

## **Receitas de Família – Um E-book de muito afeto**

*Esse E-Book foi criado dentro do Projeto Conecta 60+, na Unidade do Sesc em Tubarão.*

*Sobre o Projeto, o Conecta 60+ surgiu diante do cenário de pandemia da COVID-19. Como forma de dar continuidade ao trabalho presencial interrompido, implantou-se encontros grupais no formato on-line. Foi proposto aos clientes uma modalidade virtual, reforçando a conexão e mantendo os vínculos afetivos formados durante anos.*

*Dentro das temáticas do Projeto, foi trabalhado o Eixo Saberes Catarinenses. Nesse eixo, aconteceu o compartilhamento de conteúdos e saberes típicos e culturais de cada região, como culinária, dança, música e história.*

*Para nosso grupo, a temática com maior interesse foi a de Receitas de Família. Acreditamos ser um ponto que liga as memórias afetivas de família e também as memórias afetivas dos amigos do Sesc. Os encontros presenciais, sempre foram regados a muito aprendizado, carinho, abraços, risadas e bons cafés.*

*Foi emocionante escutar os relatos das receitas, as histórias de cada família, e as boas gargalhadas quando lembravam daquele 'prato' que era compartilhado e 'famoso' nos encontros presenciais.*

*Muito mais do que receitas, são memórias.*

*Muitos mais do que um E-Book, são novas conexões e novos aprendizados, para que pudesse compartilhar conosco seus livros, suas fotos e suas lembranças.*

*Fernanda Elisa Duarte*

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## **Turma Conecta 60+ 14h30**

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Bolo de Banana com Nozes

Enviada por: Sueli dos Santos Fernandes



### Ingredientes:

8 bananas médias maduras  
3 ovos  
½ xícara de óleo de sua preferência (óleo de côco é o que eu uso)  
1 xícara de açúcar demerara/mascavo  
2 xícaras de flocos de aveia  
3 colheres de sopa de chia  
1 colher de sopa de fermento  
½ xícara de nozes picadas (ou outra oleaginosa, castanha do Pará, amêndoas)  
Canela a gosto

### Modo de Preparo:

Separar 4 bananas e picar em rodela, misturar com canela e as nozes picadas. Reservar. No liquidificador bater 4 bananas restantes com os ovos, o óleo e o açúcar até obter um creme homogêneo. Transferir para uma tigela e misturar a aveia, a chia e por último o fermento. Pré aquecer o forno a 180°C e porcionar a massa em uma forma untada com óleo de côco. Espalhar a mistura de bananas com nozes picadas por cima, e levar ao forno por aproximadamente 35 minutos, fazendo o teste do palito para ver se está pronto.

Dica 1: Eu adoro fazer muffins com essa massa, você pode congelar depois de pronto, e quando quiser comer basta aquecer 1 minutos no micro-ondas.

Lanchinho super saudável e versátil.

Dica 2: Mamãezinhas de plantão, se quiserem agradar os pequenos podem misturar algumas gotas de chocolate na massa.

**BOLO DE BANANA COM NOZES**  
8 bananas médias maduras  
3 ovos  
½ xícara de óleo da sua preferência (óleo de côco é o que eu uso)  
1 xícara de açúcar demerara/mascavo  
2 xícaras de flocos de aveia  
3 colheres de sopa de chia  
1 colher de sopa de fermento  
½ xícara de nozes picadas (ou outra oleaginosa, castanha do pará, amêndoas)  
Canela a gosto

**Modo de Preparo:** Separar 4 bananas e picar em rodela, misturar com canela e as nozes picadas. Reservar. No liquidificador bater as 4 bananas restantes com os ovos, o óleo e o açúcar até obter um creme homogêneo. Transferir para uma tigela e misturar a aveia, a chia e por último o fermento. Pré aquecer o forno a 180°C e porcionar a massa em uma forma untada com óleo de côco. Espalhar a mistura de bananas com nozes picadas por cima, e levar ao forno por aproximadamente 35 minutos, fazendo o teste do palito para ver se já está pronto.

