



Livro de Receitas da Guarda Sênior 2020

O que a alimentação representa para você?



Figura 1. Palavras relacionadas à alimentação sob o olhar dos colaboradores deste e-book

SUMÁRIO

Apresentação	1
Salgados -----	4
Empadão de frango da Matilde Amado	5
Empada da Sebastiana Gomes	6
Bolo salgado de calabresa da Laudiceia Coutinho	7
Caldo de milho verde da Maria Bernardo	8
Queijo mussarela caseiro da Ana Maria Severo	9
Filé de peito de frango ao forno da Gilda Moraes	10
Lanche rápido da Laudete de Andrade	11
Salada de alface americana com batata baroa da Gilda Moraes	12
Bolo de Repolho da Delma Bento	13
Quibe de castanha de caju da Maria Bernardo	14
Pãezinhos recheados da Janete Carvalho	15
Empadão de frango cremoso com milho da Matilde Amado	17
Empadão com massa de liquidificador da Matilde Amado	19
Pastel de forno da Ana Severo	21

Omelete recheado da Ana Maria Severo	23
Pãozinho de forno da Ana Severo	25
Doces -----	27
Bolo de tapioca do Burica	28
Cocada da Ana Maria	29
Bolo de banana fit sem açúcar da Mariinha de Jesus	30
Pudim de queijo da Matilde Amado	31
Gelatina de morango com creme branco da Laudiceia Coutinho	32
Bolo de casca de maçã da Maria Cecilia	33
Pavê surpresa da Ana Severo	34
Manjar da Raquel Flores	35
Bolo integral de banana da Clélia Morais	36
Doce de coco surpresa da Eleni Marcelino	37
Gelatina de morango e abacaxi com creme de leite da Magali	38
Pudim de pão da Matilde Amado	39
Geleia de abacaxi com pimenta da Raquel Flores	40
Pudim leite em pó da Maria Petro	41
Paçoca de castanha de caju da Maria Bernardo	42
Mingau de verão da Gilda Moraes	43
Bolinho de chuva da Laudete Andrade	44

Bolo de laranja da Domingas de Oliveira	45
Bolo de casca de banana da Maria Fernandes	46
Bolo de casca de abacaxi da Maria Fernandes	47
Pudim quero um pouco mais da Matilde Amado	48
Bolo misto da Laudiceia Coutinho	49
Bolo de chocolate com iogurte da Ana Severo	50
Pudim de pão da Regina Celi	52
Broa de milho da Domingas de Oliveira	53
Bebidas -----	54
Limonada suíça da Raiany Ladeira	55
Suco verde da Maria Bernardo	56
Suco de casca de abacaxi com hortelã do Abilio Dantas	57
Cappuccino da Suzane de Oliveira	58
Suchá da Renata Amorim	59

APRESENTAÇÃO

A comida nutre... o corpo, a mente, a alma. Ela tem cores, sabores, aromas, vitaminas e minerais.

Traz bem estar e conforto para dias bons e também para os dias difíceis.

Vai desde uma memória da infância até um prato recém descoberto.

A comida é prazer e regionalismo, com ela podemos voltar às origens.

A alimentação faz parte do nosso dia a dia, para a manutenção da saúde e é necessária para sobrevivência.

Esse e-book foi elaborado para compartilharmos nossas receitas. Ele contempla diversas preparações doces, salgadas e bebidas. É formulado a partir do agrupamento de receitas dos integrantes da Guarda Sênior de Macaé, que separaram um tempinho a fim de disponibilizar sua receita favorita para a construção deste livro. Além disso, ele também contém receitas de estudantes e professores da UFRJ Macaé que participam do projeto ENUSA (Envelhecimento, Nutrição e Promoção da Saúde).

***A equipe do ENUSA gostaria de deixar
os agradecimentos a todos os
membros da Guarda Sênior de Macaé.
Vocês foram essenciais para a
construção deste livro!***

E a todos os leitores...

***Usem a criatividade e reinventem-se a
cada novo prato. Afinal, cozinhar
também é uma demonstração de
amor!***

Salgados





Receitas da Guarda Sênior

EMPADÃO DE FRANGO DA MATILDE AMADO

Ingredientes

Massa

- 500g de farinha de trigo
- 250g de gordura vegetal hidrogenada
- 3 ovos
- Sal a gosto
- ¼ xícara de chá de água
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 1 envelope de pó para sopa creme de galinha (78g)
- 2 xícaras de chá de frango cozido e desfiado
- ½ xícara de chá de azeitonas picadas
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de chá de leite integral
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até formar uma massa homogênea, que não grude nas mãos. Se necessário, acrescente mais água até dar o ponto;

Misture todos os ingredientes do recheio em um outro recipiente; Separe uma parte da massa e forre-a em uma forma de aro removível de 24cm de diâmetro;

Coloque o recheio na fôrma, cubra com o restante da massa e pincele com a gema; Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.



