

MARIA NA COZINHA?

*Ô QUE
TREM
BÃO...! 2*





Receitas CVX Maria

Edição 2011

Organização: José Pires Cardoso
CVX Maria

CVX?

Quem somos?

A CVX é uma associação internacional de fiéis cristãos - homens e mulheres, adultos e jovens, de todas as condições sociais - que desejam seguir a Jesus Cristo mais de perto e trabalhar com Ele na construção do Reino. Seus membros constituem pequenos grupos que fazem parte de comunidades mais amplas em âmbito regional e nacional, constituindo *UMA Comunidade Mundial*, e estão presentes nos cinco continentes e em quase 60 países.

O que fazemos?

Um membro da CVX deve ser uma pessoa que colabore na missão de Cristo segundo sua própria vocação na Igreja. Por amor a Deus se compromete com a transformação do mundo, para que os filhos e filhas de Deus vivam dignamente conforme Sua vontade. Quer, igualmente, reconhecer em cada homem e mulher, a Jesus, que se identificou com cada ser humano, especialmente com os mais necessitados. Para quem pertence à CVX o compromisso com a justiça e a libertação dos pobres tem pleno sentido na medida em que esteja motivado e animado pelo Espírito de Cristo.

RECEITA DE BEM VIVER

Ingredientes:

3 xícaras de bondade

5 colheres de perdão

2 pitadas de alegria

½ litro de sinceridade

Esperança a gosto

Modo de Preparar:

Misture os ingredientes com cuidado e adoce com sorrisos.

Aqueça o forno com muito amor e aguarde com paciência até ficar dourado.

Prepare uma cobertura de carinho e espalhe com boa vontade.

Dica:

Pulverize gentilezas para aguçar o sabor e sirva com generosidade num prato grande, bem grande!

Dulce – CVX Maria

UMA BOA RECEITA

Ingredientes:

- Família: o começo, a base do caráter de um cidadão.
- Amigos: sempre os tenha
- Raiva: evite-a para seu bem e do próximo
- Desespero: elimine-o da sua vida
- Paciência: buscé-la o máximo possível
- Lágrimas: a melhor maneira de nos esvaziar
- Sorriso: a formosura de um rosto
- Paz: a verdadeira só Jesus pode dar
- Perdão: deixa o coração vazio de rancor e de raiz de amargura
- Esperança: nunca a perca
- Coração: entregue-o Àquele que melhor cuida dele: Jesus
- Amor: que seja puro e sincero
- Carinho: tenha com todos.

Modo de preparar:

Reúna sua Família e Amigos e esqueça-se da Raiva para não entrar em Desespero.

Em meio à Paz libere o Perdão e deixe a Esperança crescer em seu Coração.

Deste modo, prepare sua melhor receita de vida e nunca economize no Amor e no Carinho. Nem sempre os ingredientes da vida são saborosos, por isso saiba misturá-los e faça o seu viver um prato de raro sabor e no final dirá com satisfação:

COMO VALE A PENA VIVER!!!

Soraia Dias – CVX Maria



GOSTOSURAS SALGADAS

RECEITAS DA DULCE

SUFLÊ DE CENOURA AMARELA

Ingredientes:

- 1 ½ copo de leite;
- 1 colher cheia de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 pires de queijo ralado;
- 1 pires de muçarela em pedaços;
- 3 cenouras amarelas cozidas e picadinhas;
- 3 gemas.

Modo de Preparar:

- 1º- Misture o leite e a farinha de trigo e leve ao fogo mexendo sem parar até obter um mingau.
- 2º- Leve ao fogo a manteiga, o queijo ralado, a muçarela e as cenouras. Deixe esfriar bem.
- 3º- Junte as gemas, mexa bem e acrescente delicadamente às claras em neve.
- 4º- Despeje num pirex e leve ao forno durante ½ hora aproximadamente.

MOUSSE DE PEIXE

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite;
- 1 lata de peixe (atum sem óleo);
- 1 vidro de maionese pequeno;
- 5 folhas de gelatina (3 brancas e 2 vermelhas);
- 1 xícara rasa de passas sem caroço;
- 2 colheres de cebola ralada (colher de sopa);
- 1 colher de sopa de margarina ou manteiga.

Modo de Preparar:

Corar a cebola na manteiga. Dissolver a gelatina em $\frac{1}{2}$ xícara de água quente. Amassar o peixe com a maionese e acrescentar o creme de leite, a cebola, a gelatina derretida e as passas. Untar uma forma com manteiga, despejar tudo na forma e colocar para gelar. Desenformar aquecendo de leve a forma por fora. Serve com batata palha.

