





LIVRO DE RECEITAS



Sabe o que a  
**festa junina** e a **Sapore**  
têm em comum?

**COMIDA BOA!**

Você sabia que cada região do Brasil tem pratos típicos diferentes para celebrar essa data?

Nesse livro você vai encontrar receitas das regiões  
**NORTE, NORDESTE, CENTRO-OESTE, SUDESTE E SUL**



# ARRAIÁ delícias

Junho é o mês de comemorar a tão tradicional Festa Junina. A celebração multicultural brasileira traz diferentes costumes, comidas típicas e maneiras de festejar ao redor do país.

Com a proposta de reunir todas essas características e fornecer mais conhecimento, principalmente, sobre as receitas, esse e-book oferece informações, curiosidades e pratos deliciosos para você se inspirar.

## **É hora de colocar a mão na massa!**

Que tal fazer uma Festa Junina diferente? Desafiamos você a escolher uma receita de cada região do Brasil e realizar uma festa recheada de cultura, trazendo à mesa a identidade de cada canto do seu país!

Agradecemos a todas as equipes das Regionais que nos disponibilizaram material e contaram um pouco das comemorações de cada região.

# UM POUCO DE HISTÓRIA

Sinônimo de 'banquete com quitutes deliciosos', no início, a Festa Junina tinha uma conotação estritamente religiosa e era realizada para celebrar santos, como São João, São Pedro e Santo Antônio, inclusive, a festa do mês de junho também é popularmente conhecida como "Festa de São João."

Com o tempo, a festividade ganhou novos significados e se tornou uma confraternização popular que é esperada, ansiosamente, por todos os brasileiros.

As festas juninas eram tradições bastante populares na Península Ibérica (Portugal e Espanha) e foram trazidas ao Brasil pelos portugueses durante o período de colonização. O primeiro nome da festividade era "festa joanina", fazendo referência a São João e ao mês a qual ocorre, junho.

Quando a festa chegou ao Brasil, sofreu influência indígena e africana, distribuindo costumes diferentes em cada região do país.

Além da simbologia religiosa, a Festa Junina também recebe influência das zonas rurais e, por isso, alguns elementos como o chapéu de palha e a estamparia xadrez são inseridos nos trajes juninos em algumas partes do Brasil.

Na lista de atrações que fazem parte da Festa Junina, é possível encontrar: correio elegante, pescaria, barracas temáticas, fogueira, bandeirinhas, jogos de argola, bingo, boca do palhaço, dança das cadeiras, quadrilha, muita música e muita alegria.

## CURIOSIDADE

A maior Festa Junina do país acontece no Nordeste do Brasil, na cidade de Campina Grande, no estado da Paraíba.

# REGIÃO NORTE

Assim como existem diferentes maneiras de celebrar a Festa Junina nas regiões do país, os estados da mesma região também contam com características próprias de celebração.

O Norte do país que é composto pelos estados do Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins, celebram a festa com muitas bandeirinhas, balões e quadrilha, além disso, existe uma festa paralela a essa, conhecida como festa do Boi-Bumbá.

Falando sobre a atração principal da festa, a comida, o Norte reúne temperos e ingredientes característicos em cada prato junino, trazendo várias receitas doces e salgadas com o milho e a mandioca. Alguns dos pratos mais conhecidos nessa época do ano são: cuscuz de milho, vatapá, caruru, maniçoba, mungunzá, tacacá e diferentes sabores de bolo.

# TACACÁ

## INGREDIENTES

- 1 litro de tucupi (líquido retirado da mandioca brava)
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 maço de jambu
- 250g de camarão seco sem cabeça
- 1/4 xíc. de goma de mandioca
- Pimenta de cheiro a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque o tucupi em uma panela, tempere-o com alho e sal. Leve a panela ao fogo e quando começar a ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.

Em outra panela, cozinhe o jambu até os talos ficarem macios, e escorra. Coloque os camarões de molho na água para tirar o excesso de sal.

Ferva 4 xícaras de água com sal. Dissolva a goma em água fria, aos poucos vá juntando a água fervente junto com a goma dissolvida na água fria até formar um mingau grosso.

