



LIVRO DE RECEITAS AFETIVAS

1ª edição AL 24/25

CaL Amelia Rodrigues

Presidente



INICIATIVA: LIONS CLUBE MOGI DAS CRUZES ITAPETY

AS RECEITAS AFETIVAS SÃO COLABORAÇÕES DE VÁRIOS LEÕES

DO DISTRITO LC5 PIP AUGUSTIN SOLIVA



Minha receita afetiva é “Pão de Minuto” que minha mãe fazia quando eu chegava da escola para o lanche da tarde! Até hoje me lembro do sabor e do cheirinho gostoso desse pão! Saudades...

DG CL Murilo Noronha



RECEITAS AFETIVAS

Há sabores que nos transportam no tempo. Um simples aroma pode nos levar de volta à casa de nossos avós, a um almoço de domingo em família, ou a uma tarde chuvosa em que uma tia querida preparava um bolo quentinho. Essas receitas não são apenas combinações de ingredientes; são pedaços de histórias, de momentos compartilhados, de afeto.

Este e-book foi criado com o objetivo de resgatar essas memórias preciosas através da comida. São receitas que aquecem a alma, que nos fazem lembrar das pessoas e dos lugares que marcaram nossas vidas. Aqui, cada prato carrega consigo o poder de nos conectar com nossa história, de nos fazer sentir mais próximos daqueles que amamos, e de nos trazer o conforto de tempos mais simples.

Ao experimentar estas receitas, espero que você possa reviver essas lembranças e, quem sabe, criar novas memórias para compartilhar com as pessoas que você ama.



PÃO DE MINUTO

Minha receita afetiva é “Pão de Minuto” que minha mãe fazia quando eu chegava da escola para o lanche da tarde! Até hoje me lembro do sabor e do cheirinho gostoso desse pão! Saudades...

DG Murilo Noronha

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 (um)ovo

Em uma travessa grande, coloque a farinha de trigo, faça um buraco no meio e adicione os demais ingredientes.

2. Aos poucos, incorpore-os até formar uma massa homogênea.

3. Faça os pãezinhos e asse em tabuleiro untado, na temperatura de 180°C por cerca de 25-30 minutos.



DG CL MURILO NORONHA

Homenagem a sua querida mãe dona Emiliana Fiquete de Noronha

Lions Clube São Caetano do Sul

HISTÓRIA DE CULINÁRIA DE FAMÍLIA:

A minha mãe Izaura (nome de família: Lála), nasceu numa Colônia Espanhola na Fazenda do Cedro, na Cidade de Itapira - SP. Ao lado de uma Colônia Italiana.

Durante a Revolução de 1932, a Fazenda do Cedro foi palco de passagem de soldados paulistas que seguiam para o confronto no sul de Minas Gerais. Estas colônias ajudaram e apoiaram as tropas que por ali passavam dando água aos cavalos e aos soldados. A mamãe me contava esta história, nesta época ela tinha apenas 11 anos e ajudava meus bisavós Afonsina e Antônio, e meus avós Thereza Ruiz Martins e meu avô Emílio. Ela contava que com a proximidade, as famílias das duas colônias trocavam receitas culinárias e fizeram ótima amizade.

Anos depois, lendo o Estadão me deparei com a história da minha mãe. Uma página inteira no caderno de cultura, falava-se sobre o tombamento da Fazenda do Cedro em Itapira, devido à passagem dos revolucionários paulistas por aquela propriedade e recebiam ajuda dos imigrantes europeus. Fiquei muito orgulhosa, pois descobri de onde vem o meu altruísmo de servir ao próximo. Até então, achava que somente meus pais tinham me ensinado a servir.

Minha avó aprendeu com as italianas a fazer a melhor polenta do mundo e a mamãe aprendeu e espalhou para toda a família, cuja receita está aqui:

IPDG CaL Sonia Aparecida Rodrigues de Oliveira

POLENTA ITALIANA

1/2 k de fubá
1 litro de água
1 cebola inteira
1 tablete de caldo de carne
salsinha e cebolinha a gosto
150 g de parmesão ralado
sal a gosto

Modo de preparar:

Frite a cebola, quando estiver dourada, coloque na água, o fubá, o caldo de carne e o sal se precisar. Mexa por 50 minutos alternadamente, não deixando grudar no fundo da panela. Quando estiver no ponto firme de polenta, coloque todo o queijo ralado, misturando bem por mais 10 minutos. Desligue o fogo. Pronto!!!

Molho:

1 k de tomate bem maduro.
Bata no liquidificador os tomates. E faça um molho de tomate com alho e orégano. Ao final, pique bem fino a salsinha e cebolinha.
Despeje a polenta num refratário, cubra com o molho de tomate e salpique queijo ralado, salsinha e cebolinha.
É um fio de azeite de oliva.