Receitas da Guarda Sênior

EMPADA DA SEBASTIANA GOMES

Ingredientes

- 1 Kg de farinha de trigo
- 500 g de banha de porco
- 4 ovos
- Sal a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da massa até ficar homogênea; Forre as forminhas com parte da massa;
Acrescente o recheio de sua preferência e feche as forminhas com o restante da massa;
Pincele as empadinhas e coloque para assar até ficar dourado.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO SALGADO DE CALABRESA DA LAUDICEIA COUTINHO

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 xícaras de trigo
- ½ xícara de maisena
- 1 xícara de maisena, tomate, cebola, salsinha, azeitona, orégano, calabresa e queijo parmesão ralado

Modo de preparo

No liquidificador, bata 3 ovos e o óleo (bata bem);

Coloque o líquido na bacia, acrescente 2 xícaras de trigo, ½ xícara de maisena e 1 xícara de leite; Coloque dentro da massa tomates picadinhos, cebola ralada, salsinha, azeitona picadinha, orégano e calabresa picadinha (reserve um pouco esse recheio para colocar por cima da massa);

Coloque 1 colher de fermento e queijo parmesão ralado;

Unte a forma, coloque a massa, por cima o restante do recheio e polvilhe parmesão e orégano. Leve essa delícia para assar e está pronta! (O recheio pode ser de frango ou presunto).



Receitas da Guarda Sênior

CALDO DE MILHO VERDE DA MARIA BERNARDO

Ingredientes

- 20 espigas de milho
- 2 litros de leite
- 2 caixas de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite

Modo de preparo

No liquidificador, coloque as espigas de milho cortadas com dois litros de leite, duas caixas de leite condensado e bata;
Leve ao fogo;
Deixa ferver até ficar um mingau fino;
Desligue o fogo e acrescente duas caixinhas de creme de leite;
Deixe esfriar e sirva gelado.



Receitas da Guarda Sênior

QUEIJO MUSSARELA CASEIRO DA ANA MARIA SEVERO

Ingredientes

- 1L de leite
- 12 colheres de sopa de amido de milho
- 200g de manteiga ou margarina
- 200g de queijo mussarela picado
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo

Adicione o leite e o amido de milho em uma panela e misture até dissolver os grumos. Acrescente a manteiga, o queijo mussarela, o queijo parmesão e o sal e continue misturando bem;

Leve ao fogo médio sempre misturando até a mistura ficar homogênea. Continue mexendo até a mistura desgrudar da panela;

Logo após, adicione e ajeite a mistura em um recipiente (pode ser um pote vazio de sorvete, pois fica no formato de queijo);

Leve à geladeira por aproximadamente 4 horas e depois desse tempo, desenforme o queijo e corte em tiras finas;

Sirva sozinho ou acompanhado de pães ou torradas.



Receitas da Guarda Sênior

FILÉ DE PEITO DE FRANGO AO FORNO DA GILDA MORAES

Ingredientes

- 1 filé de peito de frango
- Ervas frescas a gosto
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- 1 unidade de batata doce
- 1 unidade de batata inglesa
- 1 unidade de cenoura
- Orégano e alecrim a gosto

Modo de preparo

Tempere o frango com as ervas frescas e o sal;
Em um tabuleiro untado com azeite, coloque o frango e cubra com papel alumínio. Deixe no forno médio por aproximadamente 30 minutos;
Corte os legumes do jeito que preferir e tempere com azeite, orégano, sal e alecrim;
Retire o frango do forno e adicione os legumes já temperados. Retorne o tabuleiro ao forno com o papel alumínio;
Quando os legumes já estiverem totalmente cozidos, desligue e retire do forno;
Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

LANCHE RÁPIDO DA LAUDETE DE ANDRADE

Ingredientes

- 1 pacote de pão de fôrma
- 1 xícara de chá de leite
- 1 ovo
- Farinha de rosca a gosto
- O recheio é de sua preferência. Algumas opções são: presunto, queijo e orégano, frango, queijo e bacon, queijo e calabresa, etc .

Modo de preparo

Retire as bordas dos pães de fôrma e com o auxílio de um rolo de macarrão, amasse os pães; Corte os pães em formato de triângulo e coloque o recheio, antes de fechar, passe o leite na borda do pão para depois amassar com as costas de um garfo; Após isso, mergulhe os sanduíches no ovo batido e passe em seguida na farinha de rosca; Coloque óleo de soja em uma panela, deixe esquentar bem e frite os sanduíches. Cuidado, pois é muito rápido; Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

SALADA DE ALFACE AMERICANA COM BATATA BAROA DA GILDA MORAES

Ingredientes

- 2 unidades de alface americana
- 1 unidade de brócolis
- 5 unidades de batata baroa
- 6 unidades de filé de frango
- 100g de nozes
- 100g de damasco
- 100g de uva passa
- 100g de amêndoa torrada e defumada
- Chimichurri, curry, sal e azeite a gosto

Modo de preparo

Corte o frango em cubos pequenos, tempere com sal e chimichurri e leve para grelhar; Corte a batata baroa em cubos e o brócolis, adicione o sal e coloque para cozinhar; Higienize o alface, corte e misture com os outros ingredientes em um refratário. Tempere a gosto; Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO DE REPOLHO DA DELMA BENTO

Ingredientes

- 1 prato fundo de repolho cortado fininho
- 4 ovos
- 1 copo duplo de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- Sal (a gosto)
- Tomate picado (a gosto)
- Cebola picada (a gosto)
- Azeitona, cheiro verde e queijo parmesão (a gosto)

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e coloque em um refratário; Leve ao forno até dourar; Sirva.