Na hora de servir, em uma cuia (tigela), coloque 1 concha de goma, 1 concha de tucupi, folhas de jambu, camarão e pimenta de cheiro.



 **RENDIMENTO**  
6 porções

# CARURU

## INGREDIENTES

- 2 cebolas grandes
- 3 tomates
- 1 pimentão verde
- 4 ramos de hortelã
- 6 ramos de coentro
- 5 ramos de salsinha
- 3 dentes de alho
- 1/2 xícara de castanha de caju torrada
- 1/2 xícara de amendoim torrado, sem casca
- 250g de camarão seco
- 1 litro de água ou caldo de galinha
- 1 xícara de azeite-de-dendê
- 1,5 kg de quiabo picado
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador as cebolas, os tomates, o pimentão, as folhas de hortelã, o coentro, a salsinha e o alho. Reserve.

Volte ao liquidificador e passe as castanhas, o amendoim e o camarão descascado. Reserve novamente. Em uma panela grande, despeje a água ou o caldo de galinha, 1/2 xícara de azeite-de-dendê e os quiabos.

Leve ao fogo e, quando ferver, acrescente os temperos e cozinhe por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Junte o vinagre e misture bem.

Acrescente as castanhas, o amendoim, os camarões moídos, o azeite de oliva e o azeite-de-dendê restante. Cozinhe por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando. Se necessário, acrescente um pouco de água para que o caruru não fique seco demais. Verifique o tempero. Se desejar, adicione pimenta-malagueta picada.



 **RENDIMENTO**  
8 porções

# BAIÃO DE DOIS

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de feijão verde (vendido na vagem e debulhado em casa) ou feijão mulatinho
- 2 litros de água
- 200g de toucinho defumado cortado em cubinhos
- 1 cebola picada
- 1 pimentão cortado em quadradinhos
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 1/2 xíc. de arroz
- 1 xícara de queijo coalho ou queijo minas
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão com a água e o toucinho, reserve. Frite a cebola e o pimentão no óleo até ficarem macios.

Junte o arroz e frite um pouco, em seguida, junte o feijão com 3 xícaras de caldo do cozimento e cozinhe até que o arroz fique macio. Tempere da maneira que desejar, junte o queijo cortado em pedaços, misture tudo, esquente e sirva.



 **RENDIMENTO**  
12 porções

# FAROFA DE DENDÊ

## INGREDIENTES

- 1 cebola média picada
- 1/3 xíc. de azeite-de-dendê
- 2 xícaras de farinha de mandioca torrada
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Frite a cebola no azeite-de-dendê em fogo baixo até que ela fique macia. Acrescente a farinha e vá mexendo até formar uma farofa solta e bem sequinha. Tempere. Se desejar, frite junto com a cebola, 1/4 de xícara de camarões secos ou mesmo frescos (descascados e já cozidos). Essa receita acompanha peixe.



**RENDIMENTO**  
6 porções

# CUSCUZ DE MILHO

## INGREDIENTES

- 1 xícara de coco ralado grosso
- 2 1/3 xíc. de flocos de milho pré-cozidos
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras de leite de coco

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o coco ralado, os flocos de milho, metade do açúcar e a pitada de sal, misture bem. Leve um cuscuzeiro ao fogo alto com água na parte inferior e deixe ferver.

Enquanto isso, abra um quadrado de pano fino sobre uma superfície de trabalho e coloque a mistura de coco e flocos de milho ao centro.

Dobre as pontas do pano sobre a mistura e coloque na parte superior do cuscuzeiro. Tampe, leve ao fogo alto e cozinhe por 10 a 15 minutos ou até ficar firme. Retire do fogo e deixe amornar com o cuscuzeiro tampado.

Prepare um molho misturando o leite de coco com o açúcar restante. Passe o cuscuzeiro para um prato de servir e regue com metade desse molho.

Sirva o restante em uma molheira para acompanhar o cuscuzeiro.