RECEITAS DA KÁTIA

CANJIQUINHA COM COSTELINHA

Ingredientes

500gr de canjiquinha amarela

1 kg de costelinha

2 colheres de sopa de óleo

2 cebolas

4 dentes de alho

2 tomates

1 pimentão verde

Sal, corante e pimenta a gosto

1 litro de água

Cheiro verde a gosto

Acompanhamento:

Arroz branco

Cachaça mineira

Modo de Preparar:

Deixe a canjiquinha de véspera de molho em água fria; cozinhar até amaciar; cortar a costelinha em pedaços; levar a costelinha ao fogo com o óleo até quase fritar; juntar a cebola e o alho e misturar bem; acrescentar os tomates, o pimentão, o sal, o corante, a pimenta e a água; tampar e deixar cozinhar; mexer de vez em quando; picar o cheiro verde e misturar; acertar o tempero se necessário.

Rendimento: 8 porções

FRANGO COM QUIABO

Ingredientes:

1 frango caipira de 1,5Kg

Óleo

2 pimentões

2 cebolas

3 tomates

250gr de quiabo

Alho

Folha de louro

Sal a gosto

3 molhos de salsa

Cebolinha picada

Pimenta a gosto

Modo de preparar:

Cortar o frango e temperar a gosto;

Limpar e cortar os quiabos;

Fritar os quiabos em recipiente separado;

Inserir o frango em panela com óleo até dourar;

Retirar o excesso de gordura do frango e acrescentar o pimentão, o quiabo e a cebola;

Deixar cozinhando até ferver;

Acrescentar a salsa, a cebolinha, os tomates picados e pimenta a gosto.

Rendimento: 6 porções

Acompanhamento:

Arroz branco e Angu.

GALINHADA

Ingredientes:

250gr de arroz

1 galinha

1 pimentão

2 cebolas

3 tomates

Alho

Cheiro verde

Pimenta e sal a gosto

Modo de preparar:

Cortar a galinha e temperar a gosto;

Fritar o alho, a cebola, o tomate e o pimentão em uma panela;

Inserir o frango em panela com óleo até dourar;

Juntar o arroz na panela, acrescentar água fervendo e cozinhar;

Deixar cozinhando até ferver;

Acrescentar o cheiro verde e pimenta a gosto.

Rendimento: 6 porções

PASTEL DE ANGU (Tradição da cidade de Itabirito)

Ingredientes:

1 kg de fubá
1 e meio de água
Sal a gosto
1 xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de preparar:

Misture o fubá e a farinha de trigo;
Coloque a água e leve ao fogo alto;
Tempere com sal;
Retire do fogo e coloque em uma vasilha;
Aguarde esfriar;
Unte as mãos com óleo e abra a massa bem fina;
Acrescente o recheio e feche o pastel;
Frite com óleo bem quente.
Rendimento: 20 unidades (tamanho médio)

LINGUIÇA AO VINHO

Ingredientes:

1 Kg de linguiça de porco;
1 copo de vinho tinto seco.

Modo de preparar:

Escolha uma linguiça de boa qualidade. Coloque em um tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido. Regar, aos poucos, com o vinho. Espete, para que o vinho entranhe, e deixe no forno até que a linguiça fique dourada, ao ponto. Servir como complemento para aperitivos.

SONHO DE FLOR

Ingredientes:

1 lata de creme de leite;
1 couve-flor inteira;
Fatias de presunto e muçarela (mais ou menos 200gr);
2 colheres de manteiga;
2 dentes de alho;
1 cebola picadinha;
3 copos de leite;
Queijo ralado;
Sal e pimenta;
Limão
1 colher de sopa de maisena.

Modo de preparar:

Cozinhe a couve-flor inteira na água com sal e algumas gotinhas de limão. Deixe esfriar. Enrole uma fatia de presunto e outra de muçarela juntas formando um canudinho e enfie cuidadosamente na couve-flor até preenchê-la bem.

Faça o molho branco: Coloque a manteiga em uma panela, acrescente o alho espremido e a cebola e deixe dourar. Despeje 3 copos de leite (no último copo coloque 1 colher de sopa de maisena e misture bem). Coloque em fogo brando e mexa sempre. Tire do fogo e vire o creme de leite. Despeje o molho sobre a couve-flor, salpique queijo ralado e leve ao forno para o queijo derreter.

Obs.: É um prato delicioso!!!

MOLHO ITALIANO P/ MESA

Ingredientes:

- 4 pimentões médios, vermelhos sem sementes
- 6 tomates maduros picado sem sementes.
- 1 cebola tamanho médio
- 4 dentes de alho
- 3 cravos da Índia
- 3 folhinhas de louro
- 1/2 colher de sopa pimenta malagueta
- 1 colher sopa massa de tomate (quase uma latinha pequena)
- 1/2 colher sopa de sal
- 1 colher sopa rasa de açúcar
- 750 ml. Vinagre vinho branco

Modo de preparar:

Bater os ingredientes no liquidificador. Armazenar em frascos bem limpos e em local fresco. Não há necessidade de guardar na geladeira. Pode ser usado no prato ou ainda temperar carnes, devendo neste caso acrescentar mais sal. O molho vai espumar e decantar é normal. Dura mais ou menos 6 meses.

