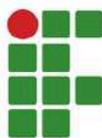




E-BOOK

Receitas com Memória Afetiva

2º Técnico em Nutrição
2025



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

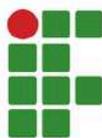
Câmpus
Goiânia Oeste



Mostra Gastronômica

Entre Sabores e Recordações:
Receitas que Tocam o Coração

2º Técnico em Nutrição
2025



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

Câmpus
Goiânia Oeste



Prefácio

No Brasil, a comida é mais do que sustento — é afeto, é memória, é identidade. Cada receita carrega uma história, cada prato traz consigo um pedaço de alguém.

Neste e-book, não apresentamos apenas receitas. Apresentamos fragmentos de vida.

O Brasil, com sua diversidade imensa, revela-se em cada prato e mesmo nos momentos mais difíceis — em tempos de crise, escassez ou saudade —, a comida continua a ser um elo de união, de resistência e de cuidado.

Este livro é um convite a cozinhar com o coração, a reviver memórias e a criar novas, compartilhando refeições simples ou elaboradas, sempre com afeto.

Que estas páginas despertem sentidos e te levem a lugares que, talvez, nem sabias que guardavas dentro de ti.



INSTITUTO FEDERAL
Goiás

Câmpus
Goiania Oeste

BOLINHO DE ARROZ



Ingredientes

300g de arroz cozido

400g de carne moída temperada

Cebolinha picada

Pimenta de cheiro

2 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes no liquidificador, em seguida separe a massa em pequenas bolinhas os tiras grossas e frite-as em óleo de soja



Karinne

PIZZA



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de sal
- 3/4 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite



Modo de preparo

Abrir a massa, adicionar molho, queijo e ingredientes.

Leve ao forno por cerca de 15 a 20 minutos ou até que as bordas estejam douradas e o queijo derretido.

NOZINHO DE COCO



Ingredientes

- 1 copo de leite morno
- 1 copo de água morna
- 2 colheres de fermento em pó
- 1 copo de açúcar
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 kg de farinha de trigo
- 200 g de coco ralado



Modo de preparo

- 1-Coloque os ingredientes em uma vasilha.
- 2-Amasse bem até o ponto de enrolar.
- 3-Deixe-a descansar e crescer por 4 horas.
- 4-Depois desse período, enrole formando nozinhos.
- 5-Deixe descansar e crescer por mais 1 hora.
- 6-Frite em fogo brando até ficar douradinho.
- 7-Em seguida passe o coco.

João Pedro

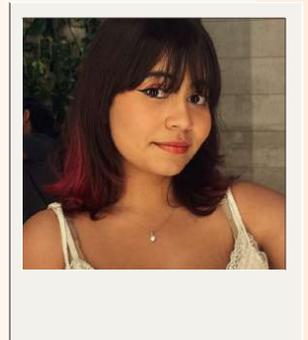
MACARRÃO

com molho bolonhesa



Ingredientes

Massa de macarrão, ex: espaguete;
Carne moída;
Extrato de tomate, comprado ou caseiro;
Cebola;
Alho;
Caldo de quinoa de carne e de galinha;
Pimenta do reino; sal; salsinha;
manjericão



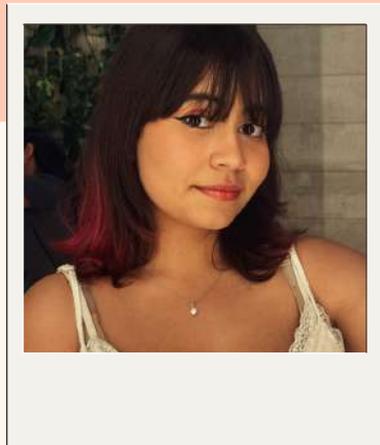
Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque um fio de óleo e refogue a carne moída.
2. Quando a carne estiver bem refogada, adicione o alho picado, a cebola e o caldo de carne. Continue refogando até que tudo esteja bem incorporado e a cebola transparente.
3. Acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Finalize com uma colher de manteiga para dar brilho e sabor ao molho.
5. Transfira o molho para a panela de pressão e deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão (isso ajuda a apurar bem o sabor).
6. Depois de pronto, adicione a salsinha e o manjericão. Misture bem.
7. Adicione o molho no macarrão (adicione o cubo de galinha na água do cozimento).