Dica: se quiser pode acrescentar frango desfiado ou presunto.



Receitas da Guarda Sênior

QUIBE DE CASTANHA DE CAJU DA MARIA BERNARDO

Ingredientes

- 500g de castanha de caju
- Suco de caju (5 unidades grande de cajus)
- 100g de rapadura

Modo de preparo

Preparo do suco de caju (Mocororó)

Descasque 5 unidades grandes de caju e bata a polpa dele no liquidificador (sem acrescentar água); Com o auxílio de uma peneira ou um pano limpo e seco, coe o suco até que ele esteja completamente líquido, sem nenhum resíduo; Reserve o suco de caju em um recipiente.

Preparo do quibebe

No liquidificador, bata a castanha de caju até transformar em uma farinha. Coloque a farinha em um outro recipiente; Adicione o suco do caju no recipiente da farinha de castanha; Rale a rapadura em um ralador, acrescente à mistura, mexa bem e sirva.



Receitas da
Guarda Sênior

PÃEZINHOS RECHEADOS DA JANETE CARVALHO

Ingredientes

Massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 50 gramas de fermento fresco (ou 2 pacotinhos de fermento seco granulado)
- 1 xícara de chá de óleo de soja
- 2 xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos

Recheio

Opções de recheio salgado :
(queijo e presunto, requeijão, frango, calabresa) e polvilhar orégano e/ou queijo ralado.

Opções de recheio doces
(doce de leite, goiabada, banana) e polvilhar com açúcar e/ou canela.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador (com exceção da farinha de trigo), somente o tempo para misturar tudo;

Coloque a mistura em uma bacia e junte a farinha aos poucos, até soltar das mãos, amassando sempre;

Deixe a massa crescer coberta por um pano até dobrar de volume;

Modele a massa em formato de pãezinhos e pincele com gema;

Deixe crescer mais um pouco;

Unte a forma com manteiga ou óleo de soja. Leve para assar em forno a 180° C ou até dourar;

Sirva.



Receitas da
Guarda Sênior

EMPADÃO DE FRANGO CREMOSO COM MILHO DA MATILDE AMADO

Ingredientes

Massa

- 4 xícaras (chá) de sal
- 1 colher (chá) de manteiga gelada em cubos
- ½ xícara de (chá) de banha
- 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- 3 colheres (sopa) de água gelada (aproximadamente)
- 1 gema para pincelar
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso para acompanhar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 e ½ xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 3 tomates maduros sem pele sem sementes em cubos
- 1 lata de milho verde escorrido
- Sal, pimenta-do-reino e salsa picada a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha e trigo

Modo de preparo

Em uma tigela, misture a farinha, o sal, a manteiga, a banha e trabalhe com a ponta dos dedos até obter textura de farofa. Adicione o iogurte e a água e misture somente até dar a liga e ficar homogêneo. Se necessário, acrescente mais água.

Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos;

Para o recheio, derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio, e refogue a cebola por 3 minutos. Adicione o frango, os tomates, o milho e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta e polvilhe com a farinha, misturando até engrossar. Retire do fogo e misture a salsa;

Divida a massa em 2 porções. Abra com a ajuda de um rolo entre duas folhas plásticas;

Forre o fundo e lateral de uma forma de aro removível de 24cm de diâmetro;

Espalhe o recheio e cubra com restante. Retire o excesso, decore com pedaços da massa restante e pincele com a gema;

Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar;

Deixe amornar, desenforme e sirva acompanhado do requeijão aquecido.

Sirva.

Dica: se desejar, substitua o iogurte natural por creme de leite sem soro, na mesma quantidade indicada na receita.



Receitas da Guarda Sênior

EMPADÃO COM MASSA DE LIQUIDIFICADOR DA MATILDE AMADO

Ingredientes

Massa

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ovo
- 200g de creme de leite
- ½ xícara (chá) de refrigerante de guaraná
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola em cubos
- 1 pimentão verde em cubos
- 2 xícaras (chá) de sobras de carne assada desfiada
- 1 vidro de palmito picado (400g)
- 3 tomates sem pele e sem sementes e em cubos
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo

Peneire a farinha em uma tigela. No liquidificador, bata o sal, ovo, e o creme de leite, a margarina e o guaraná até ficar homogêneo. Despeje sobre a farinha, aos poucos, mexendo. Embrulhe em um filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos;

Para o recheio, derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio, e refogue a cebola por 3 minutos. Adicione o pimentão, a carne, o palmito, os tomates, e cozinhe por 5 minutos. Polvilhe com a farinha, mexendo até engrossar.