RECEITAS DA FRANCISCA

BOLO DE SARDINHA

Ingredientes

06 tomates;
01 lata de ervilha;
01 kg de batatas cozidas;
02 colheres de azeite de oliva;
01 lata de 250g de sardinha;
04 ovos inteiros;
01 pimentão;
Sal a gosto.

Modo de Preparar:

Doure a cebola no azeite; em seguida acrescente os tomates picados, sem pele e sem sementes. Depois de refogados, junte a sardinha amassada sem as espinhas, e a ervilha escorrida. Mexa e refogue por alguns minutos. Amasse as batatas juntando-as ao molho de sardinha. Bata as claras em neve, misture as gemas e junte ao molho já com as batatas. Espalhe em um pirex untado com azeite, colocando para assar em forno quente durante aproximadamente 20 minutos. Sirva gelado com a maionese a gosto.

BOLO DE BACALHAU

Ingredientes:

02 colheres de sopa de farinha de trigo;
250g de bacalhau desfiado;
100g de queijo ralado;
06 ovos;
02 xícaras de leite;
Tempero e cheiros verdes;
100g de passas sem caroço;
02 colheres de sopa de manteiga ou margarina.

Modo de Preparar:

Retire o sal do bacalhau, deixando-o de molho por algumas horas. Leve ao fogo a manteiga e a farinha; mexa bem para torrar um pouco. Junte aos poucos o leite quente mexendo bem para fazer um creme grosso e liso. Retire do fogo e acrescente o bacalhau previamente ferventado e escorrido. Misture também o queijo ralado, as passas e as gemas. Acrescente as claras batidas em neve firme. Leve para assar em forma lisa, untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca, por aproximadamente 15 minutos. Enfeite com raminhos de salsa e azeitonas pretas.

BOLO DE REPOLHO

Ingredientes

03 colheres de sopa de farinha de trigo;
03 colheres de sopa de margarina;
03 tomates picadinhos, sem pele e sem sementes;
06 colheres de sopa de queijo ralado;
½ xícara de leite;
Alho, sal e cheiros verdes;
½ kg de repolho.

Modo de Preparar:

Picar o repolho bem fininho deixando-o de molho na água com sal por alguns minutos. À parte, misturar o resto dos ingredientes fazendo uma massa. Escorrer o repolho e acrescentá-lo à massa. Espalhar tudo em uma forma ou pirex, untado com margarina e polvilhado com farinha de rosca. Levar ao forno quente por aproximadamente 30 minutos.

LOMBO COM PROVOLONE

Ingredientes:

01 kg e meio de lombo magro;
01 copo de cerveja à temperatura ambiente;
Temperos a gosto.

Modo de Preparar:

Deixar o lombo no tempero e na cerveja por 12 horas. Colocar para assar em forno médio (180) durante 45 minutos. Retirar do forno e partir em fatias sem separar. Entre uma fatia e outra, colocar uma fatia de queijo provolone. Voltar ao forno para assar por mais 15 minutos aproximadamente.

RECEITAS DA SORAIA

ARROZ DO REINO

Ingredientes:

- 04 cp Arroz
- 01 cl (café) Páprica picante
- 200 g. Azeitonas
- 04 cl (sopa) Manteiga
- 200 g. Castanha de caju ou nozes
- 02 tabletes de caldo de galinha
- Salsa picada
- 02 pires (chá) Cebola picadinha
- 02 pires de cebolinha
- 02 pires de passas

Modo de Preparar:

Leve todos os ingredientes (menos o arroz) ao fogo com uma xícara de água, até que a mesma evapore. Misture no arroz.

BOLO DE BATATA

Ingredientes:

- ½ kilo de batata (inglesa) cozida e espremida
 - 01 ovo
 - 02 colheres de farinha de trigo
 - 03 colheres de queijo ralado
 - ½ xícara de leite
 - 01 colher de manteiga
 - ½ cebola ralada e sal.
- Para o molho: 300 gramas de carne moída.

Modo de Preparar:

Preparar a carne moída. Forrar o pirex untado com metade da massa, colocar a carne e por fim o restante da massa. Assar em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

CACHORRO QUENTE DE FORNO

Ingredientes:

02 xícaras de farinha de trigo

02 xícaras de leite

02 ovos

01 e 1/2 colheres (sopa) de fermento químico (pó)

100 gr. de queijo ralado

Recheio:

01 cebola picada

01 tomate picado

01 pimentão verde picado

04 unidades de salsicha Sadia em rodela

Modo de Preparar:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador. Junte o queijo ralado e bata mais um pouco. Unte a forma pequena e polvilhe com farinha de trigo. Coloque metade da massa, todo o recheio reservado e depois cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 min ou até ficar dourado.

