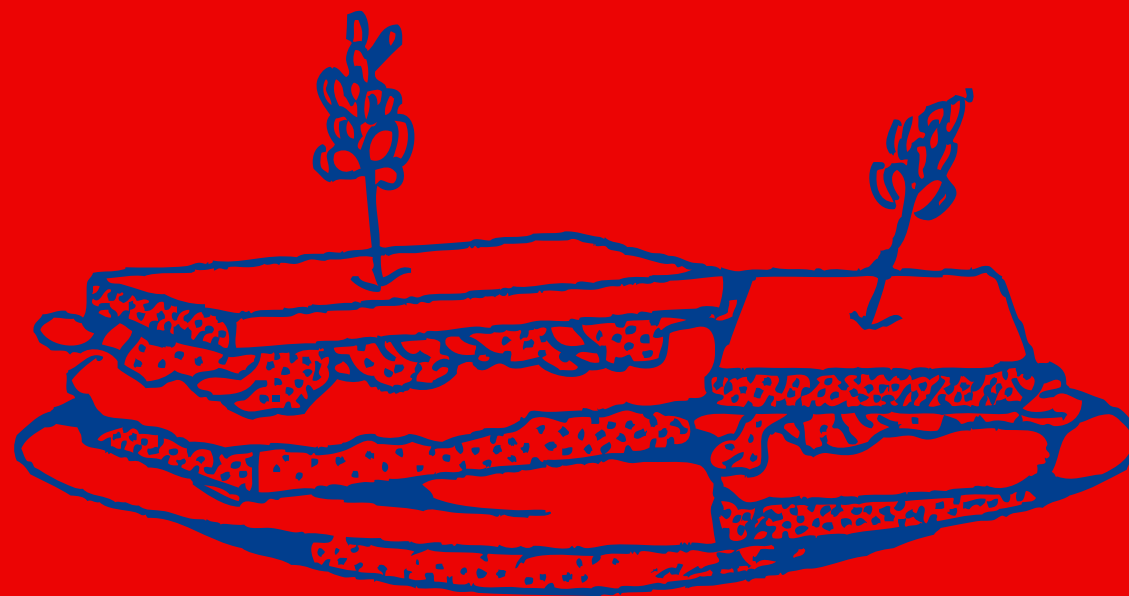
MARIA JULIA SILVA
LIMA

INGREDIENTES:

- 03 kg de abobrinha menina
- 01 cebola grande
- 01 cabeça de alho
- 01 pimentão verde pequeno
- 01 pimentão vermelho pequeno
- 01 pimentão amarelo pequeno
- 03 pimentas dedo de moça
- 01 envelope de Sazon salada
- Sal, pimenta do reino, azeite, vinagre ou limão agosto

MODO DE PREPARAR:

Lave bem as abobrinhas, enxugue-as bem e corte-as em fatias bem fininhas no sentido horizontal. Coloque uma panela grande, bastante água, sem sal, espere que ferva, coloque as abobrinhas, desligue imediatamente o fogo, dê uma mexida e após 01 minuto e escorre-as. Espere esfriar. Após esfriarem adicione os outros ingredientes bem picadinhos, tempere a gosto. Leve a geladeira por 02 dias.



GELATINA DE BETERRABA (PARA ACOMPANHAR SALADAS)

MARIA INÊS – VÓ
VALENTINA GABRIELA
BRASILEIRO

INGREDIENTES:

- 04 beterrabas grandes, cozidas em bastante água com sal e açúcar
- 01 copo de água
- ½ copo de vinagre
- 05 colheres de sopa de açúcar refinado
- 02 colheres de sopa de maisena



MODO DE PREPARAR:

Unte uma forma de buraco no meio, com azeite e leve ao frizer. Coloque as beterrabas pra cozinhar em uma panela com água, sal e açúcar. Esfriado corte-as em cubinhos bem miudinhos. Em uma panela coloque as beterrabas junto com os outros ingredientes e leve ao fogo mexendo sem parar para que não empelote e em grude na panela. Após engrossar e cozinhar a maisena coloque este creme na forma untada que está o frizer, espere esfriar e coloque na geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, desenforme em uma bandeja redonda e arrume a salada, de sua preferência em volta. Decore com folhas de alface.

SALADA DE FRANGO DEFUMADO

MARIA INÊS – VÓ
VALENTINA GABRIELA
BRASILEIRO

INGREDIENTES:

- 001 frango defumado desfiado ou picado
- 01 xícara de chá de uva passas sem sementes
- 01 xícara de chá de compota de abacaxi sem caldo, picados cubinhos
- 01 xícara de chá de maçã ácida (casca verde) picados cubinhos
- 01 xícara de chá de nozes picadas em cubinhos
- 01 xícara de chá de pikles picados em cubinhos
- 01 cebola média picada bem miudinha
- 01 vidro médio de maionese
- Cheiro verde picados bem miudinho

MODO DE PREPARAR:

Misture todos os ingredientes acima descritos e misture a maionese o suficiente para que fiquem bem ligados.