IPDG CaL Sonia Aparecida Rodrigues de Oliveira
Homenagem a sua mãe Izaura, conhecida como dona Lála
Lions Clube Diadema

FAROFA DO MEU BEM

Ingredientes

- 2 linguiças calabresa defumada fatiadas
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara de chá de salsinha picada
- 2 tomates médios sem sementes picados
- 1 cenoura média ralada finamente
- 1 lata de ervilha
- 1/2 xícara de azeitonas verdes picadas
- 3 ovos cozidos, cortados em pedaços grandes
- 1/2 pacote de farofa temperada
- Batata palha para polvilhar



Preparo:

Coloque a linguiça fatiada para dourar com pouco óleo, quando estiver dourada, acrescente a cebola picada para fritar. Não deixar escurecer.

Abaixe o fogo, deixando no mínimo e acrescente todos os ingredientes, deixando por último a salsinha, os ovos cozidos e a batata palha para misturá-los cuidadosamente.

Desligue o fogo.

Acomode em sua forma ou travessa predileta e coloque por cima a batata palha no momento de servir.

CaL Paulinha Andrade

Esta receita é em homenagem ao meu querido esposo

PDG Paulo Rogério.

Lions Clube Mogi das Cruzes Itapety

BACALHAU A BOLAS DE NEVE

Creme de Bacalhau

01 bacalhau
½ xícara de óleo
04 dentes de alho amassados
02 cebolas grandes cortadas fininhas
02 pimentões vermelhos
02 pimentões amarelos
04 tomates batidos sem pele e sementes
02 files de anchova
02 colheres de ketchup
01 copo de vinho seco madeira
01 tablete de suco de carne, diluído em um copo de água morna
100 gramas de azeitonas pretas
01 colher de maisena desmanchada no leite (meio copo)
01 lata de creme de leite
02 ovos cozidos em rodela
Pimenta, salsinha

Modo de preparo:

Deixar o bacalhau de molho 24 horas, trocando de água. No dia seguinte, desfilar e deixar em pedaços meio grandes.

Por na panela: azeite, dourar o alho, cebola, colocar os pimentões cortados, o bacalhau, tomates, anchovas, ketchup, o vinho, o suco da carne. Deixar cozinhar até engrossar. Por azeitonas pretas e a maisena. Não deixar de mexer. Experimentar o sal e pimenta. Acrescentar, quando pronto, uma lata de creme de leite e por fim, os ovos cozidos em rodela.

Creme de camarão:

01 kg de camarão médio
½ xícara de óleo ou margarina
04 dentes de alho picados e amassados
01 cebola picadinha
02 tomates batidos sem pele e semente
com meio copo de água
01 copo de leite
03 gemas
01 colher de sopa de maisena
01 lata de creme de leite
100 gramas de queijo ralado
Sal, pimenta e cheiro verde

CONTINUAÇÃO

Preparo:

Colocar a margarina para derreter, colocar o alho, cebola, tomates, depois de apurados, colocar os camarões e não deixar apurar muito tempo para que os camarões não enrijeçam.

Colocar a maisena, as gemas e o leite misturados. Acrescentar o creme de leite e o cheiro verde. No final o queijo ralado.

Cobertura: As três claras em neve do creme de camarão

100 gramas de queijo ralado

08 camarões grandes cozidos, deixando o rabinho, salsinha picada e gema esmagada.

Arrumação:

1º) Bacalhau

2º) Ovos fatiados

3º) Camarão

4º) Claras em neve com queijo ralado, fazendo bolas

5º) Queijo ralado

6º) Salsinha picada bem miudinha

7º) Gemas cozidas e esmagadas e os camarões por cima



CaL Maria Lucia Sommer Iglesias de Lima

Homenagem a sua mãe, Hélede Baraldi Sommer, ela enviou essa receita a um concurso há muito tempo atrás e foi classificada em 1º lugar

Lions Clube Bertioga

DOCE DE TOMATE

INGREDIENTES:

2 1/2 kg de tomate

1 kg de açúcar

5 gr de cravo-da-índia

5 gr de canela em pau

125 ml de água

MODO DE PREPARO: Lave bem os tomates. Corte ao meio no sentido vertical, tire a parte branca interna do caule, , faça um corte com a faca no centro da fruta e tire as sementes e a pele (tire mergulhando em água quente).

Em uma panela grande, coloque os tomates, o açúcar, os cravos, a canela em rama e a água. Deixe no fogo médio por mais ou menos 1 minuto ou até soltar do fundo da panela, mexendo de vez em quando.