FRANGO GLATINADO

Ingredientes:

1,5 kg de peito de frango

100 gramas de batata palha

Para o molho branco:-

750 ml de leite

01 cebola média ralada

02 colheres (sopa) de margarina

02 colheres (sopa) de farinha de trigo

01 copo de requeijão

Sal a gosto

01 pires de queijo ralado

Modo de Preparar:

Tempere e cozinhe o frango, desfie e reserve.

Faça o molho branco misturando os ingredientes acima, levando ao fogo até ficar cremoso.

Coloque o frango desfiado no fundo da vasilha, coloque o molho branco por cima, polvilhe queijo ralado em cima e leve ao forno por 20 a 30 minutos.

DOCES SABORES

RECEITAS DA DULCE

PUDIM DE NOZES

Ingredientes:

300gr de nozes (com casca);
2 latas de leite condensado;
2 ovos;
1 lata de leite (vaca);
4 colheres rasas de chocolate em pó ou de Nescau.

Modo de Preparar:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, por fim misturar as nozes e bater novamente. Cozinhar no forno fraco (banho Maria). Forma com calda queimada.

TORTA DE BRIGADEIRO

Ingredientes:

9 ovos;
9 colheres de sopa de Nescau;
9 colheres de sopa de açúcar;
100gr de manteiga;
100gr de coco ralado;
1 colher de Pó Royal.

Modo de Preparar:

Bater tudo no liquidificador. Assar no forno médio numa forma untada para bolo. Cobrir depois de pronto com brigadeiro mole.

Fácil e ótima!

RECEITAS DA KÁTIA

MAÇÃ DELÍCIA

Ingredientes:

8 maçãs fuji;

2 pacotes de gelatina em pó (sabor morango);

2 copos grandes de água;

Canela e cravo a gosto.

Modo de preparar:

Descasque as maçãs cuidadosamente. Coloque-as em uma panela de pressão e sobre elas o pó da gelatina. Despeje a água e coloque o cravo e a canela. Leve ao fogo e quando a pressão começar deixe por apenas 4 minutos. Espere esfriar, coloque em um recipiente bonito e transparente. Leve à geladeira.

Obs.: É um doce saudável, muito gostoso e fica bonito. Não precisa comentar que é muito fácil fazer.

BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de margarina(100g);
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 3 ovos;
- 2 maçãs médias descascadas em cubinhos de 1 cm (360g);
- 1 e meia xícara (chá) de aveia em flocos Quaker;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 5 cerejas para enfeitar (opcional).

Cobertura:

- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de canela em pó.

Modo de preparar:

Unte e enfarinhe uma forma própria para bolo (com buraco no meio e 24 cm de diâmetro). Reserve. Em uma tigela, bata a margarina com o açúcar até obter um creme. Junte os ovos e a maçã. Misture bem. Junte a aveia e a farinha de trigo. Misture até obter uma massa espessa. Finalmente acrescente a canela em pó e o fermento. Despeje a massa na fôrma já preparada.

Cobertura: Misture o açúcar e a canela. Polvilhe sobre a massa do bolo ainda crua. Leve ao forno médio convencional (180 C) pré-aquecido. Asse por cerca de 30 minutos ou até que ao enfiar um palito na massa, este saia limpo. Desenforme e enfeite com as cerejas.

RECEITAS DA FRANCISCA

CHARLOTTE DE AMEIXA PRETA

Ingredientes:

300g de ameixa preta;
02 latas de leite de vaca;
01 xícara de chá de açúcar refinado;
01 colher de sopa de Maisena;
03 ovos;
01 lata de leite condensado;
400g de biscoito Champanhe;
01 dose de whisky;
01 garrafa de guaraná.

Modo de Preparar:

Faça um creme com o leite condensado, as gemas e a Maisena. Reserve. Em seguida, leve ao fogo as ameixas picadinhas com um copo de água e 03 colheres de açúcar. Deixe ferver, mexendo sempre para não embolar. Retire do fogo e bata no liquidificador ainda quente. Em um pirex coloque uma camada de biscoitos molhados no guaraná misturado com whisky. Por cima espalhe o creme de leite condensado. Bata as claras em neve; acrescente o doce de ameixa misturando bem e coloque como cobertura. Leve à geladeira.

GELATINA DE CACHAÇA

Ingredientes:

- 04 pacotes de gelatina branca;
- 02 copos de água fria;
- 01 colher de chá de essência de abacaxi;
- 01 kg de açúcar refinado;
- 01 pacote de gelatina vermelha;
- 01 copo de água fervendo;
- 01 copo de cachaça.