TORTA HOLANDESA



Ingredientes



- 1 creme de leite fresco;
- 3 gemas
- Gelatina incolor;
- 1 leite condensado;
- 2 ou 3 barras de chocolate meio amargo;
- Creme de leite normal;
- 2 pacotes de bolacha com cobertura de

Modo de preparo

Em uma panela, misture as gemas e o leite condensado. Leve ao fogo baixo até formar uma calda fina.

Retire do fogo, adicione a gelatina hidratada e misture bem. Deixe esfriar.

Bata o creme de leite fresco até formar um creme leve.

Misture delicadamente ao creme frio e leve ao freezer até firmar.

Derreta o chocolate e misture com o creme de leite até formar um creme liso.

Cubra a torta já firme com esse creme.

Decore as laterais com bolachas (tipo maisena ou calipso).

Volte ao freezer até ficar com textura de sorvete.

Retire alguns minutos antes de servir.

BOLO DE CHOCOLATE



Ingredientes

3 ovos

1 xícara de açúcar

1/2 xícara de óleo

1 xícara de leite

1 xícara de chocolate em pó (ou achocolatado, se preferir mais doce)

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar até ficar claro e fofo.
3. Adicione o óleo, o leite e o chocolate em pó. Misture bem.
4. Acrescente a farinha aos poucos, mexendo até a massa ficar homogênea.
5. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
6. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
7. Leve ao forno por cerca de 35 a 40 minutos, ou até enfiar um palito e ele sair limpo.

DOCE DE GOIABA



Ingredientes

- 3 kg de goiaba madura
- Açúcar
- 1 kg de açúcar
- Limão
- 1/2 limão
- Água



Modo de preparo

- 1-Descasque as goiabas
- 2-Bata no liquidificador com um pouco de água
- 3-Passe na peneira
- 4-Leve ao fogo
- 5-Deixe ferver por 40 minutos para secar a água. Mexa de vez em quando
- 6-Depois acrescente o açúcar e o suco de limão. Mexa e apure o doce por 30 minutos
- 7- Desligue o fogo e deixe esfriar depois é so se servir

GALINHA CAIPIRA



Ingredientes

- 1 Frango caipira
- 4 Dentes de alho amassado com sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chimichurri
- 1 Banda de um limão espremido
- 1 Pimenta de cheiro cortada
- 1 Colher de colorau ou páprica
- ½ Colher de açafrão
- Coentro picado para finalizar (opcional)
- 1 Cebola picada

Modo de preparo

Em uma panela adicione óleo e cebola, quando a cebola estiver morena adicione o frango e deixe ele rechear e fritar. Quando o frango estiver moreno adicione a água para cozinhar e depois de alguns minutos olhe para vê se está cozido, logo após que estiver cozido finalize com coentro, cebolinha, cebola e pimenta de cheiro (opcional).

Laura Maria



FRANGO ASSADO com batata



Ingredientes

- 4 coxas com sobrecoxas
- 6 batatas médias cortadas em quatro
- 1 colher de sopa de tempero pronto
- 1 colher de sopa de alho picado
- 1 colher de sobremesa de tempero baiano
- 1 colher de sopa de orégano
- Suco de 1 limão



Modo de preparo

1. Separar as coxas das sobrecoxas.
2. Juntar todos os temperos.
3. Arrumar em um refratário com as batatas.
4. Adicionar um fio de óleo ou azeite, não colocar água.
5. Cobrir com papel alumínio e assar por 25 minutos.
6. Retirar o papel e deixar dourar por uns 15 minutos.

CHURRASCO



Ingredientes

Carne de sua preferencia. (asinha, linguiça, picanha, costela e entre outros.)