Esta salada é muito gostosa se servida com a gelatina de beterraba.



SORVETE DE CHOCOLATE SAUDÁVEL

MARIANA VEODOVATO

INGREDIENTES:

- 4 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARAR:

Tire as cascas das banana pique em pedaços e congele de um dia para o outro. No outro dia coloque a banana congelada no mixer ou liquidificador, adicione o cacau em pó e bata até ficar homogêneo. Depois coloque em uma vasilha e volte para o freezer por no mínimo 3 horas. Sirva com chocolate meio amargo derretido!

CUPCAKE DE CHOCOLATE

HELENA MARIANO

MODO DE PREPARAR:

Colocar nas forminhas e assar no microondas (40 graus) por 10 minutos

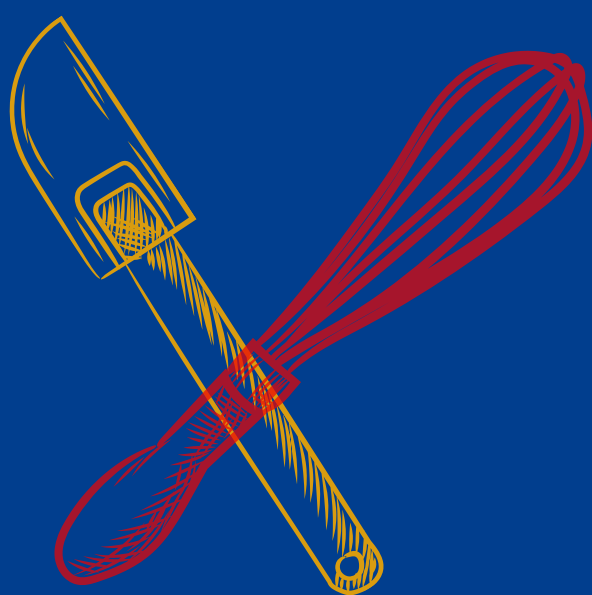
INGREDIENTES:

- 1ovo
- 1/3 xícara de óleo
- 1colher (chá) de essência de baunilha
- 1/3 xícara de leite
- 1/2 xícara de farinha
- 1/2 xícara de açúcar
- 1colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó



BROWNNIE DELÍCIA

TIA FE



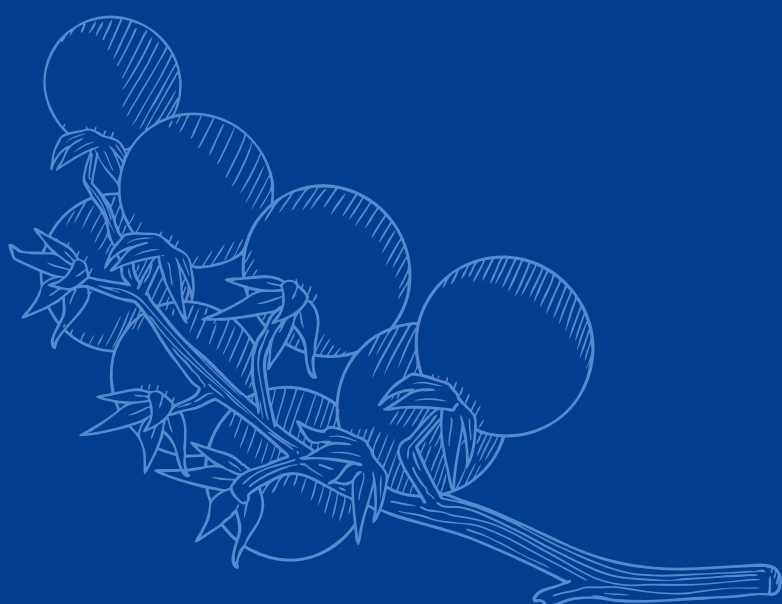
INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chocolate do padre ou de Nescau (achocolatado em pó). Se você optar pelo nescau sugiro acrescentar uma colher de sopa de cacau em pó.
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 4 ovos
- 200g de manteiga derretida
- 1 barra do seu chocolate preferido picado em pedaços pequenos



MODO DE PREPARAR:

Misture muito bem com uma colher de pau ou fouet os ingredientes na ordem escrita, com excessão do chocolate picado. Leve ao forno em 180° no tabuleiro previamente untado, por aproximadamente 35 minutos. Tire do forno e coloque imediatamente o chocolate picado em cima do brownie. Ele vai derreter. Espalhe-o com uma espátula. Saboreie seu brownie quente ou frio!



BOAS RECEITAS, BONS MOMENTOS
E BONS SABORES!

Uma dica especial: Coloque uma musiquinha
enquanto cozinha e dance!

QUEM COZINHA TAMBÉM DANÇA



UM AGRADECIMENTO MUITO
ESPECIAL ÀS FAMÍLIAS, ÀS AVÓS
E TODAS AS PESSOAS QUE
PARTILHARAM OS SEUS SEGREDOS
CULINÁRIOS!

© Esse material foi produzido coletivamente pelo
Uai Q Dança – Uberlândia MG
2021