 RENDIMENTO  
8 porções



# REGIÃO NORDESTE



Palco das principais celebrações juninas, o Nordeste do Brasil que é composto pelos estados do Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte, Sergipe, animam ainda mais a festividade com muito forró, sertanejo universitário e o cabruêra.

Cada estado traz comidas típicas diferentes, um exemplo disso é o bolo de carimã bastante popular na Festa Junina da Bahia, porém, em Pernambuco o bolo é chamado de macaxeira. Os nomes são diferentes, mas o ingrediente principal é o mesmo: a mandioca.

Aliás, essa raiz é usada como matéria-prima para diversos pratos típicos da região Nordeste do país, seja para Festa Junina ou outras ocasiões.

Os pratos que marcam presença na Festa Junina do Nordeste são: bolo de milho verde, bolo de macaxeira, canjica de milho amarelo, paçoca, bolo de rolo de Pernambuco, bolo Souza Leão, amendoim cozido, e o licor que se apresenta em um mix de sabores (jenipapo, abacaxi, entre outros).

# CANJICA

## INGREDIENTES

- 500g de milho branco para canjica
- 2 litros de água
- 1 kg de leite em pó
- 400ml de leite coco
- 1kg de leite em pó
- 3 paus de canela
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 8 cravos-da-índia
- Açúcar a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

Deixe a canjica de molho na água durante a noite. Cozinhe a canjica com a própria água do molho em uma panela por cerca de 1 hora. Quando estiver macia, junte o composto, o leite de coco, a canela e o cravo. Cozinhe em fogo baixo por mais uns 15 minutos ou até engrossar. Sirva.



**RENDIMENTO**  
20 porções

# BOLO DE ROLO DE PERNAMBUCO

## INGREDIENTES

### Para o recheio

- 1 lata (700g) de Goiabada
- 2 colheres de sopa de água

### Para a massa:

- 2 1/2 xíc. de manteiga em temperatura ambiente
- 2 3/4 xíc. de açúcar
- 8 ovos grandes
- 4 xícaras de farinha de trigo

### Para polvilhar:

- 1/3 xíc. de açúcar cristal
- 1/4 xíc. de queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Primeiro, prepare o recheio picando a goiabada e colocando em uma panela junto com a água. Leve ao fogo baixo e aqueça, mexendo sempre, até que a goiabada derreta e a mistura fique pastosa. Deixe esfriar e reserve.

Agora, prepare a massa: bata bem a manteiga e junte o açúcar aos poucos. Continue batendo até que o açúcar se dissolva. Acrescente as gemas passadas pela peneira e bata por 10 minutos até obter um creme claro.

Junte a farinha de trigo aos poucos e continue batendo até que toda a farinha esteja bem incorporada à mistura de

ovos. Desligue a batedeira e misture delicadamente as claras batidas em neve.

Unte uma forma retangular de 28 x 42 cm e 1 cm de altura com manteiga e polvilhe farinha de trigo.

Despeje na forma 1 xícara da massa em pequenas porções e espalhe com uma espátula. Leve ao forno quente a 200°, pré-aquecido, e asse por 4 minutos ou até que a massa comece a soltar da beirada. A massa deve ficar macia, sem dourar. Desenforme ainda quente em cima de um pano de prato seco polvilhando com açúcar cristal.

Espalhe rapidamente uma camada fina da pasta de goiabada e polvilhe um pouco de queijo ralado. Com um pano, enrole como rocambole. Desenrole o pano e polvilhe novamente com açúcar cristal. Lave a forma e unte novamente.

Espalhe outra porção de massa e asse da mesma maneira que a anterior. Desenforme a segunda massa no pano. Coloque o primeiro rocambole sobre a beirada superior da massa e enrole novamente, só que de trás para a frente. Repita esse processo até acabar a massa e o recheio. No total serão 8 camadas de massa. Deixe esfriar totalmente.

Corte uma fatia nas duas extremidades para retirar as pontas da massa e dar acabamento ao bolo. Coloque em um prato de servir, polvilhe com açúcar cristal e corte em fatias bem finas.

