

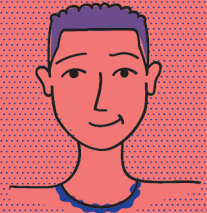
GERAÇÃO ATIVA



MALA DEZA



LIVRO DE RECEITA



GERAÇÃO ATIVA



LIVRO DE RECEITA

AUTORES

ANGELINA SALES
EDUARDO - DUDU
ERICK LORENZO
RAPHAEL - FAEL
IAGO - PIKACHU
KAIKE FONSECA
LAISLA SILVA
LARISSA LORRANY
LAYRA SANTOS
LUCAS COSTA
LUCAS SANTOS
MARCOS VINICIUS
MARIA EDUARDA
MICAEL DOS SANTOS
NICOLAS MAIRON
LUIS RAÍ
SABRINA FERNANDA
THAIS EDUARDA
THALISSON SOUSA
WALLACE MARQUES
YASMIM ROSA

ILUSTRAÇÕES DO MIOLO

DESENHOS CRIADOS PELOS ESTUDANTES
DURANTE AS OFICINAS

OFICINEIRAS E FACILITADORAS (AIC)

BRENDA LAURA
MILA BARONE

CAPA

BRENDA LAURA

DIAGRAMAÇÃO

MILA BARONE

PROFESSOR DE APOIO (E.M.S.L.C.)

ANTÔNIO CARLOS

PSICÓLOGAS DE APOIO (AÇO)

CINTIA
ANNA LYGIA

ASSISTENTE EDITORIAL

BRUNA LUBAMBO

Os versinhos ao longo do livro são criações coletivas dos estudantes, alguns a partir de versos da linguagem popular.

DEDICAMOS ESTE LIVRO AOS **JÓVENS COZINHEIROS.**





ESTE LIVRO FOI CRIADO PELA TURMA DO GERAÇÃO ATIVA [PROJETO DA ESCOLA MUNICIPAL SENADOR LEVINDO COELHO EM PARCERIA COM A LAÇO] DURANTE A OFICINA DE CRIAÇÃO DE LIVRO ARTESANAL DAS “FESSORAS” BRENDA E MILA DO CIDADANIA CRIATIVA [PROJETO DA AIC].





TORTA DE BISCOITO

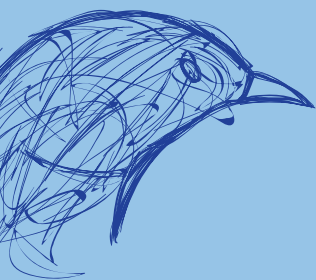
UMA CAMADA DE BISCOITO MAIZENA
UMA CAMADA DE CALDA DE CHOCOLATE
UMA CAMADA DE BISCOITO MAIZENA
UMA CAMADA DE CALDA DE CHOCOLATE
UMA CAMADA DE BISCOITO MAIZENA
UMA CAMADA DE CALDA DE CHOCOLATE

POR CIMA

UMA CAMADA DE CALDA DE CHOCOLATE COM COCO RALADO

E COLOCAR NA GELADEIRA

POR MEIA HORA



te amo, te amo
mas você não me dá bola
vou me afundar
no copinho de coca-cola



STROGONOFF

PASSO A PASSO

1 COOQUE O TEMPERO NA PANELA JUNTO COM UM POUCO DE ÓLEO

2 JOQUE DENTRO DA PANELA O FRANGO PICADO OU DESFIADO, ESPERE A CARNE DOURAR

3 DEPOIS JOQUE O MOLHO DE TOMATE JUNTO COM O CREME DE LEITE, ESPERE FERVER UM POUCO E PRONTO!

COMO **EU** ME SINTO
QUANDO **COMO** BRIGADEIRO

ANDANDO NAS NUVENS
SORRINDO ATOA
PAZ NO INTERIOR
FOME E SONO



BRIGADEIRO

INGREDIENTES

1 MANTEIGA

2 LEITE CONDENSADO

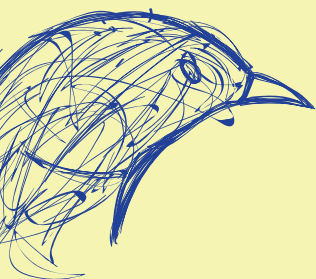
3 TODDY OU ACHOCOLATADO

MODO DE PREPARO

COLOQUE UMA COLHER DE MANTEIGA NA PANELA JÁ QUENTE, DEPOIS COLOQUE O LEITE CONDENSADO. EM SEGUIDA, COLOQUE A QUANTIDADE DE TODDY OU ACHOCOLATADO QUE QUISER E MISTURE. ESPERE ENGROSSAR UM POUCO E COLOQUE EM UM PRATO E LEVE NA GELADEIRA.