Deixe esfriar e coloque em potes esterilizados. Feche bem e conserve em geladeira. Sirva com queijo fresco, chantilly ou creme de leite.

Rendimento: aproximadamente 1kg de doce

CaL Amelia Rodrigues

Homenagem a Dona Francisca, sua saudosa mãe

Lions Clube Mogi das Cruzes Itapety

MASSA PODRE DA DONA HORAIDA

1/2 kg banha ou manteiga
3 gemas
1 ovo inteiro / Sal a gosto
1 colher de café de açúcar
+ ou - 800 g de farinha de
trigo sem fermento
(até dar o ponto de farofa)



Mistura os ingredientes. corrige a textura adicionando farinha aos poucos. Deixa descansar por uns 30 minutos.

Montagem da torta:

Colocar a massa (farofa) aos poucos no fundo e nas laterais de

uma forma qualquer. Preencher com o recheio de sua preferência.

Espalhar a farofa sobre ao recheio cobrindo-o.

Apertar levemente a cobertura. Pincelar com gema, se quiser.

tempo estimado de FORNO + ou - 40 min

CL Renato Faury

Receita de Dna. Horaida (mãe de sua sogra) Maria da Penha

Lions Clube Mogi das Cruzes Itapety

MANTECAL

Ingredientes (80 porções)

250 g gordura vegetal hidrogenada

250 g de açúcar

400 g de farinha de trigo

Goiabada derretida

Modo de preparo : 15min

Coloque em uma tigela a farinha, a gordura e o açúcar.

Amasse até que fique uma massa homogênea.

Envolva em filme plástico e deixe na geladeira por 15 minutos.

Trabalhe fazendo bolinhas e vá colocando em assadeira sem untar, dando espaço para crescerem.

Faça um buraquinho em cada bolinha (eu faço com o cabo de uma colher de pau).

Coloque a geléia em um saquinho, faça um furinho e vá colocando em cada bolinha.

Leve para assar em forno baixo pré-aquecido até que fiquem firmes sem deixar que dourem.

CaL Fátima Couto

Homenagem a Marlene Couto,

sua querida irmã

LC Mogi das Cruzes Brás

Cubas



CROSTOLIS

1 kg de farinha de trigo
6 ovos
1 xícara (chá) de açúcar
1 pitada de sal
1 colher (sopa) pó royal
Leite até dar o ponto.

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e sovar bem e moldar de forma criativa. Fritar em óleo quente, deixar escorrer e pulverizar com açúcar e canela.

Crostolis de vinho

1 litro de vinho tinto / 1 garrafa de óleo

Por pra ferver 3 colheres (sopa) de açúcar, cravo e canela. Coar. Acrescentar 1 colher rasa de bicarbonato de amônio e farinha de trigo até dar o ponto.

Modo de fazer

Misturar tudo e amassar bem. Enrole em tiras de mais ou menos 3 cm de diâmetro e corte em pedaços de 3cm. Frite em óleo bem quente e caramelizar com mel quente e pulverize canela.



CaL Suely Pereira

Homenagem a minha avó Maria Felix Pereira

Lions Clube Mogi das Cruzes Itapety

LAGARTO RECHEADO COM LINGUIÇA



1 kilo de lagarto / 2 pacotes de molho de tomates / 3 dentes de alho, sal, pimenta ,sohyu ,linguiça e Bacon para rechear.

Modo de preparo: furar o lagarto no meio e rechear com linguiça e o Bacon. Colocar a panela de pressão com a gordura virada para baixo, selar todos os lados. Colocar água quente e deixar cozinhar até ficar mole. Colocar água até cobrir toda a carne.

Depois de cozido, deixar esfriar e fatiar rodela fina mas que não se quebrem. .no molho que sobrou da carne, colocar duas cebolas cortadas em rodela, pimentões verdes e vermelhos. Colocar os molhos juntos e colocar pitada de açúcar para tirar acidez dos molhos e deixar engrossar.

Colocar a carne numa panela ou frigideira funda e colocar o molho por cima e deixar um pouco no fogo. passe para uma travessa

Acompanha purê de batata, arroz branco e fatias de pão

CaL VALDERISA PINO DA SILVA

Almoço de Família

Lions Clube Arujá

PUDIM DE LEITE CONDENSADO NA PANELA DE PRESSÃO.

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
Usar a Lata como medida com leite
3 ovos.

(Geralmente ela dobrava a receita)

Calda:

1 xícara de açúcar
1/2 copo de água.

Preparo:

Leve o açúcar ao fogo e mexa até derreter;
Acrescente bem devagar a água;
Retire do fogo e coloque em uma forma de pudim.
Reserve.