**Dica 1:** Eu adoro fazer muffins com essa massa, você pode congelar depois de pronto, e quando quiser comer basta aquecer 1 minuto no micro-ondas. Lanchinho super saudável e versátil.

**Dica 2:** Mamãezinhas de plantão, se quiserem agradar os pequenos podem misturar algumas gotas de chocolate na massa.

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Nega Maluca

Enviada por: Ana Boppre de Mendonça

### Ingredientes:

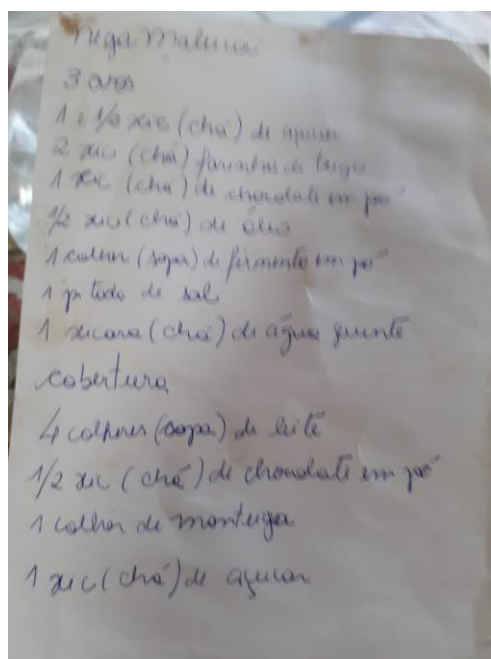
- 3 ovos
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de água quente

### Cobertura:

- 4 colheres (sopa) de leite
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar

*“Nega maluca a mãe fazia muito aqui em casa. Faço muita agora. Faço quadrada corto ela é recheio com côco e leite condensado. O recheio e como se como se fosse docinho branco mais molinho. Já levei muito de lanche pro Sesc “*

*Ana Boppre*



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Pão de Laranja

Enviada por: Marilene Alves Almeida

"Fica uma delícia!"

Marilene

### Ingredientes:

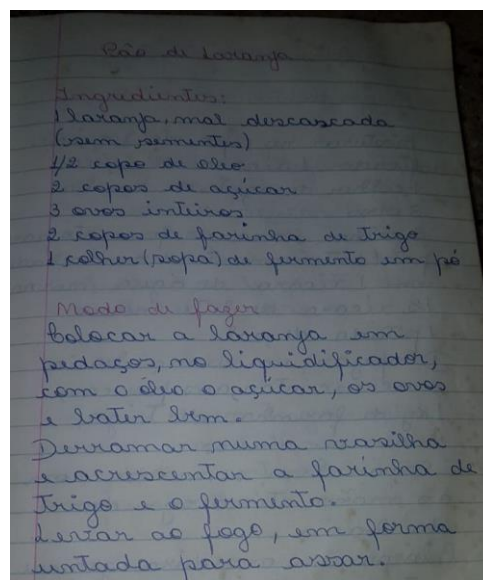
- 1 laranja mal descascada (sem sementes)
- ½ copo de óleo
- 2 copos de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Colocar a laranja em pedaços no liquidificador, com o óleo, o açúcar, os ovos e bater bem.

Derramar numa vasilha e acrescentar a farinha de trigo e o fermento.