QUANDO GELAR,
SIRVA-SE!



ÁGUA
MULHER
BOLO DE CHOCOLATE
FREE FIRE



TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de **LEITE**
- 1 xícara de **ÓLEO**
- 3 xícaras de **FARINHA DE TRIGO**
- 4 colheres de **QUEIJO PARMESÃO**
- 1 colher de (sopa) de **FERMENTO**
- 1 colher de (chá) de **SAL**
- 4 **OVOS**

RECHEIO

- 2 xícaras de **FRANGO ASSADO**
ou **COZIDO** desfiado
- 1 lata de **TOMATE PELADO** picado
- SAL** a gosto

ACESSÓRIOS
ASSADEIRA 19x31cm
UNTADA COM ÓLEO



FRANGO

* COM QUIABO *

DA VÓ

FRANGO COM QUIABO DA VÓ É BÃO
E EU TAMBÉM LEMBREI DA MÚSICA

... PANEI~~A~~ VELHA É QUE
FAZ COMIDA BOA

TAMBÉM GOSTO DE COMER FÍGADO DE BOI
E GOSTO DE COSTELINHA



PÃO COM PERNIL

É muito fácil de fazer:
só colocar o pernil desfiado
dentro do pão de sal.

“FICA PELO ORDI”



o passarinho está cansado
de bater o bico na lama
eu também estou cansado
de amar
quem não me ama



CUCA

É UMA TORTA

1

INGREDIENTES MASSA

FARINHA DE TRIGO
OVO
MANTEIGA DERRETIDA
FERMENTO

> FAÇA UMA FAROFA

2

INGREDIENTES RECHEIO

LEITE CONDENSADO
OVO (SÓ A GEMA)
LEITE
MAIZENA

3

PEGA A FAROFA E
ESPALHE NA TIGELA
[IMPORTANTE USAR A TIGELA
QUE POSSA IR NO FORNO]

DEPOIS QUE ESPALHA A
FAROFA COLOCA O CREME
E O COCO RALADO E
LEVA NO FORNO POR 30
MINUTOS.

> FAÇA O CREME



PALHA ITALIANA

BRIGADEIRO
+ BISCOITO MAIZENA
OU MARIA

ADORO DOCES

ME LEMBRA A INFÂNCIA
É FÁCIL DE FAZER
EU APRENDI COM UMA TIA



PUDIM DE PÃO
~> DA VÓ

PUDIM
DE
NADA

1 É BOM

2 GOSTOSO

3 DELÍCIA





Esta receita acompanha minha família há muitos anos. Meu bisavô quando veio da Itália, trouxe o costume de fazer essa massa. A princípio não seria pra pizza, mas com o passar dos anos esta foi adaptada para fazermos pizza em inúmeros encontros de família. Desde pequena, minha filha, hoje com 17 anos, me vê fazendo. De tanto ajudar, ela mesma já faz com maestria. É a garantia de que este costume será mantido por mais uma geração. Afinal, cozinhar é também

UM ATO DE AMOR.

ANTÔNIO CARLOS · PROFESSOR



MASSA DE

PIZZA**INGREDIENTES**

- 1 KG** de farinha de trigo
- 30 GR** fermento
- 500 ML** de leite
- 200 ML** de óleo
- 1** colher de sopa rasa de sal
- 1** colher de sopa rasa de açúcar

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha de trigo em uma bacia. Faça um buraco e coloque o fermento o açúcar e o sal com um pouco de leite para dissolver. Forma uma massinha. Acrescente o leite morno com o óleo e vai incorporando a farinha até formar uma massa homogênea. Bata **60 VEZES** em uma bancada e depois cubra e deixe crescer por pelo menos **1 HORA**.



“TÁ NA LARICA?”

O MELHOR É COMER
UMA TIĞELA DE BATATA FRITA
E BEBER SUÇO DE MARACUJÁ NATURAL.