Pão de alho.

Queijo de sua preferência

Arroz

Feijão Tropeiro

Macarrão

Vinagrete

Alface

Molho Verde

Modo de preparo

Coloque as carnes para assar e prepare os acompanhamentos de sua preferência



Ana Laura

BIFE ACEBOLADO

com tomate e pimentão



Ingredientes

500 gramas de bife cortado em tiras
1 colher sopa de óleo
1 cebola grande fatiada
1 tomate maduro fatiado
1 pimentão fatiado
Coentro a gosto
Pimenta biquinho a gosto
Alho a gosto
Chimichurri a gosto
Páprica doce a gosto
Sal a gosto



Modo de preparo

Tempere os bifes com sal, alho, chimichurri e páprica.

Coloque óleo em uma frigideira e frite os bifes. Mexa de vez em quando.

Adicione a cebola, o tomate e o pimentão.

Tampe a panela e abaixe o fogo.

Deixe os legumes cozinharem.

Finalize com coentro e pimenta biquinho.

Sirva e bom apetite.

ROCAMBOLE DE FRANGO



Ingredientes

Frango

3 Cenouras

1 lata de milho

500g de Bacon

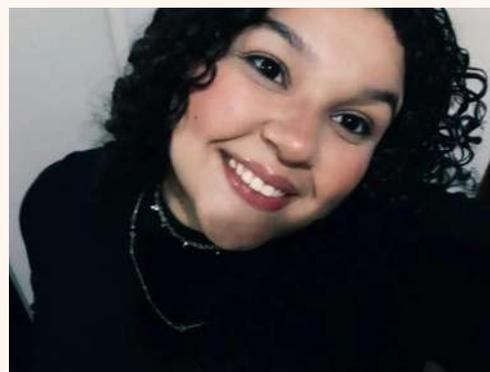
200g de calabresa

100g de azeitona

Cebola

Pimenta de cheiro

Obs: uso opcional de queijos e uva passa



Modo de preparo

Desosse o frango com cuidado, retirando também o excesso de pele e gordura.

Pique os excessos retirados do frango e também os ingredientes escolhidos para o recheio.

Em uma tigela, misture bem os ingredientes do recheio com os pedaços do frango picados e tempere a gosto.

Tempere o frango desossado separadamente, conforme sua preferência (sal, pimenta, ervas, limão, etc.).

Sobre uma folha de papel-alumínio, abra o frango com a pele voltada para baixo e distribua o recheio no centro.

Com cuidado, enrole o frango como um rocambole, mantendo o recheio bem firme dentro. Em seguida, feche com o papel-alumínio, apertando bem.

Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse por 30 a 40 minutos com o papel-alumínio.

Retire o papel-alumínio com cuidado e asse por mais 30 minutos, virando de vez em quando para dourar por igual.

PUDIM DE LEITE



Ingredientes

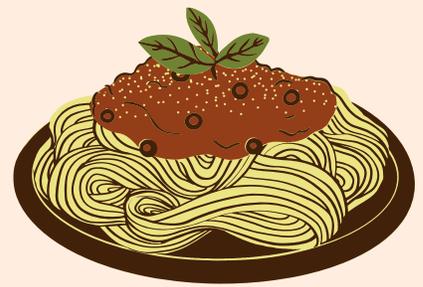
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (use a do leite condensado como medida)
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar (para o caramelo)



Modo de preparo

1. Caramelo: Derreta o açúcar direto na forma do pudim até virar caramelo. Espalhe bem no fundo e laterais.
2. Pudim: Bata no liquidificador os ovos, leite condensado e leite por 2 minutos.
3. Montagem: Despeje na forma caramelizada e cubra com papel-alumínio.
4. Cozimento: Coloque 2 dedos de água na panela de pressão, ponha a forma dentro (em banho-maria), tampe a panela e cozinhe por 10 minutos após pegar pressão.
5. Finalização: Deixe a pressão sair naturalmente, leve à geladeira por 4 horas, desenforme e sirva.