Levar ao fogo, em forma untada para assar.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Wafer (Bafo)

Enviada por: Maria das Dores Constante Ramos

### Ingredientes:

3 ovos  
1 xícara de leite  
½ xícara de óleo  
2 colheres de maizena  
1 pitada de sal  
5 bananas amassadas  
½ colher de fermento  
Trigo até dar o ponto tipo de bolinho de chuva

*"Receita da minha mãe"*

*Maria Ramos*



*"É um lanche muito bom. Minha mãe tinha uma maquininha no fogão a lenha, agora é elétrica."*

*Maria Ramos*

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

**Receita: Bolo de refrigerante**  
**Enviada por: Fernanda Elisa Duarte**



**Ingredientes:**

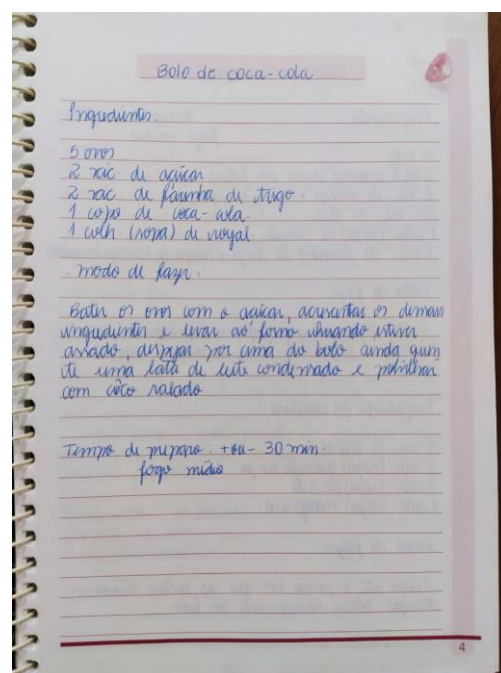
- 5 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 copo de coca-cola
- 1 colher (sopa) fermento

**Modo de Preparo:**

Bater os ovos com o açúcar, acrescentar os demais ingredientes e levar ao forno. Quando estiver assado, despejar por cima do bolo ainda quente uma lata de leite condensado e polvilhar com côco ralado.

*"Fazia muito tempo que não sentia esse sabor. Esse bolo lembra minha infância. A mãe fazia com bastante frequência."*

*Fernanda Duarte*



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Manoel da Bahia

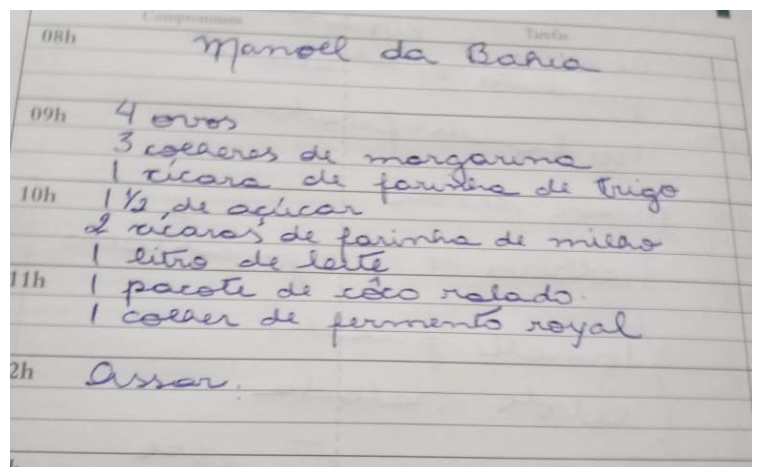
Enviada por: Maria Sirlei dos Santos

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 colheres de margarina
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 litro de leite
- 1 pacote de côco ralado
- 1 colher de fermento royal

### Modo de Preparo:

Assar.





Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Mousse Rápido de Maracujá

Enviada por: Ivonir Gonçalves Morales

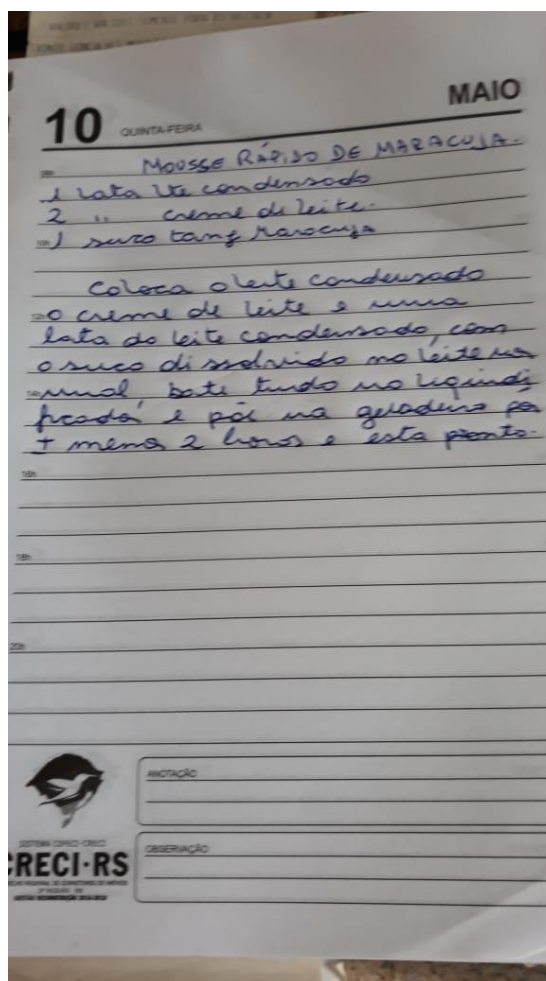
### Ingredientes:

- 1 Lata de Leite Condensado
- 2 Latas de Creme de Leite
- 1 Suco "Tang" de maracujá

"Essa receita...é festa. É só eu  
fazer que todos sabem que é  
festa." Ivonir

### Modo de Preparo:

Colocar o leite condensado e uma lata de creme de leite no liquidificador, na outra lata dissolver o suco de maracujá, após colocar também no liquidificador. Bater tudo até que fique homogêneo, após colocar em uma forma e levar a geladeira por aproximadamente 2 horas.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## **Receita: Torta de Frango**

**Enviada por: Tomasia Anselmo dos Santos**

### **Ingredientes para a massa:**

1 copo e meio de leite  
3 ovos  
1 xic. de azeite  
1 1/2 de farinha de trigo  
1 col. de fermento químico  
Temperar a gosto

### **Ingredientes para o recheio:**

500 gr. de peito de Frango (cozido e desfiado)  
1 cebola  
1 alho  
3 tomates  
Tempero Verde  
Sal a Gosto

### **Modo de Preparo:**

Cozinhe e desfie o frango, após em uma panela média, refogue a cebola, o alho e os tomates, acrescente o frango e o tempero verde, sal e demais temperos a gosto, é possível neste momento ainda acrescentar milho, ervilha e até mesmo cenoura cozida caso queiram, após refogar o frango também reserve-o.

Para fazer a massa coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento, após todos os ingredientes estarem bem misturado acrescente o fermento e mistura ele na massa, não bata.

Para a montagem do prato, pegue uma forma de sua preferência coloque metade da massa na forma, neste momento pegue o frango que está reservado e cubra a massa que está na forma com ele, após coloque o a outra metade da massa para cobrir o frango. Pré aqueça o forno e asse por aproximadamente 40 minutos em temperatura de 180°. Após retirar do forno e Bom apetite.

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

**Receitas de Família**  
**Turma Conecta 60+ 09h30**

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Bolo 5 - 10 - 15

Enviada por: Octavio Guarezi

### Ingredientes:

5 ovos  
10 colheres de açúcar  
15 colheres de maisena  
1 colherinha de essência de baunilha