FRITA A BATATA NA PANELA ELÉTRICA
E O SUÇO DA FRUTA MESMO
BATIDO NO LIQUIDIFICADOR
COM ÁGUA E AÇÚCAR



RECEITA PRO

DiA-A-DiA

1 ARROZ

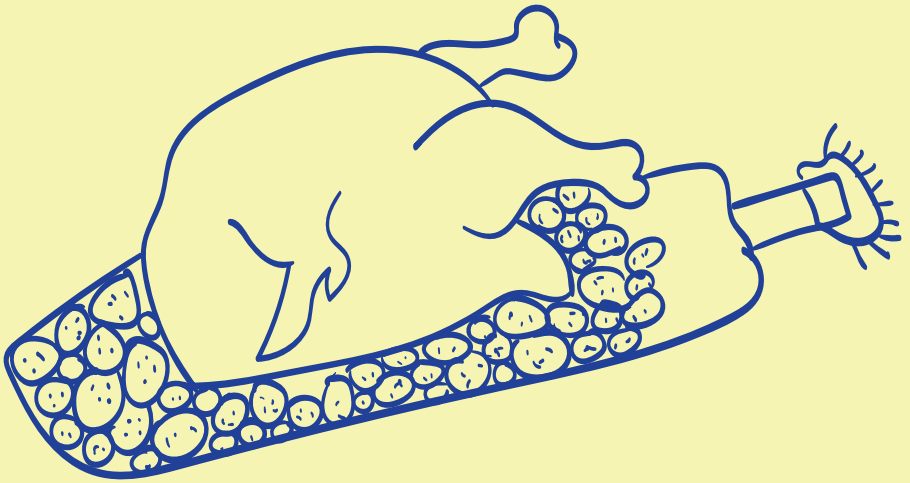
2 FEIJÃO

3 FRITã UM OVO
"ZOIÚDO"

4 PICA UM TOMATE

mais um "cadinho" de cebolinha

"FICA DAORA!!!"





GUACAMOLE

PARA JUNTAR OS AMIGOS

Receita que pretende ser um tira gosto, mas na verdade ela enche o bucho e deixa todo mundo feliz.

* **1 ABACATE MADURINHO**

* **2 TOMATES NO PONTÃO**

(nem muito verde e nem muito maduro)

* **1 CEBOLA**

* **1 LIMÃO**

* **PIMENTA DEDO DE MOÇA**

(ou alguma outra que você já tenha em casa)

* **SAL**

* **1** pacote de rapidex | pão pullman | biscoito cream cracker | doritos.

É só amassar toda a polpa do abacate com um garfo dentro de uma vasilha, colocar os tomates e as cebolas bem picadinhas, espremer o suco do limão todo (ou até o suco tirar o gosto doce do abacate). Colocar pitadas de sal e pimenta a gosto. Caso goste, coloque também um pouco de cheiro verde.

* **OPÇÕES DE COMO COMER: COM DORITOS, BISCOITO CREAM CRACKER, PÃO PULLMAN TÓRRADO.**

ACOMPANHA BEM COM UMA BEBIDA GELADÍSSIMA.

BOM, BARATO E FÁCIL!

BRENDA LAURA





SAUDADE

COMIDA DE MÃE

ARROZ
ANGU
MOLHO DE TOMATE

[MOLHO CASEIRO COM TOMATE DE VERDADE]
BEM TEMPERADO COM ALHO E CEBOLA



tempos difíceis
época que o dinheiro mudava
todo dia

de manhã valia tanto
e a noite já não valia mais nada

não tinha outra mistura
era o que ela fazia
comida do dia-a-dia
com muito amor







BEM VINDO NO MEU POEMA



Se hoje fosse o último dia da sua vida
e você tivesse
um café requentado como companhia,
um céu cinza,
e umas coisas que nem rimam para adoçar.

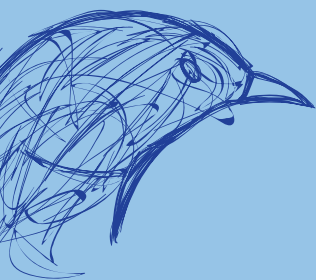
Você roubaria um banco?
Um coração?

Dirigiria até o fim da estrada ouvindo AC/DC

logo em seguida a tela iria escurecer...

e fim

Que merda
a vida não é um fruto
se você tiver ouvindo isso
é porque algo na minha oratória te seduz
Talvez seja o meu instinto de escorpiano
ou só um jeito criativo de vender bem
mas eu sou responsável pelo que eu digo
Não pelo que você entende!



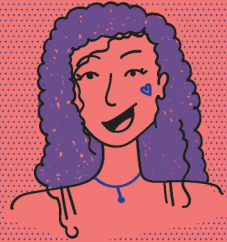
"você tem
que fazer essas receitas
se não você vai "vê"
vou jogar uma macumba
em você!"





ESTE LIVRO DE RECEITAS FOI PRODUZIDO
COLETIVAMENTE DURANTE AS ANIMADAS
OFICINAS DO PROJETO CIDADANIA CRIATIVA
EM ABRIL DE 2019. E IMPRESSO PELA
GRÁFICA RISOMIX.







AMOR SÓ DE
MÃE ♥



ESTE MATERIAL FOI PRODUZIDO COM RECURSOS ORIUNDOS DO
FUNDO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE DE BELO HORIZONTE - FMDBA/BH.

REALIZAÇÃO

PARCERIA LOCAL



FMDCA/BH



PREFEITURA
BELO HORIZONTE



SENADOR LEVINGO COELHO