Tempere com sal, pimenta e deixe esfriar;

Divida a massa em duas porções e abra com a ajuda de um rolo entre duas folhas plásticas. Forre o fundo e a lateral de uma forma de aro removível de 26cm de diâmetro, espalhe o recheio e cubra com a massa restante. Aperte a massa na lateral para fechar;

Retire o excesso, decore a torta com sobras de massa e pincele com a gema. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até assar;

Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

PASTEL DE FORNO DA ANA SEVERO

Ingredientes

Massa

- 200g de farinha de trigo sem fermento
- 80g de manteiga ou margarina
- 80ml de água

Recheio

- 1 colher de sopa cheia de manteiga ou margarina
- 1/2 cebola picadinha
- 1 colher (café) de colorau
- 500g de peito de frango (cozinhar em água com sal e desfiar)
- 3 colheres de sopa de cheiro verde
- 4 colheres de sopa de azeitonas picadas
- 200g de requeijão tipo catupiry
- Sal para correção

Modo de preparo

Para o recheio, em uma panela coloque a manteiga, a cebola picada, o colorau e deixe fritar um pouco. Adicione o frango já previamente cozido e desfiado, a azeitona picada e o cheiro verde, misture e desligue o fogo;

Acrescente o requeijão e misture bem. Acerte a quantidade de sal, caso precise;

Para a massa, em outro recipiente, misture com as mãos a farinha de trigo, a manteiga e a água. Não sove a massa, pois ela precisa ficar crocante. Adicione mais água, caso seja necessário;

Coloque a massa em um saco plástico limpo e deixe na geladeira por 30 minutos;

Após isso, coloque um pouco de papel filme na bancada e polvilhe um pouco farinha de trigo sobre ele e também na massa para que ela não grude;

Abra a massa com o auxílio de um rolo ou uma garrafa. Corte ela com um pote ou copo com boca larga, amasse novamente para ela ficar bem fininha;

Acrescente um pouco do recheio no meio do pedaço de massa já cortado, passe gema de ovo nas bordas e feche o pastel com as costas de um garfo (depois que fechar o pastel, pode cortar um pouco as bordas, se estiver sobrando muita massa);

Unte um tabuleiro com manteiga e farinha de trigo. Adicione os pastéis e pincele gema de ovo em todos eles;

Adicione em forno a 180°C por aproximadamente 15 a 20 minutos ou quando ele estiver dourado;

Sirva.

Dica: com esse recheio pode fazer até 14 pastéis.



**Receitas da
Guarda Sênior**

OMELETE RECHEADO DA ANA MARIA SEVERO

Ingredientes

- 4 ovos
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo ou
- Farinha de mandioca
- Sal a gosto
- $\frac{1}{3}$ xícara de chá de pimentão verde picado
- $\frac{1}{3}$ xícara de chá de cenoura ralada
- Azeitonas picadas a gosto
- 150g de frango desfiado (já cozido e temperado)
- $\frac{1}{2}$ unidade de cebola picada
- Cheiro verde a gosto
- 1 pitada de páprica
- 1 pitada de pimenta do reino
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de manteiga
- 1 fio de azeite
- Queijo mussarela ralado (ou outro recheio de sua preferência)

Modo de preparo

Em uma tigela, bata as claras em neve. Após isso, adicione as gemas e misture em movimentos circulares até ficar homogêneo;

Adicione sal a gosto e a farinha de trigo/mandioca e misture levemente até que a farinha se dissolva;

Coloque o pimentão, a cenoura e as azeitonas e misture bem. Após isso, adicione o frango, a cebola, o cheiro verde, a páprica e a pimenta do reino e misture novamente em movimentos leves;

Em uma frigideira, adicione a manteiga e o fio de azeite (para a manteiga não queimar). Despeje metade da mistura na frigideira e espalhe bem;

Recheie o omelete com o de sua preferência, como por exemplo, o queijo mussarela ralado (coloque somente no meio);

Adicione a outra metade e espalhe cobrindo todo o recheio, tampe a frigideira e deixe por aproximadamente 5 minutos em fogo baixo, tomando cuidado para não queimar;

Após 5 minutos, vire a frigideira em outra frigideira e deixe por mais 3 minutos em fogo baixo;

Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

PÃOZINHO DE FORNO DA ANA SEVERO

Ingredientes

- 1kg de farinha de trigo (reserve mais uma xícara para a massa, caso precise)
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 400 ml de leite morno
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 ovo
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 sachê (10g) de fermento biológico seco para pão

Modo de preparo

Em um recipiente, adicione o leite morno, o fermento e misture bem. Adicione o açúcar e misture. Acrescente a manteiga e misture. Coloque o ovo, o óleo, o sal e misture novamente;

Adicione a farinha de trigo aos poucos e misture;

Polvilhe um pouco de farinha de trigo em uma bancada e sove a massa. Caso seja necessário, adicione mais farinha de trigo até que ela não grude mais nas mãos;

Separe a massa em duas partes iguais. Reserve uma e envolva em um papel filme; Na outra massa, abra com o auxílio de um rolo ou garrafa de vidro. Enrole a massa (como um rocambole), fechando totalmente as pontas. Corte a massa com o espaçamento de cerca de um dedo entre cada uma e ajeite para que os pedaços não se separem;

Unte uma forma de pão com manteiga e farinha de trigo.

Adicione a massa já com os pedaços cortados;

Repita o mesmo procedimento com a outra parte da massa.