### Modo de Preparo:

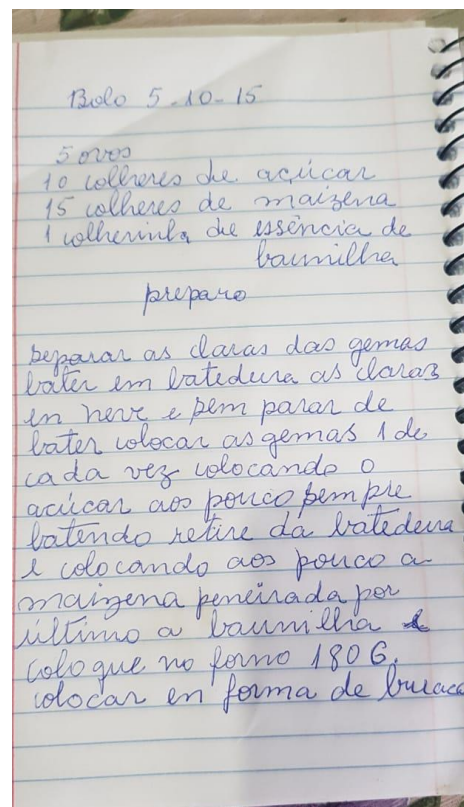
Separar as claras das gemas. Bater, em batedeira, as claras em neve e sem parar de bater colocar as gemas, uma de cada vez.

Coloca o açúcar aos poucos, sempre batendo.

Retire da batedeira e coloca aos poucos a maisena peneirada.

Por último a baunilha.

Coloque em forno 180°. Colocar em forma de buraco.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

**Receita: Cardápio Preferido**

**Enviada por: José Fabro**

Segundo o Sr. José, muitas receitas são boas. Mas o prato preferido dele é arroz, feijão, carne, tomate e salada verde.

Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Bolo de Frutas

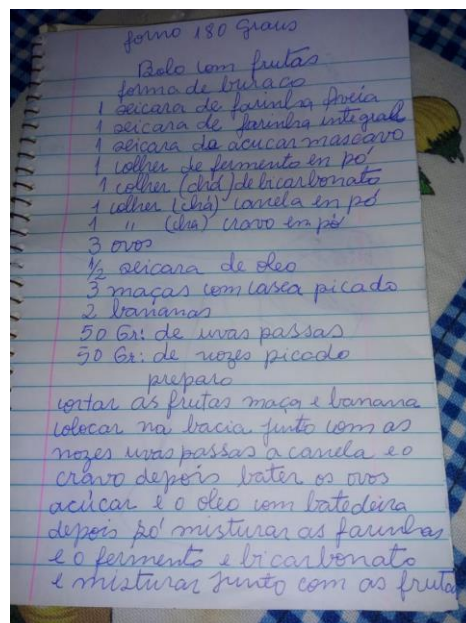
Enviada por: Maria Pedra Perito Guarezi

### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de farinha integral
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- 1 colher (chá) canela em pó
- 1 colher (chá) cravo em pó
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 3 maçãs com casca picada
- 2 bananas
- 50 gr. de uvas passas
- 50 gr. De nozes picadas

### Modo de Preparo:

Cortar as frutas maçãs e bananas. Colocar na bacia junto com as nozes, uvas passas, a canela e o cravo. Depois bater os ovos, o açúcar e o óleo com batedeira. Depois só misturar as farinhas, o fermento e o bicarbonato e misturar junto com as frutas.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Cavaquinho Seco

Enviada por: Maria Pedra Perito Guarezi

### Ingredientes:

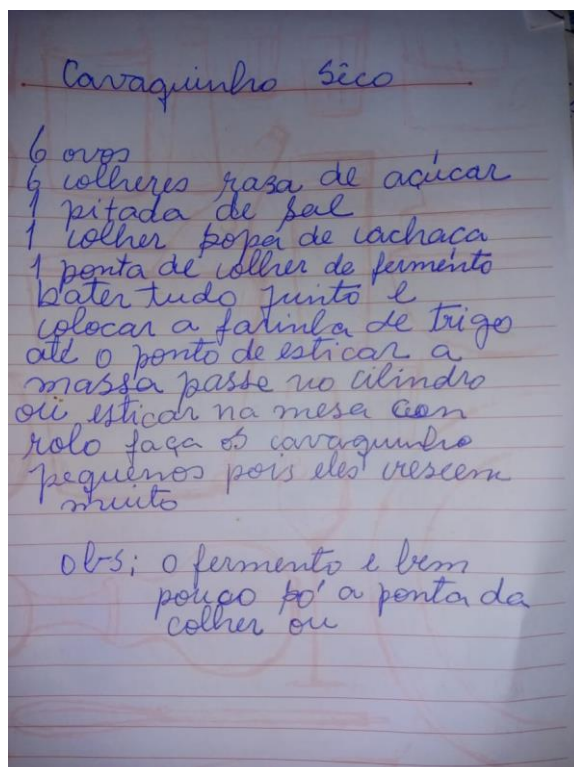
6 ovos  
6 colheres rasas de açúcar  
1 colher sopa de cachaça  
1 ponta de colher de fermento  
Farinha de trigo até o ponto