# BOLO DE ROLO DE PERNAMBUCO



**RENDIMENTO**

70 porções

# BOLO DE AIPIM

## INGREDIENTES

- 500g mandioca ralada (crua), mandioca ou macaxeira
- 1 garrafa de leite de coco (200 ml)
- 1 e 1/2 xíc. de açúcar (270g)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) manteiga (40g)

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, junte o açúcar, os ovos e a manteiga. Misture tudo muito bem. Em seguida, junte o leite de coco e a mandioca ralada. Misture tudo novamente, sempre batendo com o batedor de arame até que a mistura fique bem homogênea. Despeje em uma forma untada com manteiga.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 40 a 50 minutos.



**RENDIMENTO**  
20 porções

# BOLO DE MACAXEIRA

## INGREDIENTES

- 2 kg de macaxeira (aipim ou mandioca) crua cortada em pedaços pequenos
- 2 xícaras de açúcar
- 5 ovos
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de leite
- 4 colheres de sopa de manteiga derretida

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a manteiga. Quando a massa estiver bem batida, acrescente a manteiga e mexa com uma colher.

Coloque a massa do bolo em uma assadeira de 25 x 35 cm. Leve para assar em forno quente pré-aquecido a 200° por 50 minutos.



**RENDIMENTO**  
35 porções

# BOLO SOUZA LEÃO

## INGREDIENTES

- 2 kg de massa de mandioca mole (puba)
- 12 gemas
- 1 1/2 litro de leite de coco
- 2 xícaras de água
- 1 kg de açúcar
- 4 xícaras (400g) de manteiga
- Sal a gosto
- 200g de castanhas de caju trituradas
- 100g de amêndoas trituradas

## MODO DE PREPARO

Coloque a massa em um saco de pano de algodão e lave bem em água corrente até perder toda a goma, esprema e pese um quilo. Coloque a massa em uma tigela grande, junte as gemas uma a uma, amassando bem. Acrescente o leite de coco e misture.

Faça uma calda rala com a água e o açúcar, junte a manteiga e despeje todos os ingredientes quentes aos poucos por cima da massa, mexendo com uma colher de pau. Tempere com sal e passe por uma peneira, acrescente as castanhas e as amêndoas, misture e leve ao forno quente pré-aquecido a 200° em duas formas de 23 cm de diâmetro (sugerimos as formas que apresentam buraco no meio), por 60 minutos.



 **RENDIMENTO**  
24 porções

# REGIÃO CENTRO-OESTE

Por fazer divisa com alguns países da América do Sul, a região do **Centro-Oeste** composta pelos estados de **Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e o Distrito Federal**, sofre influência de outras culturas refletindo na maneira de celebrar a data.

No Centro Oeste, além da quadrilha tradicional, dança-se o cururu, uma dança em que violeiros se desafiavam com rimas em uma roda dançante.

Outra dança típica por lá é a Polca Paraguaia, referência de um dos países vizinhos que faz divisa com o Brasil, o Paraguai. Além disso, o ritmo sertanejo também é carro-chefe na hora da animação, já que Goiás é berço de várias duplas sertanejas.

O agronegócio é a principal atividade econômica da região Centro-Oeste e, por isso, os pratos principais juninos são marcados pela influência de grãos, como o milho e o arroz, por exemplo.

No cardápio do Centro-Oeste brasileiro é possível encontrar receitas recheadas de arroz, como: arroz doce, bolinho de arroz salgado, bolo de arroz doce, arroz Maria Izabel, curau e a tradicional sopa paraguaia, apesar de receber esse nome, o prato é na verdade uma torta assada com muito queijo.

# CURAU

## INGREDIENTES

- 5 espigas de milho duras
- 1 1/2 xíc. de açúcar
- 1 litro de leite
- Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Retire o milho das espigas, bata no liquidificador com o leite e passe a “massa” por uma peneira fina (pode guardar o bagaço para fazer um bolo).

Coloque esse líquido com o açúcar em uma panela e leve para ferver mexendo por 5 minutos após a fervura. Despeje em tacinhas individuais e polvilhe canela. Sirva quente ou gelado.