Modo de Preparar:

Levar ao fogo, 01 copo de água; quando estiver fervendo, juntar, aos poucos, a gelatina que foi picada para amolecer nos dois copos de água fria. Depois de dissolvida a gelatina, acrescentar aos poucos o açúcar mexendo até dissolver. Colocar em fogo brando, acrescentar a cachaça e depois a essência de abacaxi. Depois, despejar em um tabuleiro molhado e deixar aproximadamente 20 horas. Cortar em quadradinhos e passar no açúcar refinado. Observação: não colocar na geladeira.

TORTA DE MORANGO

Ingredientes:

- 02 colheres de sobremesa de manteiga sem sal;
- 200g de suspiro;
- 02 colheres de sobremesa de açúcar;
- 01 colher de sobremesa de pó Royal;
- 01 lata de creme de leite gelado, sem o soro;
- 01 caixa de morangos (250g);
- 01 colher de café de essência de baunilha.

Modo de Preparar:

Misture bem a manteiga e o açúcar; acrescente o creme de leite e bata bem à mão ou em batedeira. Junte o pó Royal e a baunilha, sem bater. Em um pirex, coloque os morangos partidos ao meio, em seguida, o creme e por último os suspiros. Leve à geladeira.

SOBREMESA DE ABACAXI

Ingredientes:

- 01 abacaxi grande;
- 01 pacote de pudim de baunilha;
- 04 colheres de sopa de açúcar refinado.
- 01 lata de creme de leite gelado;
- 02 copos de água.

Modo de Preparar:

Picar o abacaxi miúdo e colocar em uma vasilha com a água e o açúcar. Deixar descansar até o dia seguinte. Retirar a água deixando-a reservada. Cozinhar bem o abacaxi. À parte, fazer o pudim de baunilha com a água que foi retirada do abacaxi. Deixar esfriar bem e misturar o creme de leite. Por último misturar o abacaxi. Despejar em um pirex e levar à geladeira.

RECEITA DA SORAIA

BOLO DE MILHO

Ingredientes:

- 06 xícaras (chá) de milho verde cru
- 04 ovos
- 1 e ½ xícara(chá) de açúcar
- 01 pacote de 50 gramas de queijo parmesão ralado
- 01 pitada de sal
- 03 colheres (sopa) de margarina
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 01 colher (sopa) de farinha de trigo

Modo de Preparar:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando por último o fermento em pó. Untar a forma preferencialmente com margarina (bastante, para que o bolo não grude na forma). Assar em forno quente por aproximadamente 50 minutos.

RECEITAS DO LEONEL GOMEZ, SJ

BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

2 cenouras

1 xícara de chá de óleo

2 xícaras de açúcar

3 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de fermento em pó bem cheia

Modo de Preparar: Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o óleo. Acrescente o açúcar e farinha de trigo, bata novamente. Por último, o fermento e bata novamente. Coloque no tabuleiro untado e asse no forno médio pré-aquecido. Quando estiver pronto, coloque numa bandeja e por cima o chocolate.

Cobertura:

6 colheres de chocolate

3 colheres de chá de leite

Açúcar ou leite condensado

Colocar no fogo e quando ficar um creme coloque por cima do bolo. E pronto!

Obs. Para que pareça um pudim, aumente mais duas cenouras.

BOLO DE SORVETE

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite de vaca
- 3 gemas
- 3 claras de neve
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 6 colheres (de sopa) de açúcar
- 12 colheres (de sopa) de água
- 4 colheres de Toddy o chocolate em pó

Modo de Preparar: Levar ao fogo o leite condensado, o leite de vaca e as gemas para ferver, mas não deixar engrossar. Reservar. Misturar as claras em neve e o creme e o açúcar e juntar a mistura reservada. Fazer uma calda com o chocolate e a água, sem deixar engrossar muito. Despejar em uma forma redonda com um buraco, no meio espalhando, em seguida despeje a mistura. É só levar para freezer até que endureça e desenforme. Duração no freezer 24h.

PÃO CASEIRO

Ingredientes:

- 4 Cx (xícara) de farinha de Trigo
- ½ Cx de óleo
- 1 ovo
- 3 colheres de açúcar
- 1 colher de sal (rasa)
- 1 pacote de fermento (Fleischmann)
- 2 Cx de leite
- 1 colheres de margarina

Modo de Preparar:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador e depois misturar com a farinha de trigo. Untar a forma com óleo.

ROSQUINHA DE VINAGRE

Ingredientes

3 ovos

1 xicara de óleo

3 colheres de vinagre

1 xicara de açúcar

1 pitada de sal

1 colher de pó Royal

Trigo até o ponto de enrolar.