*“Essa receita veio da minha avó. Passou para minha mãe e agora eu faço para a família. Mas os filhos e noras gostam de vir para comer, ainda não quiseram aprender a fazer. (Risos)”*

*D. Pedra*

### Modo de Preparo:

Bater tudo junto e colocar a farinha de trigo até o ponto de esticar a massa. Passa no cilindro ou estica na mesa com rolo. Faça os cavaquinhos pequenos pois eles crescem muito. Obs.: o fermento é bem pouco, só a ponta da colher.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## **Receita: Recheio Pão de Ló**

**Enviada por: Mari Arlete Sandrini**

### **Ingredientes:**

1 lata de leite condensado  
1 tablete de margarina culinária (congelado)  
6 colheres chocolate em pó  
Bolo de pão de ló (chocolate)

*"Fica uma delícia. E pode colocar morango no recheio. Todos adoram"*

*D. Mari*

### **Modo de Preparo:**

Bate tudo na batedeira até desmanchar bem a margarina.

Corta o bolo de pão de ló em duas camadas. Recheia e está pronto para servir.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Bolo sem Farinha

Enviada por: Ester Marcos de Farias

### Ingredientes

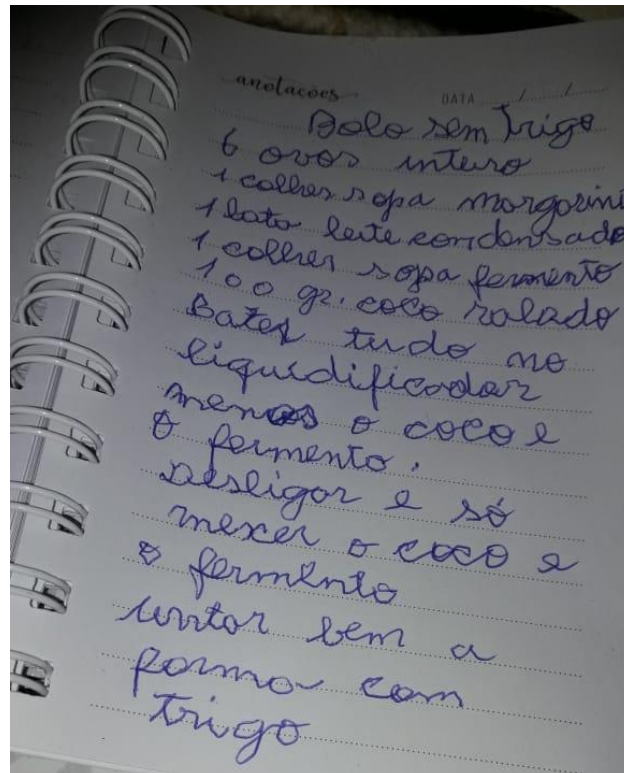
6 ovos inteiros  
1 colher sopa de margarina  
1 lata de leite condensado  
1 colher sopa fermento  
100 gr. de coco ralado

"Faço sempre na minha casa"

Ester

### Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador, menos o coco e o fermento. Desligar e só mexer o coco e o fermento. Untar bem a forma.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## Receita: Boró de Milho (pudim de milho)