**RENDIMENTO**

12 porções

# SOPA PARAGUAIA

## INGREDIENTES

- 150ml de óleo
- 2 cebolas médias cortadas em fatias finas
- 2 ovos levemente batidos
- 500 ml de leite
- 1/2 pacote ou 250g de Milharina (flocos de milho)
- 1 colher rasa (sopa) de fermento em pó
- 250g de queijo picado em cubos (pode ser queijo caipira, minas, meia cura ou branco)
- Queijo ralado para polvilhar por cima (parmesão ou o mesmo queijo usado em cubos)
- Sal e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Frite a cebola no óleo sem deixar dourar (apenas para murchar). Deixe a cebola com o óleo esfriar, em seguida, junte os ovos, o leite, a Milharina, o sal e a pimenta, por último, o fermento.

Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada, distribua os cubinhos de queijo, coloque o queijo ralado por cima e leve ao forno a 200°C até dourar por cima e ficar bem firme.

Observação: Como cada forno tem potência diferente, fique de olho, após 20 minutos verifique a receita.



**RENDIMENTO**  
25 porções

# ARROZ BOLIVIANO

## INGREDIENTES

- 1.200 g de arroz
- 1 kg de carne moída (magra)
- 2 kg de batata
- 2 latas de ervilha
- 2 latas de milho verde
- 1 dúzia de banana da terra
- 50g de queijo parmesão ralado
- 2 cebolas
- 1 pimentão
- 350g de extrato de tomate
- 3 dentes de alho
- 1 dúzia de ovos
- 2 xícaras de chá de óleo
- 100g de manteiga
- Limão e tomate
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz. Tempere a carne com sal, alho e limão, refogue-a acrescentando pimentão, cebola, tomate, extrato de tomate, ervilha e milho verde, deixe fritar e acrescente água.

Enquanto isso, cozinhe meia dúzia de ovos, frite as batatas em forma de palito e a banana da terra em rodelas.

Faça camadas em um refratário usando o arroz, molho da carne, batatas e bananas fritas, repita as camadas e, em seguida, coloque os ovos por cima.



 **RENDIMENTO**  
12 porções

# ARROZ MARIA IZABEL OU MARIZABEL

## INGREDIENTES

- 1 kg de carne seca ou charque
- 1 kg de arroz
- 6 dentes de alho
- 5 colheres de sopa de óleo
- 3 cebola picadas
- Cheiro verde a gosto
- 2 pimentas de cheiro
- 2 pimentões vermelhos picados
- 2 tomates picados
- Pimenta-do-reino e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte a carne seca ou charque em pedacinhos. Lave para dessalgar até sair todo o sal. Em uma panela já no fogo, coloque o óleo, a cebola picada, e deixe dourar, em seguida, acrescente o alho e deixe fritar.

Logo após, despeje a carne e frite bem até dourar. Depois de fritar a carne, coloque o arroz e frite juntamente com a carne. Adicione água até cobrir o arroz, e para finalizar, tempere com pimentão, pimenta-do-reino, pimenta de cheiro, tomate, cheiro verde e sal a gosto.



**RENDIMENTO**  
15 porções

# FAROFA DE BANANA CUIABANA

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo
- 3 bananas-da-terra
- 1 cebola picadinha
- 1/2 xícara de cheiro-verde picado
- 2 xícaras de farinha de mandioca torrada
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo na frigideira. Corte as bananas em rodelas e frite. Junte a cebola, o cheiro-verde, a farinha e tempere a gosto. Misture tudo e desligue o fogo quando a farinha estiver dourada. Sirva a seguir.



 **RENDIMENTO**  
8 porções

# REGIÃO SUDESTE

O estilo predominante nas festas da região Sudeste traz itens indispensáveis, como: chapéu de palha, estampa xadrez, calça remendada, entre outros apetrechos característicos.