Modo de Preparar: Colocar óleo para aquecer bem e depois de aquecido colocar aos poucos no óleo quente e deixar fritar. Cuidado para não queimar!

PÃO DE LEITE CONDENSADO

Ingredientes:

4 ovos

1 lata de leite condensado

½ colher de sal

1 colher e meia de fermento

1 copo de óleo

1 copo de água

1 kg de trigo

Modo de Preparar: Sovar a massa até ficar no ponto, ou seja, leve. Deixar descansar por uma hora. Depois corta os tamanhos desejados e depois deixar descansar por mais 30 minutos. Colocar no forno pré-aquecido.

TOALHA FELPUDA

Ingredientes

- 6 ovos (clara em neve)
- 3 xicaras de açúcar
- 4 colheres de margarina
- 1 vidro de leite de côco
- 1 vidro de leite de vaca
- 4 xicaras de farinha de trigo
- 2 colheres de Royal

Modo de Preparar: Bata as claras em neve e reserve. Bata as gema, o açúcar e a margarina até virar um creme esbranquiado. Acrescente o leite de côco, o leite de vaca mais um pouco. Acrescente o trigo e o Royal e bata mais. Por fim incorpore as claras em neve delicadamente e leve para assar.

Calda:

- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 1 copo de açúcar
- 100 gr de côco

Ferver e colocar por cima do bolo ainda quente e furado com garfo.

Obs. Pode diminuir 1 xicara de trigo e colocar 1 xicara de fubá fino. A cobertura também pode ser de banana e farofa.

SOBREMESA

Faça um creme com:

1 litro de leite

4 gemas

1 lata de leite condensado

4 colheres de maisena

1 colher de baunilha (opcional)

½ colher margarina

Modo de Preparar: Ferva até engrossar e reserve tampado (não pare de mexer até ferver)

Aparte bata 4 claras em neve. Acrescente 6 colheres de açúcar e bata novamente. Coloque 5 colheres de açúcar em uma panela e leve ao fogo até caramelizar, vá despejando esse caramelo nas claras, devagar sem parar de bater. Biscoito champagne ou maisena molhados em calda de fruta ou leite doce (levemente molhadas).

Faça camadas: o creme, mais a bolacha, mais as claras va repetindo sendo que a última camada deve ser de claras.



SUCOS NUTRITIVOS E TERAPÊUTICOS

RECEITAS DA VICENTINA CVX SANTA RAFAELA MARIA.

SUCO DE CAPIM CIDREIRA COM LIMÃO

Ingredientes

1 litro de água filtrada
4 folhas de capim-cidreira
½ limão

Preparação

Faça um chá com duas folhas do capim cidreira e ½ litro de água, deixe esfriar. Bata as outras duas folhas no outro ½ litro de água. Coe e misture com o chá. Esprema o limão e coloque no chá. Coloque gelo e açúcar a gosto. Obs.: O capim-cidreira deve ser colhido de manhã ou tarde. Lave bem as folhas. O chá deve ser fervido durante três minutos com a vasilha tampada. O chá pode ser com folhas colhidas e secas na sombra. Para bater no liquidificador tem que ser verde.

Propriedades curativas

Combate gases intestinais, tosse e promove um suave relaxamento.

Fonte de vitaminas

C,A, B, potássio, cálcio, fósforo, sódio e ferro.

SUCO DE CENOURA COM MAÇÃ

Ingredientes

1 litro de água filtrada

2 cenouras médias

2 maçãs

Preparação

Raspe as cenouras e corte-as em quatro no sentido de comprimento, bata tudo no liquidificador e coe. Descasque a maçã, corte em quatro pedaços, retire as sementes e bata tudo no liquidificador junto com o suco de cenoura. Adoce a gosto e beba sem coar.

Obs.: A maçã deve ser preparada com a cenoura na hora de beber. Se guardar pronto, o suco escurece.

Propriedades curativas

Suco de maçã e cenoura é um suco de alta energia. A cenoura restaura a energia do corpo e a maçã fortalece o cérebro e o coração. Nós somos uma máquina complexa e perfeita. O nosso corpo humano não separa o físico do emocional, por isso combinamos nutrientes para o corpo e a mente.

Fonte de vitaminas

A (cenoura) C, B, E, K, potássio, cálcio, fósforo, sódio, magnésio, enxofre, silício, cloro e ferro.

SUCO DE MAÇÃ COM LARANJA

Ingredientes

1 litro de água filtrada

3 laranjas

2 maçãs

Preparação

Descascar a maçã, partir em quatro partes e retirar a semente. Bata tudo no liquidificador com 1 litro de água. Retirar o suco de laranja e adicionar ao suco de maçã. Colocar gelo e açúcar a gosto.