Enviada por: Orlandina Silvestri Felipe

### Ingredientes

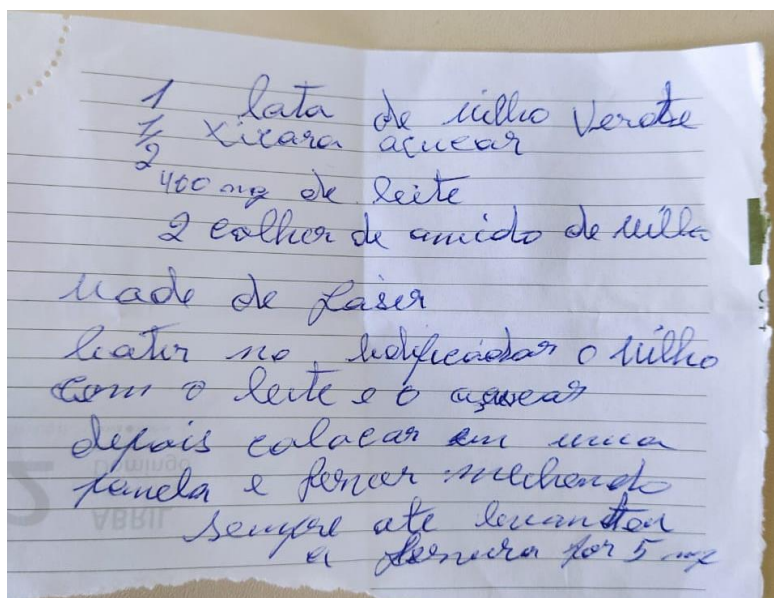
- 1 lata de milho verde
- ½ xícara de açúcar
- 400 mg de leite
- 2 colheres de amido de milho

*“Essa receita era da Bisa... mas naquele tempo o milho não era de lata, era o milho verde na espiga mesmo...o sabor era bem melhor. A gente chamava de Boró da Bisa.”*

*D. Orlandina*

### Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o milho, com o leite e o açúcar. Depois colocar em uma panela de ferver mexendo sempre até levantar fervura por 5 minutos.



Conecta 60+  
Sesc Tubarão

## **Receita: Frango na Cerveja e Uvas Passas**

**Enviada por: Euzébio Adão da Silva**

### **Ingredientes:**

1 kg de Coxa e Sobrecoxa de Frango Desossada

1 pct de Uvas Passas

1 Lata de Cerveja

### **Modo de Preparo:**

Prepare o frango temperando-o a gosto. Podendo este ficar no tempero de um dia para o outro ou não. Na forma onde o frango será assado forre o seu fundo com uvas passas, após coloque o frango na forma, com a parte da pele virada para cima, despeje a lata de cerveja na forma e leve ao forno por pelo menos 40 minutos em fogo brando, quando estiver bem dourada a pele, estará no ponto.

“Do buffet a família, não há quem não goste desta receita, sempre muito pedida por todos, sem excessão.”

Sr Euzébio

## Mensagem aos leitores

*O Sesc novamente apresenta-se na vanguarda das ações com o público 60+ com o projeto Conecta 60+, que durante a pandemia atravessa-a de maneira ímpar a unir, dar força e dar voz ao público 60+ que participam deste momento.*

*Você pôde acompanhar e conhecer um pouco de uma grande e linda história, através deste E-book. O qual é ferramenta de empoderamento e concretização do público 60+, sendo estes sujeitos autores de seu próprio E-book, e ainda mais de sua própria vida.*

*Com a certeza da experiência, a vontade da juventude e a alegria da meninice, desenvolvemos este primeiro exemplar de receitas afetivas dos integrantes do grupo 60+.*

*Obrigado por ler, e acompanhar esta história até este momento e tenha certeza que **de cada família uma história, de cada história uma receita, de cada receita uma família.***

*José Luiz Maia Grigolo*