Os estados do Sudeste: Minas Gerais, São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo comemoram a Festa Junina com muita quadrilha e o tradicional "casamento caipira". Outros elementos enfeitam o cenário junino, como a fogueira, bandeirinhas, barraquinhas com comidas deliciosas e brincadeiras com direito a prendas.

No banquete típico da Festa Junina no Sudeste, é possível encontrar cachorro quente, pamonha, pipoca, paçoquinha, maçã do amor, cuscuz, cocada, arroz doce, quentão, bolo de fubá, bolo de milho verde, entre outras opções irresistíveis.

# CUSCUZ PAULISTA

## INGREDIENTES

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/3 xíc. (chá) de azeite de oliva
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 lata de ervilha escorrida, ou seja, sem água (200 g)
- 1 lata de milho escorrido (200 g)
- 1/2 xíc. (chá) de azeitonas verdes picadas grosseiramente
- 1 sachê de molho de tomate (340 g)
- 2 latas de sardinha escorrida
- 1/4 xíc. (chá) de cheiro-verde picado
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes fervente
- 3 xícaras (chá) de farinha de milho flocada
- Sal e pimenta calabresa

## Para decorar

- 3 ovos cozidos cortados em rodela
- 2 tomates pequenos em rodela
- 1/2 pimentão vermelho em tirinhas

## MODO DE PREPARO

Primeiramente, frite o alho e refogue a cebola no azeite até murchar. Acrescente o pimentão, a ervilha, o milho e a azeitona, refogue todos os ingredientes por 1 minuto.

Junte o molho de tomate, metade da sardinha, o cheiro-verde e o caldo de legumes e, quando levantar fervura, acrescente a farinha de milho de uma só vez, sempre mexendo.

Tempere com sal e pimenta calabresa a gosto, cozinhe e não pare de mexer por 5 minutos.

## Montagem

Unte os copinhos de 50 ml com azeite, distribua ovo e tomate, a sardinha restante e as tirinhas de pimentão, faça isso de maneira decorativa. Despeje a massa do cuscuz e alise a superfície. Aguarde 25 minutos para desenformar e sirva em seguida.



**RENDIMENTO**  
25 copos de 50 ml

# PAMONHA COM PÓ DE CURAU

## INGREDIENTES

- 1 pacote de pó para curau
- 3,5 litros de leite em pó ou normal
- 500 ml de água
- 4 latas de milho de 200 ml
- 80g de canela em pó

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque 3,5 litros de leite para aquecer.

No liquidificador, processe todos os demais ingredientes (água, pó de curau, milho), em seguida, acrescente no leite fervendo.

Após cozimento, disponha em copinhos e leve à geladeira, polvilhe canela em pó para finalizar e sirva.



**RENDIMENTO**  
50 porções

# ARROZ DOCE

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz
- 10 xícaras de água
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- Açúcar a gosto
- Canela a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe, em fogo baixo, o arroz com 10 xícaras de água, até ele ficar mole. Acrescente um litro de leite e mexa bem. Deixe ferver durante cinco minutos e acrescente o leite condensado mexendo sempre.

Se o sabor não estiver doce o suficiente, acrescente mais leite condensado ou de quatro a seis colheres de açúcar. Deixe reduzir até ficar um caldo grosso.

Depois de reduzido, coloque em porções individuais ou em uma travessa e polvilhe com canela em pó.



 **RENDIMENTO**  
15 porções

# BOLO DE MILHO

## INGREDIENTES

- 2 espigas de milho cru (2 xícaras)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de leite em pó
- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

## MODO DE PREPARO

Debulhe os grãos de milho.

No liquidificador, bata o milho com 3 colheres de leite e reserve.

Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme claro, acrescente os ovos e continue batendo. Siga adicionando o creme de milho do liquidificador e a farinha, acrescente as 3 colheres restantes do leite, bata tudo e por último coloque o fermento.

Coloque a massa em forma média com furo central untada com manteiga e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que esteja pronto.