Obs.: Fazer o suco na hora de tomar

Propriedades curativas

O suco de laranja com maçã é altamente depurativo. Passar uma semana tomando suco de laranja com maçã pela manhã, em jejum, promovemos uma limpeza completa do nosso organismo eliminando as toxinas e os resíduos dos alimentos e os resíduos dos alimentos tão maléficis à saúde e à beleza.

Fonte de Vitaminas

C, A, B, D, potássio, cálcio, sódio, fósforo, magnésio, enxofre, cloro, ferro, silício.

SUCO DE BETERRABA COM CENOURA

Ingredientes

1 litro de água filtrada

2 cenouras

½ beterraba

Preparação

Raspe as cenouras corte-as ao comprimento em quatro partes. Descasque a beterraba e parta em pedaços. Bata tudo no liquidificador. Coe, coloque gelo e adoce a gosto.

Obs.: Ao passar a cenoura e a beterraba na peneira para coar, guarde os resíduos que podem ser aproveitados em farofa, saladas, etc. Se você encontrar cenouras e beterrabas com folhas o ideal é fazer o suco incluindo também ás folhas.

Propriedades curativas

É importante na formação de anticorpos e na recuperação das doenças infecciosas. Evita também a formação de células cancerígenas.

Fonte de vitaminas

A, C, K, B, E, ferro, potássio, cobre, silício, sódio, cloro, zinco, fósforo, cálcio manganês, enxofre, magnésio.

SUCO DE ABACAXI COM SALSÃO

Ingredientes

- ½ abacaxi
- 1 folha pequena de salsão
- 1 litro de água filtrada

Preparação

Descascar o abacaxi. Picar em pedacinhos e reservar. Picar a casca, bater no liquidificador com ½ litro de água e coar. Voltar com o líquido para liquidificador, colocar pedaços de abacaxi, o galho de salsão e bater tudo junto bem batido. Completar com ½ litro de água, colocar gelo e adoçar a gosto.

Propriedades curativas

O suco de abacaxi associado às folhas de salsão combate a prisão de ventre e os gases intestinais promovendo um relaxamento suave em todo o organismo.

Fonte de vitaminas

C, A, B, E, potássio, sódio, fósforo, cálcio, ferro.

SUCO DE LARANJA COM COUVE

Ingredientes

3 laranjas

1 folha de couve pequena ou 1 pedaço

1 litro de água

Preparação

Corte as laranjas ao meio retire o suco no espremedor, tire as sementes e coloque o suco no liquidificador com 1 litro de água, e a folha de couve, bata tudo e adoce a gosto. Sem coar.

Obs.: O bom é beber sem adoçar

Propriedades Curativas

Aumenta os glóbulos vermelhos, combatendo a anemia, combate a clorose, doença que ocorre nas adolescentes quando começam a menstruar.

SUCO DE CARÁ COM ÁGUA E POUPA DE COCO VERDE

Ingredientes

1 litro de água

½ cará ou (1 cará pequeno)

1 coco verde

Preparação

Descasque o cará, tirando todos os pontinhos pretos. Lave bem lavado, pique em pedaços e lave de novo. Fure coco e tire a água. Quebre o côco e raspe a poupa branca com uma colher. Misture tudo no liquidificador com um litro de água, a polpa o cará e água do coco. Bata bem batido e beba sem coar.

Propriedades Curativas

Depurativo, e altamente diurético, combate as doenças da pele e fortalece o sistema nervoso.

Obs.: Tomado em jejum por 3 dias seguidos combate os vermes.

SUCO DE BETERRABA COM MAÇÃ

Ingredientes

½ beterraba

2 maçãs

1 litro de água

Preparação

Descasque a beterraba, pique em pedaços. Bata no liquidificador e coe, descasque as maçã, parta em quatro partes, retire a semente e pique em pedaços. Junte ao suco da beterraba e bata novamente.

Tome sem coar, adoce á vontade.

Obs.: Sucos que contem maçãs tem que ser tomados na hora que são feitos, se guardar, ele escurece.

Propriedades Curativas

Fortalecem e restauram as funções do fígado, facilitando a digestão.

Fonte de Vitaminas

E, A, C, B, ferro, potássio, cobre silício.

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes

1 litro de água

½ abacaxi

1 raminho de hortelã

Preparação

Descasque o abacaxi, tire o miolo e pique. Colha o raminho de hortelã, lave levemente debaixo da torneira sem esfregar as folhas. Coloque o abacaxi picado, a hortelã e a água no liquidificador e bata bem batido. Adoce a gosto e tome sem coar.

Propriedades Curativas

Suco altamente digestivo, bom para os ossos e dentes, fornecem cálcio e vitamina K ao organismo.

Obs.: Para livrar-se dos agrotóxicos é bom ter a hortelã plantada em casa, no quintal ou em vaso..