MACARRÃO com feijão



Ingredientes

- 1 de macarrão
- 1,5L de água
- 1 sachê de molho de tomate
- 2 Dente de alho
- 1 Colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 pacote de feijão cozido
- 1 cebola picada
- Tempero a gosto.

Modo de preparo

- 1- Coloque a água do macarrão no fogo junto com um fio de óleo e uma pitada de sal e deixe cozinhar, o tempo de cozimento pode variar de 5 a 11 minutos.
- 2- Feijão: Em uma panela de pressão adicione o feijão junto com a água até cobrir e espere pegar pressão, pode variar de 15 a 20 minutos.
- 3- Após o macarrão cozinhar, escorra o macarrão e lave.
- 4- Em uma panela, adicione o molho de tomate e o macarrão lavado.
- 5- Após o feijão cozinhar, refogue o alho e adicione o feijão e adicione um pouquinho de água, junto com temperos a gosto.
- 6- desfrute o seu prato.



Rebeca

LASANHA DE FRANGO



Ingredientes

- Molho branco:
- 1 litro de leite
- 4 colheres de amido de milho
- Sal, alho, pimenta-do-reino (a gosto)
- Molho vermelho:
- 1 litro de água
- 2 kg de tomates bem maduros (picados)
- 1 extrato de tomate
- Cebola ralada, alho, sal, pimenta-do-reino (a gosto)
- Recheio:
- 2 kg de filé de frango (cozido e desfiado)
- 2 sachês de azeitona sem caroço (picadas)
- 2 sachês de milho verde
- Demais ingredientes:
- 2 kg de queijo mussarela (fatiado)
- 6 pacotes pequenos de macarrão para lasanha (próprio para forno)



Modo de preparo

Molho Branco:

- Dissolva o amido no leite, adicione os temperos e leve ao fogo até engrossar. Reserve.

Molho Vermelho:

- Cozinhe os tomates com a água, extrato de tomate e temperos até obter um molho consistente.
- Recheio de Frango:
- Cozinhe o frango na pressão, desfie e leve à panela com metade do molho vermelho, azeitonas e milho. Acerte o tempero.
- Monte (em camadas)
- Finalize com molho vermelho + molho branco + queijo

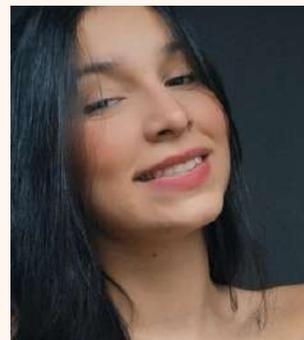
Mariana

FRANGO AO MOLHO



Ingredientes

- 1 kg de coxas e sobrecoxas.
- 2 dentes de alho.
- 1 cebola picada.
- 2 colheres de óleo.
- 2 tomates picados.
- 1 colher de extrato de tomate.
- Cheiro-verde a gosto.
- 1 colher de colorau.



Modo de preparo

1. Tempere o frango com alho, sal e pimenta.
2. Doure o frango em uma panela com óleo e reserve.
3. Refogue a cebola, tomate e na mesma panela.
4. Adicione extrato de tomate, colorau e misture.
5. Volte o frango à panela, junte água e cozinhe por 25-30 minutos.
6. Finalize com cheiro-verde.

BOLO DE CENOURA



Ingredientes

- 4 ovos
- 3 cenouras médias
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras e 1/2 de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento



Modo de preparo

- Corte todas as cenouras em cubos
- Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e a farinha de trigo
- Transfira o conteúdo do liquidificador para um recipiente, adicione o trigo aos poucos.
- Após mexer bem, adicione o fermento e mexa.
- Coloque a massa em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo. Leve ao forno por aproximadamente 50 min, a 200°C



PIZZA DE SARDINHA



Ingredientes

Para a massa:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento biológico seco (ou 1 sachê)
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
3/4 xícara (chá) de água morna
2 colheres (sopa) de óleo

Para o recheio:

1 lata de sardinha (em óleo ou molho de tomate - escorra se preferir)
1/2 cebola picada em rodela finas
1 tomate picado ou em rodela
Azeitonas a gosto
Queijo mussarela (opcional - cerca de 150g)
Orégano a gosto
Molho de tomate (pronto ou caseiro)

Modo de preparo

- 1. Massa:
- Misture o fermento, o açúcar e a água morna. Deixe descansar por 5 a 10 minutos.
- Em uma tigela, coloque a farinha, o sal e o óleo. Vá adicionando a mistura com fermento aos poucos e mexa até formar uma massa homogênea.
- Sove bem por uns 10 minutos. Cubra e deixe descansar por cerca de 30 minutos ou até dobrar de tamanho.
- 2. Abrir e pré-assar:
- Abra a massa em uma assadeira untada com óleo, formando um disco ou retângulo.
- Pré-asse por cerca de 10 minutos em forno pré-aquecido a 200 °C.
- 3. Rechear:
- Espalhe o molho de tomate sobre a massa.
- Amasse a sardinha com um garfo e distribua por cima.
- Adicione cebola, tomate, azeitona, queijo (se for usar) e finalize com orégano.
- 4. Assar:
- Leve ao forno por mais 15-20 minutos, até dourar e o queijo derreter (se tiver usado).

PIZZA DE CARNE MOÍDA



Ingredientes

- 3 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 xícara de água morna
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de carne moída
- 2 dentes de alho amassados
- ½ cebola picada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ½ xícara de queijo minas ralado
- 2 tomates em rodellas finas
- Azeite a gosto



Modo de preparo

- 1. Massa: misture tudo e sove até ficar lisa. Descansar por uma hora.
- 2. Carne: refogue o alho, cebola e a carne. Tempere e reserve.
- 3. Montagem: abra a massa na forma, coloque a carne por cima, depois o queijo e as rodellas de tomate. Finalize com azeite.
- 4. Forno: asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos.

ROSCA



Ingredientes

Massa

- 2 tabletes de fermento de pão
- 3 unidade(s) ovo
- 2 xícara(s) de leite morno
- 1 kg de farinha de trigo
- 5 xícara(s) de açúcar
- 1/4 de xícara de óleo
- 1 colher de sopa de margarina

Recheio

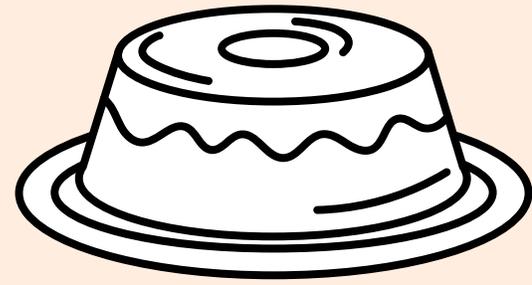
- 5 colheres de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 100g de coco ralado



Modo de preparo

- Misture os 3 primeiros ingredientes e depois os outros 3
- Por fim coloque a farinha de trigo até que desgrude das mãos.
- Deixe descansar por 30 minutos.
- Em quanto isso faça o recheio.
- Misture tudo até virar um creme.
- Abra metade da massa com um rolo de macarrão.
- Coloque a metade do recheio, espalhe bem e enrole a massa como rocambole.
- Corte as fatias, coloque - as em formas untadas e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos, ou até dourar.

PUDIM DE MARIA MOLE



Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de maria-mole de coco
- Leite de vaca (use a medida da lata de leite condensado)



Modo de preparo

- Bata no liquidificador o creme de leite e o leite condensado.
- Dissolva o pó da maria-mole em um copo de água fervente e reserve.
- Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata por mais 5 minutos.
- Despeje a massa em uma forma de pudim e leve ao congelador por 3 horas.

BROWNIE



Ingredientes

3 ovos

1 xícara de açúcar (240ml)

½ de manteiga derretida (120ml)

2 xícaras de chocolate em pó (480ml)

1 xícara de farinha de trigo (240ml)



Modo de preparo

Bata os ovos com a açúcar até formar uma espuma branca.