Deixe ambas as massas descansarem cobertas por um pano limpo e seco por aproximadamente 40 minutos;

Em um recipiente, bata uma gema com uma colher de leite.

Utilize essa mistura para pincelar os pães antes de irem ao forno (caso não gostem de passar gema de ovo, quando os pães acabarem de sair do forno, pincele água com açúcar);

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 a 40 minutos;

Sirva.

Doces





Receitas da Guarda Sênior

BOLO DE TAPIOCA DO BURICA

Ingredientes

Massa

- 1L de leite
- 200 ml de leite de coco
- 1 xícara de chá de leite condensado
- 500g de tapioca granulada
- 1 pitada de sal
- 50g de coco ralado sem açúcar

Calda

- 500 ml de leite de coco
- 200g de leite condensado

Modo de preparo

Para a massa, misture bem o leite, o leite de coco e o leite condensado e leve ao forno por alguns segundos somente para deixar morno; Adicione a tapioca granulada e mexa bem. Em seguida adicione uma pitada de sal. Mexa mais um pouco e coloque o coco ralado; Coloque em uma forma untada com um pouco de óleo. Deixe no geladeira por alguns minutos; Para a calda, misture bem o leite de coco e o leite condensado; Desenforme o bolo e adicione a calda por cima dele. Em seguida polvilhe mais 50g de coco ralado.



Receitas da Guarda Sênior

COCADA DA ANA MARIA

Ingredientes

- 240 ml de água fria
- 1 xícara de chá de açúcar
- Coco em flocos (desidratado e sem açúcar)
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo

Em uma panela em fogo baixo, adicione a água com o açúcar e misture. Espere por alguns minutos até levantar fervura; Quando estiver com textura mais consistente (textura de mel e amarelada), adicione o coco aos poucos misturando (se estiver muito seco, adicione um pouco de água);

Acrescente o leite condensado, misture e desligue o fogo; Unte um recipiente ou tabuleiro com manteiga. Com o auxílio de duas colheres, pegue uma quantidade da mistura, faça moldes de cocada e coloque no refratário; Espere esfriar e sirva.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO DE BANANA FIT SEM AÇÚCAR DA MARIINHA DE JESUS

Ingredientes

- 6 bananas d'água grandes e bem maduras
- 1 xícara farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 2 ovos
- Canela em pó a gosto
- Manteiga (para untar)

Modo de preparo

Amasse as bananas e misture todos os outros ingredientes, deixando o fermento por último;

Unte uma forma com manteiga e despeje a massa;

Corte rodela de banana para decorar e salpique canela por cima;

Leve para assar em forno a 180° por 30 minutos;

Espere esfriar, desenforme e sirva.



Receitas da Guarda Sênior

PUDIM DE QUEIJO DA MATILDE AMADO

Ingredientes

- 6 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- ½ litro de leite
- 6 ovos
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- 12 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

No liquidificador, coloque o leite, a farinha de trigo, as gemas, o açúcar, o queijo e a manteiga (derretida em banho-maria); Acrescente as claras em neve à mistura do liquidificador e passe em uma peneira fina; Em uma forma para pudim, coloque a calda de açúcar caramelizada e adicione a mistura por cima; Asse em banho-maria no forno alto até ficar dourado; Espere esfriar, desenforme e sirva.



Receitas da Guarda Sênior

GELATINA DE MORANGO COM CREME BRANCO DA LAUDICEIA COUTINHO

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 copo de leite
- 1 sachê de gelatina incolor
- 2 sachês de gelatina sabor morango

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o leite e a gelatina incolor até que fique com a consistência de um creme;

Unte uma travessa com um pouco de óleo de soja e adicione o creme. Leve à geladeira e deixe por aproximadamente 4 horas;

Depois que o creme estiver consistente, retire da geladeira e adicione morangos cortados por cima;

Faça o preparo da gelatina de morango e leve à geladeira até que ela fique mais endurecida;

Quando a gelatina de morango já estiver firme, adicione ela ao refratário sobre os morangos picados;

Leve para a geladeira por aproximadamente 4 horas e quando estiver mais firme, desenforme e sirva.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO DE CASCA DE MAÇÃ DA MARIA CECILIA

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo de soja
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Cascas de 4 maçãs grandes

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e a casca das maçãs; Coloque a mistura juntamente com o restante dos ingredientes e misture novamente;

Unte uma forma com manteiga, despeje a massa e salpique açúcar e canela;

Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos e sirva.



Receitas da Guarda Sênior

PAVÊ SURPRESA DA ANA SEVERO

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 copo duplo de leite
- 4 ovos
- 4 colheres de sopa cheia de chocolate em pó
- 1 pacote (200g) de biscoito champanhe
- 4 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite e as gemas. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar. Despeje em uma forma refratária grande e leve à geladeira;

Dilua o chocolate em 1 xícara de água. Leve ao fogo e deixe ferver. Tire do fogo e esfrie;

Umedeça os biscoitos na calda de chocolate e arrume-os na forma sobre o creme gelado;

À parte, bata as claras em neve firme com o açúcar. Misture o creme de leite, mexendo delicadamente. Despeje sobre o biscoito e na forma e leve à geladeira.