Fonte de Vitamina

C, A, B, potássio, sódio, fósforo cálcio e ferro.

SUCO DE MANGA

Ingredientes

1 litro de água

1 manga média (usar de preferência mangas pouco maduras)

Preparação

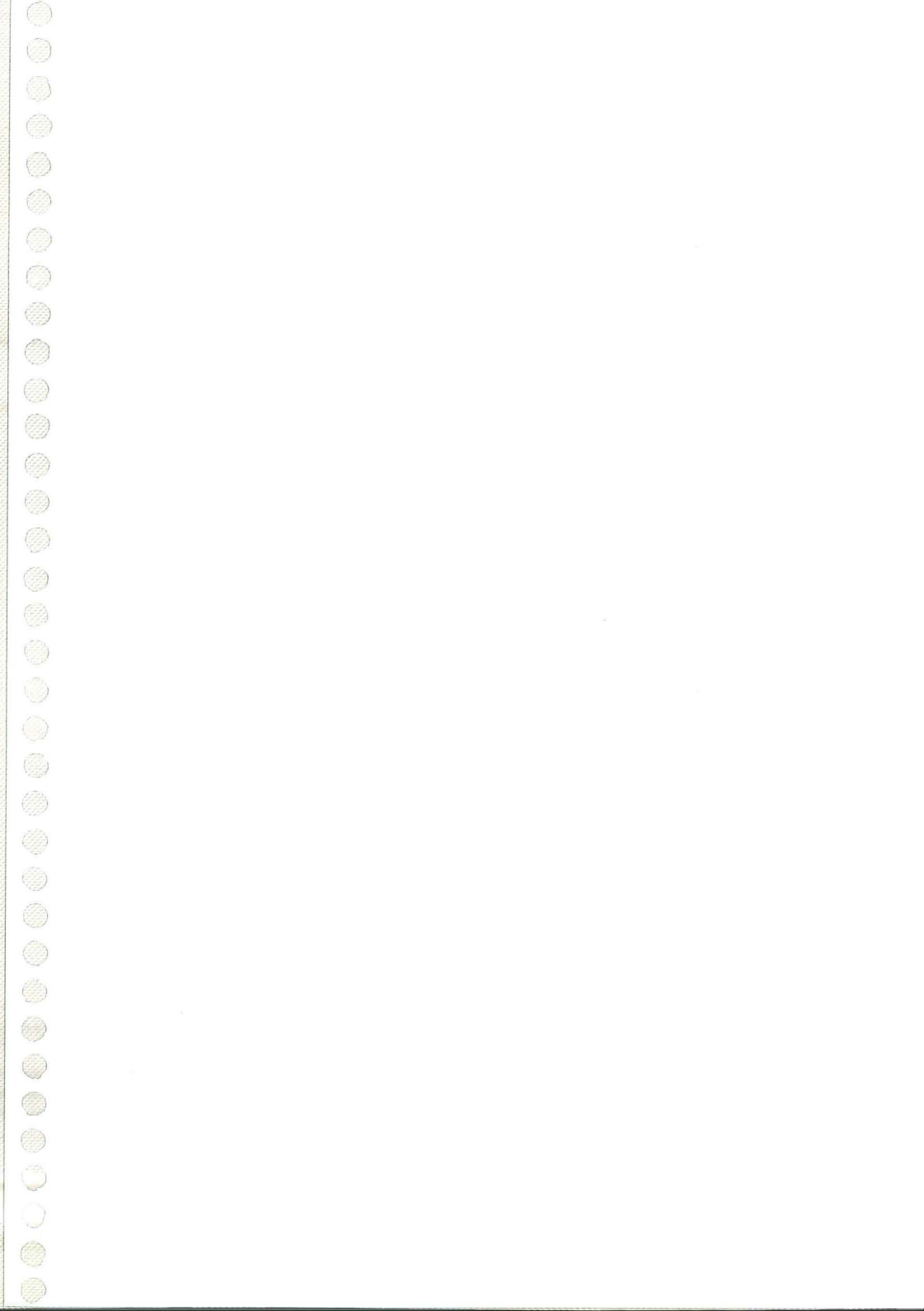
Descasque a manga, parta em fatias e bata no liquidificador com 1 litro de água. Adoce e beba sem coar.


Propriedades Curativas

O principal valor dessa deliciosa fruta está na sua riqueza de vitamina A e C. Como um bom expectorante, a manga é indicada contra as enfermidades das vias respiratórias, como catarro, tosse, bronquites, etc.

Fonte de Vitaminas

A, B1, B2, C, fósforos, cálcio e ferro.





*Receitas caseiras
para amigos e amores*



"Pulverize gentilezas e
sirva com generosidade"



CVX MARIA
2011