Adicione a manteiga derretida e bata até ficar homogêneo.

Adicione o chocolate em pó e bata bem.

Coloque a farinha de trigo e misture lentamente até ficar homogêneo.

Passe para uma forma.

Coloque para assar em 180° graus por 18 minutos.

Maria Ernesto

SALPICÃO



Ingredientes

- 500g de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de maionese
- 1 xícara de milho verde
- 1 xícara de maçã picada
- 1 xícara de ervilha
- 1 xícara de uvas - passas
- 1 xícara de batata palha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado (salsa e cebolinha)



Modo de preparo

1. Cozinhe o frango na panela de pressão e tempere com o sal e pimenta-do-reino.
2. Depois de cozido, espere sair toda a pressão da panela e balance a panela para que o frango se desfie por completo.
3. Em uma tigela, misture o frango com a maionese, depois acrescente a maçã picada, o milho, a ervilha e as uvas-passas.
4. Depois da mistura feita, coloque por cima a batata palha e decore com o cheiro-verde, logo depois sirva.

Ana Beatriz

NHOQUE DOCE

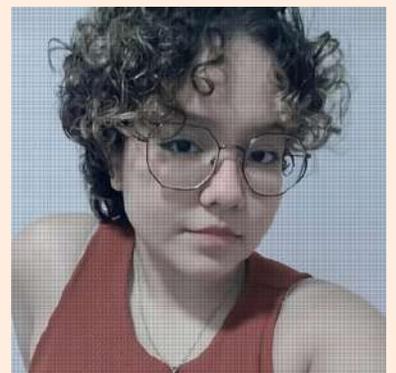


Ingredientes

- 4 copos (americano) de farinha de trigo
- 1 copo (americano) de açúcar
- 1 copo (americano) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 10 colheres (sopa) bem cheias de queijo ralado
- 3 ovos

Modo de preparo

Misture primeiro os ingredientes líquidos (leite, óleo e ovos). Acrescente aos poucos os ingredientes secos, deixando o fermento por último. Sove bem a massa até que fique lisa, macia e fácil de manusear. Faça rolinhos com a massa, na espessura de um dedo. Corte em pedaços pequenos (se quiser mais fofinhos, deixe os pedacinhos mais gordinhos). Coloque os nhoques em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até dourarem. O forno não deve estar muito quente, para assar bem por dentro.



Isadora

BANANA SPLIT



Ingredientes

2 bananas d'água
1 bola de sorvete de ninho
1 bola de sorvete de flocos
1 bola de sorvete de morango
calda de morango
castanha de caju+ cereja
chantilly



Modo de preparo

- 1.Descasque a banana e corte ao meio, no sentido do comprimento.
- 2.Disponha as bananas, uma de cada lado, em uma taça para banana split.
- 3.Coloque uma bola de sorvete de chocolate, uma de creme e uma de morango, no meio da taça.
- 4.Adicione a calda de sua preferência.
- 5.Acrescente castanhas de caju a gosto.
- 6.Adicione chantilly a gosto e finalize com duas cerejas.



Agradecimentos

Este e-book é o resultado de um trabalho coletivo, afetivo e profundamente significativo. Cada receita aqui compartilhada carrega não apenas ingredientes e modos de preparo, mas também histórias, sentimentos e raízes familiares que refletem a riqueza da nossa cultura e das nossas vivências.

Agradecemos, com carinho e admiração, a todos os alunos e suas famílias, que se dedicaram com empenho e sensibilidade a esta jornada. Ao abrirem as portas das suas memórias e das suas cozinhas, permitiram-nos saborear um pouco da intimidade e da tradição que moldam a identidade de cada lar.

Este livro é mais do que um projeto — é o fruto de um percurso de aprendizagem com afeto, identidade e partilha conduzidos durante o cursar do Primeiro Bimestre da
Disciplina: Projeto Integrador I.

Com carinho,

Professoras: Jullyana e Daianna