Receitas da Guarda Sênior

MANJAR DA RAQUEL FLORES

Ingredientes

- 1L de leite integral
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 5 colheres de sopa de amido de milho
- 1 vidro leite de coco
- 1 pitada de sal
- Ameixa à vontade
- 1 colher de sopa de manteiga
- Calda de açúcar (do seu gosto)

Modo de preparo

Misture os 7 primeiros ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo e mexa até formar um mingau;
Despeje a mistura em uma forma untada com manteiga e com a calda;
Leve à geladeira até esfriar e soltar da forma;
Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO INTEGRAL DE BANANA DA CLÉLIA MORAIS

Ingredientes

- 4 ovos
- 6 bananas d'água picadas em rodelas
- ½ xícara de chá de óleo de soja
- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 2 xícaras rasas de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana;

Despeje a mistura em uma fôrma untada com óleo e farinha de trigo;

Coloque as rodelas de banana sobre essa massa e salpique com canela;

Assar em forno preaquecido, por aproximadamente 50 minutos;

Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

DOCE DE COCO SURPRESA DA ELENI MARCELINO

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 ½ xícaras de chá de coco ralado
- 3 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo

Leve ao fogo baixo, em uma panela, o açúcar, 2 xícaras de coco, o sal e o leite. Deixe por 35 min, mexendo de vez em quando, até ficar com consistência de calda leve e retire do fogo; Em outra tigela, bata os ovos e aos poucos, acrescente a ½ xícara de coco restante. Incorpore essa mistura à outra e leve novamente ao fogo baixo por 8 min, até obter o ponto de cocada mole; Retire do fogo, coloque em um recipiente de vidro e leve à geladeira por 12h, coberto com papel filme para não ressecar. Por fim, decore a gosto, salpicando coco seco;

Sirva. Dica: este doce pode ser usado para rechear bolos e pães doces.



Receitas da Guarda Sênior

GELATINA DE MORANGO E ABACAXI COM CREME DE LEITE DA MAGALI

Ingredientes

- 2 caixinhas de gelatina sabor morango
- 3 xícaras de chá de água
- 2 caixinhas de gelatina sabor abacaxi
- 2 latas de creme de leite

Modo de preparo

Em um refratário dissolva a gelatina de morango em 2 xícaras de água fervendo;

Unte uma forma de pudim com óleo, adicione a gelatina já fria na forma e leve à geladeira até ficar firme; Em outro recipiente, dissolva a gelatina de abacaxi em 1 xícara de água fervendo e misture o creme de leite. Coloque a mistura em cima da gelatina de morango que já está na forma firme e leve novamente para a geladeira para ficar consistente; Desenforme e sirva gelada.



Receitas da Guarda Sênior

PUDIM DE PÃO DA MATILDE AMADO

Ingredientes

Massa

- 1L de leite (reserve 1 copo desse 1L e utilize o restante)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 unidade de pão francês
- Açúcar a gosto
- Canela em pó a gosto

Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- Água

Modo de preparo

Deixe o pão francês de molho no leite até que fique bem amolecido e úmido. Em seguida, coloque no liquidificador e acrescente o restante dos ingredientes da massa; Para a calda, utilize uma panela separada e adicione o açúcar e a água aos poucos, misture até que fique com a consistência de calda; Em uma forma para pudim, coloque a calda e adicione a mistura do liquidificador por cima; Deixe em forno a 180° até ficar consistente ou dourado; Espere esfriar e leve à geladeira por algumas horas; Desenforme e sirva.



Receitas da Guarda Sênior

GELEIA DE ABACAXI COM PIMENTA DA RAQUEL FLORES

Ingredientes

- 3 Pimentas dedo de moça sem semente
- 1 abacaxi
- 1 copo de água
- 500g de açúcar

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem; Depois esquite tudo em uma panela mexendo até soltar; Sirva gelado com torrada ou churrasco.



Receitas da Guarda Sênior

PUDIM LEITE EM PÓ DA MARIA PETRO

Ingredientes

- 2 copos grandes de leite em pó
- 2 copos grandes de água
- 1 copo de açúcar
- 3 ovos

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e coloque no forno em banho maria.



**Receitas da
Guarda Sênior**

PAÇOCA DE CASTANHA DE CAJU DA MARIA BERNARDO

Ingredientes

- 500g de castanha de caju
- 100g de farinha de mandioca
- 200g de rapadura

Modo de preparo

Bater no liquidificador 500 gramas de castanha de caju, com 100 gramas de farinha de mandioca e 200 gramas de rapadura raspada e está pronta a paçoca de castanha de caju.



**Receitas da
Guarda Sênior**

MINGAU DE VERÃO DA GILDA MORAES

Ingredientes

- 1 vidro pequeno de leite de coco
- A mesma quantidade de leite
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de chia

Modo de preparo

Misture bem e leve à geladeira (não vai ao fogo).
Adoce com um fio de mel.