 RENDIMENTO  
20 porções

# BOLO DE FUBÁ CREMOSO

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 xícaras de leite
- 3 xícaras de açúcar
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 xícara e meia de fubá
- 2 colheres de margarina
- 100 g de queijo ralado
- 1 colher de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por alguns segundos, em seguida, coloque a massa do bolo em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

Asse em forno quente por 30 a 40 minutos. Quando for tirar do forno observe se ele está corado, pois ele pode apresentar a massa mais mole. Só sirva o bolo quando estiver frio.



**RENDIMENTO**  
20 porções

# REGIÃO SUL

A região mais fria do Brasil é composta por três estados: Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Por lá, a Festa Junina traz decoração repleta de bandeirinhas coloridas que enfeitam casas, escolas e espaços públicos. A quadrilha também é bastante esperada pelos participantes e, durante a dança, acontece o "casamento caipira".

No menu junino, o Sul traz receitas semelhantes a outras regiões do país, porém, existe a forte influência de um ingrediente característico da região: o pinhão. Além dele, a "mesa junina" do Sul traz: chimarrão, arroz doce, canjica, bolo de erva-mate, doces campeiros e doces com amendoim.

# ENTREVERO DE PINHÃO

## INGREDIENTES

- 1kg de pinhão cozido e descascado
- 500g de iscas de frango
- 500g de iscas suínas
- 500g de iscas bovinas
- 200g de linguiça toscana
- 200g de linguiça calabresa
- 200g de bacon
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 3 tomates
- 1 unidade de pimentão vermelho
- 1 unidade de pimentão verde
- 1 unidade de pimentão amarelo
- 1 maço de cheiro verde
- Pimenta do reino
- Sal

## MODO DE PREPARO

Em um disco ou frigideira grande grelhe todas as carnes, uma a uma, respeitando o tempo de cocção de cada.

Refogue a cebola e o alho, adicione os tomates, as carnes já grelhadas, os pimentões e o pinhão. Coloque sal a gosto e finalize com cheiro verde.



 **RENDIMENTO**  
10 porções

# PAÇOCA DE PINHÃO

## INGREDIENTES

- 250g de bacon picado
- 500g de carne de porco moída e magra
- 200g de linguiça calabresa moída e sem pele
- 2 cebolas roxas em *brunoise* (*Brunoise* é uma forma de cortar vegetais crus na culinária da França em pedacinhos pequenos e regulares)
- 6 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 2 kg de pinhão cozido e picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de chá de cheiro verde picado

## MODO DE PREPARO

Em um disco (ou panela de ferro), frite o bacon e reserve. Na mesma panela, refogue a carne moída e a linguiça moída.

Acrescente o alho e a cebola. Depois de frito, adicione o pinhão. Coloque o sal e a pimenta a gosto e finalize com cheiro verde.



**RENDIMENTO**  
12 porções

# BOLO DE ERVA MATE

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 1/2 xíc. de açúcar
- 1/2 xícara de leite morno
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 3 colheres de erva-mate peneirada (usar só o pó)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o trigo e o fermento), após isso, misture o fermento e o trigo na mistura batida com uma espátula.

Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido por 45 minutos aproximadamente.



**RENDIMENTO**  
16 fatias

# BOLO DE PINHÃO

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de pinhão
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o pinhão, descasque e triture. Bata o pinhão triturado no liquidificador junto com os ovos, o leite e o óleo.

Transfira a massa para uma tigela e adicione o açúcar, o trigo e o fermento. Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido por 45 minutos aproximadamente.

Depois de assar, salpique a canela.



**RENDIMENTO**  
16 fatias

# QUENTÃO

## INGREDIENTES

- 1 litro de vinho tinto suave
- 1 xícara de água
- 2 anis estrelado
- 1/2 xícara de cachaça
- 1 1/2 xíc. de açúcar
- 2 ramas de canela
- 8 cravos
- 50g de gengibre em cubos

## MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela. Após ferver, coloque em fogo baixo e deixe por mais 10 minutos. Sirva quente.



**RENDIMENTO**

5 copos



**Sapore**

**f** /SaporeBrasil    **@** /SaporeBrasil

**in** Sapore S.A.    **▶** /SaporeBrasil

[www.sapore.com.br](http://www.sapore.com.br)