

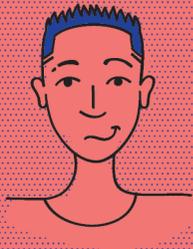
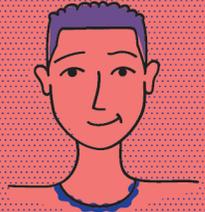
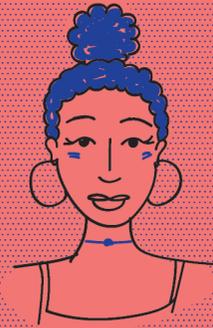
GERAÇÃO ATIVA



# 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 SUCO DE MARACUJÁ NATURAL.

---

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



RECEITA PRO

---

# DiA-A-DiA

**1** ARROZ

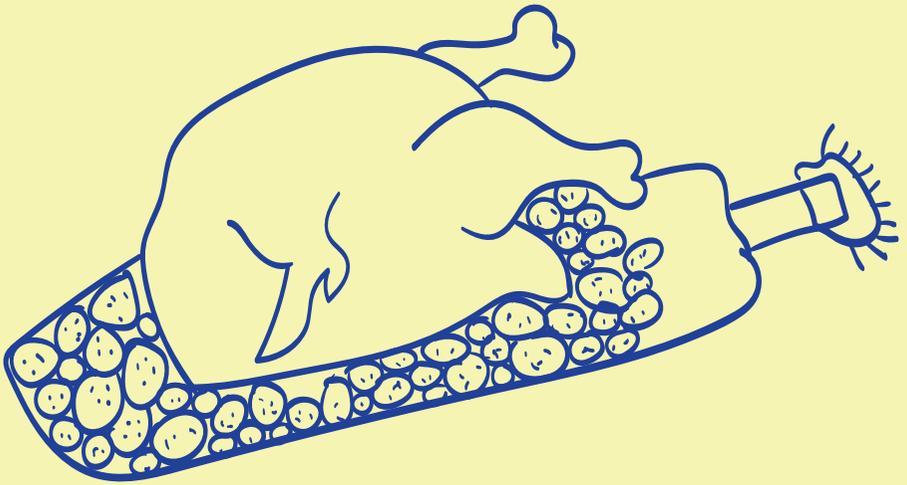
**2** FEIJÃO

**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.

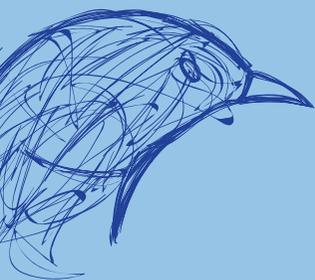
Você roubaria um banco?  
Um coração?

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 - FMDA/BH.

REALIZAÇÃO

PARCERIA LOCAL



FMDCA/BH



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE



SENADOR LEVINGO COELHO