Receitas da Guarda Sênior

BOLINHO DE CHUVA DA LAUDETE DE ANDRADE

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de amido de milho
- ½ xícara de chá de leite
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 2 ovos
- 1 gema
- 1L de óleo de soja (para fritar)
- 1 xícara de chá de açúcar + 1 colher de chá de canela em pó (para polvilhar)

Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes (com exceção do óleo e da açúcar + canela) até obter uma massa cremosa e homogênea; Adicione o óleo em uma panela e deixe esquentar bem. Quando o óleo estiver bem quente, coloque pequenas quantidades de massa com uma colher e frite até dourar; Coloque os bolinhos sobre guardanapos de papel e depois passe-os no açúcar com a canela e sirva.



**Receitas da
Guarda Sênior**

BOLO DE LARANJA DA DOMINGAS DE OLIVEIRA

Ingredientes

- 3 xícaras de trigo
- 4 ovos
- Suco de 2 laranjas
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de pó royal
- 3 colheres de sopa de chocolate granulado

Modo de preparo

Misture os ovos, o açúcar e a manteiga, misture bem; Depois acrescente o suco das laranjas. Misture o trigo, o granulado e o pó royal; Deixe assar por 40 minutos.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO DE CASCA DE BANANA DA MARIA FERNANDES

Ingredientes

Massa

- Casca de 4 bananas
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de farinha de rosca
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura

- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- 4 bananas
- ½ limão

Modo de preparo

Lave as bananas e descasque-as; Separe as cascas para fazer a massa; Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana; Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca, a farinha de trigo e o fermento; Bata as claras em neve e acrescente, delicadamente à mistura; Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada; Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos; Cobertura: Derreta o açúcar em uma panela e junte a água fazendo um caramelo; Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão, cozinhe e cubra o bolo ainda quente. Após esfriar, sirva.



Receitas da Guarda Sênior

BOLO DE CASCA DE ABACAXI DA MARIA FERNANDES

Ingredientes

- 5 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de caldo de casca de abacaxi
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Afervente a casca de 1 abacaxi com 5 xícaras de chá de água, por 20 minutos;

Bata no liquidificador a casca, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente;

Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo;

Misture aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras de chá do suco da casca de abacaxi e o fermento, misture bem;

Asse em forma untada e enfarinhada em forno moderado. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo e umedeça com o restante do caldo.

Após esfriar, sirva.



Receitas da Guarda Sênior

PUDIM QUERO UM POUCO MAIS DA MATILDE AMADO

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 copo duplo de suco de laranja
- ½ copo duplo de leite
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho

Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes em um liquidificador;
Peneire a mistura do liquidificador em uma peneira fina;
Despeje em uma forma para pudim (já contendo o açúcar caramelizado);
Asse em banho-maria até o garfo sair limpo;
Sirva



Receitas da Guarda Sênior

BOLO MISTO DA LAUDICEIA COUTINHO

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 sachê de gelatina de morango em pó
- Chocolate em pó (a gosto)

Modo de preparo

Na batedeira, adicione os ovos, o açúcar, a manteiga e bata-os bem. Após isso, acrescente a farinha de trigo, o leite, o fermento e misture novamente;

Separe a massa em 3 potes diferentes;

Acrescente a gelatina de morango na primeira massa. A segunda massa deixe normalmente. Na terceira massa, acrescente o chocolate em pó;

Unte um tabuleiro com manteiga e farinha de trigo. Primeiramente, coloque a primeira massa que está com a gelatina de morango. Depois, coloque a segunda massa e por último, coloque a terceira massa que está com o chocolate;

Leve ao forno até que o garfo saia limpo;

Sirva.



**Receitas da
Guarda Sênior**

BOLO DE CHOCOLATE COM IOGURTE DA ANA SEVERO

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de xícara de chocolate em pó
- $2 \frac{3}{4}$ xícaras de açúcar
- 3 gemas
- 3 claras
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga ou margarina
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 potinho de iogurte natural
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque o chocolate, 1 $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar, 1 gema e o leite. Misture bem e leve ao fogo brando, mexendo sem parar, até a mistura engrossar um pouco. Tire do fogo, deixe esfriar e reserve;

Bata a manteiga, até que fique bem cremosa. Junte o açúcar restante, aos poucos, sem parar de bater. Acrescente o ovo e as gemas que sobraram e misture bem;

Peneire a farinha de trigo junto com o fermento e o bicarbonato de sódio. Acrescente à massa, alternando com o iogurte. Misture muito bem;

Junte à massa o creme de chocolate que ficou reservado e misture. Acrescente as claras batidas em neve e mexa delicadamente. Despeje em uma assadeira grande untada e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno a 180°C, previamente aquecido, por aproximadamente 30 minutos; Sirva.



Receitas da Guarda Sênior

PUDIM DE PÃO DA REGINA CELI

Ingredientes

- 100 g de pão amanhecido
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 3 xícaras e 1/4 de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 ovos

Modo de preparo

Coloque o pão (100 g) de molho com o leite. Deixe hidratar, depois coloque no liquidificador e bata com o restante dos ingredientes. Faça uma calda e coloque em uma forma de pudim e leve ao forno em banho de Maria. Cubra o pudim com papel alumínio, só retire quando estiver faltando trinta minutos para você retirar do forno. Obs: praqueça o forno por 15 minutos e coloque água fervente no tabuleiro na hora de levar o pudim ao forno (180 graus). O tempo de cozimento é de 1 hora, mas depende do seu forno. Faça o teste do palito. Deixe esfriar e leve à geladeira por seis horas e desinforme. Sirva gelado (se quiser pode adicionar 50g de coco ralado na hora em que for misturar os ingredientes).



Receitas da Guarda Sênior

BROA DE MILHO DA DOMINGAS DE OLIVEIRA

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de fubá
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de óleo de soja
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento químico com pó

Cobertura

- Goiabada

Modo de preparo

Em uma tigela, adicione e misture a farinha de trigo, o fubá, o fermento e o leite de coco; Bata os ovos, o açúcar e o óleo em um liquidificador. Após isso, despeje na tigela junto com os outros ingredientes e misture com o auxílio de uma colher; Unte com manteiga e farinha de trigo um tabuleiro e despeje sobre ele a mistura; Coloque para assar em forno a 200°C até que o garfo não grude mais; Derreta a goiabada em uma panela em fogo baixo e adicione por cima do bolo já frio; Sirva.

Bebidas





Receitas da Guarda Sênior

LIMONADA SUÍÇA DA RAIANY LADEIRA

Ingredientes

- 2 unidades de limões médios
- 700 ml de água filtrada
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador os limões cortados ao meio e a água por 40 segundos aproximadamente; Passe a limonada em uma peneira para não ter resíduos; Coloque no liquidificador e bata novamente a limonada com o açúcar e gelo, se preferir;

Dica: a limonada suíça precisa beber na hora, pois se passar muito tempo fica amarga.



**Receitas da
Guarda Sênior**

SUCO VERDE DA MARIA BERNARDO

Ingredientes

- 3 folhas de couve
- 1 fatia grossa de abacaxi com casca
- 1 inhame
- Mel

Modo de preparo

No liquidificador coloque todos os ingredientes bata e coe. Adoce com mel e beba gelado.



Receitas da Guarda Sênior

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ DO ABILIO DANTAS

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) casca de abacaxi
- 4 xícaras (chá) de água
- 4 colheres de sopa de hortelã
- 1 limão
- 5 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com água e coe;
Acrescente a hortelã, o suco de limão e o açúcar e bata novamente;
Sirva gelado..



Receitas da Guarda Sênior

CAPPUCCINO DA SUZANE DE OLIVEIRA

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de leite de coco em pó
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de chá de café solúvel
- Canela para polvilhar
- Se quiser, acrescente açúcar a gosto
- 200ml de água fervente

Modo de preparo

Misture tudo em uma xícara, depois coloque água quente.



Receitas da Guarda Sênior

SUCHÁ DA RENATA AMORIM

Ingredientes

- 500ml de infusão de camomila
- 1 maçã em pedaços
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada
- Rodelas de limão siciliano
- Pedaco pequeno de gengibre
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e coar.

Quem somos ?

Programa Guarda Sênior - Prefeitura Municipal de Macaé

O programa social Guarda Sênior foi criado e instituído em 2007 como parte das ações da Secretaria de Ordem Pública da Prefeitura Municipal de Macaé. O objetivo principal é garantir a inserção do idoso na sociedade por meio de atividades laborais, oportunizando a integração com as outras gerações, cuja atuação se dá em postos municipais. Participam também de oficinas de dança, teatro, atividades físicas regulares, palestras, atividades de estimulação cognitiva, festas e capacitações, estabelecendo desta forma novos vínculos sociais e contribuindo para um envelhecimento saudável.

Projeto Envelhecimento, Nutrição e Promoção da Saúde (ENUSA) - Universidade Federal do Rio de Janeiro campus Macaé

O projeto ENUSA iniciou suas atividades em 2014 e faz parte do Programa Interdisciplinar de Promoção da Saúde do campus UFRJ-Macaé. Agrega professores e alunos de diversos cursos de graduação da área da saúde e atua em atividades de pesquisa e extensão universitária, ampliando o estudo no campo do envelhecimento humano e as ações locais com idosos por meio da integração entre universidade-sociedade.

A parceria do projeto ENUSA & Programa Guarda Sênior acontece há 6 anos e este e-book de receitas é mais uma das atividades construídas coletivamente pelos participantes, de forma integrada e colaborativa.

A Comissão Organizadora

REALIZAÇÃO:



Programa Interdisciplinar
de Promoção da Saúde



1920 | 2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO



@enusa_ufrj

EQUIPE EXECUTORA

**Agatha Girard
Isadora Guimarães
Maria Karoliny Paes
Raiany Bonafé
Suzane de Oliveira
Guarda Sênior**

COLABORAÇÃO ESPECIAL

Guarda Sênior

EDIÇÃO E PROJETO GRÁFICO

**Agatha Girard
Isadora Guimarães
Maria Karoliny Paes
Raiany Bonafé
Suzane de Oliveira**

COORDENAÇÃO

Prof^a. Renata Amorim

REVISÃO

**Prof^a. Renata Amorim
Prof^a. Sabrina Gonzalez**