Pudim:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por mais ou menos 3 minutos;
Despeje na forma de pudim;

Em uma panela de pressão coloque 2 copos de água;
Coloque a forma do pudim ;
Tampe a panela de pressão.
Leve ao fogo por 15 minutos, deixe sair o valor.;
Retire a forma e leve para geladeira.
Desenforme quando estiver frio.



CaL Marcia Bergamini

Homenagem a sua mãe Maria

Aparecida Bergamini, ela tem 88 anos

Lions Clube Guarulhos Maia

PÃO DE TORRESMO

Ingredientes:

1 colher de sopa de açúcar
1,5 tablete de fermento
3 colheres de sopa de azeite (usamos a banha do torresmo para realçar sabor)
1 colher de sopa de sal
250 ml de água 3,5 xícaras de farinha de trigo.
3 xícaras de chá de torresmo suíno frito e triturado

Modo de preparo:

Misture e amasse tudo (sem torresmo).
Aguarde 40 minutos. Coloque o torresmo e misture tudo novamente.

Coloque na forma retangular ou faça uma rosca e aguarde 40 minutos para colocar no forno a 200 graus.



Foto original enviada pelo
PDG Luiz Paiva

PDG Luiz Carlos Paiva

Homenagem a minha saudosa mãe, Gessy Dainez Paiva

Lions Clube Guarulhos Metropolitano

BRIGADEIRÃO DA INFÂNCIA

Ingredientes

12 ovos

150 gramas de chocolate em pó

02 latas de leite condensado

800 ml de leite (medida da lata de leite condensado)

01 pacote de granulado de 100 gramas

Modo de preparo

Utilizar apenas as gemas, peneirar direto no liquidificador, após acrescentar o leite condensado, o leite e o chocolate em pó, bater tudo no liquidificador.

Colocar o líquido numa forma redonda com furo, pré-untada com margarina, assar em forno médio por 1 hora em banho maria



Finalização

Desenformar ainda quente e polvilhar com granulado

CL Dorgan da Silva Reis

Homenagem aos filhos Eduardo Reis e Rodrigo Reis

Lions Clube Cubatão

LASANHA DA DADÁ

Ingredientes:

Ingredientes (para 4 pessoas)
6 folhas de massa pronta de lasanha
300 gr de presunto fatiado
300 gr de queijo mussarela fatiado
1 lata de creme de leite
1 lata e meia de leite de vaca
1 cubo de caldo de galinha
2 colheres de farinha de trigo
Sal
Oregano
Pimenta do reino
Mostarda
Ketchup (o tanto que dê para rosar)



O MOLHO

Faça um molho com creme de leite, a farinha de trigo dissolvida no leite de vaca, acrescente uma colher de café de mostarda e coloque ketchup o suficiente para tornar o molho rosa. Acrescente uma colher de café de orégano e sal e pimenta do reino a gosto.

MONTAGEM

Numa forma que possa ir ao forno forre com uma camada de molho, acrescente uma camada de presunto, depois uma camada de queijo e uma camada de massa de lasanha. Vá alternando as camadas até preencher a forma. Por último uma camada de molho.

Depois leve ao forno para derreter o queijo. Tire do forno cubra com batata palha ultra fina e sirva.

CaL Abigail Ribeiro de Souza

Homenagem a sua irmã Aurea Ribeiro de Carvalho

LC São José dos Campos Augustin Soliva

COPINHO DE CHOCOLATE COM DOCE DE CUPUAÇU

Ingredientes para o doce

1 Kg de polpa de cupuaçu

800 gr de Açúcar

Ingrediente para o copinho

1 kg de Chocolate TOP (meio amargo) ou similar

Formas de Acetato com silicone para fazer o copinho

MODO DE FAZER

Doce

Coloque a polpa de cupuaçu e o açúcar numa panela em fogo médio e mexa até ficar marrom claro. É sinal que o cupuaçu cozinhou.

Os copos

Coloque no micro-ondas e derreta o chocolate. Apenas derreta e coloque nas formas no nível indicado nelas. Coloque na geladeira por 10 minutos para endurecer.

Retire a forma, solte os copinhos e encha-os um a um com o doce de cupuaçu.

Estão prontos para servir.



**Esta receita é da
minha mãe Beatriz
que me ensinou
fazer doces de
cupuaçu na
longínqua Manaus.**

CL José Araripe

Homenagem a sua mãe, Beatriz Gomes de Souza

LC São José dos Campos augustin soliva

BOLO DE FUBÁ CREMOSO

Ingredientes:

- 2 colheres sopa de manteiga
- 3 xícaras de açúcar
- 1 xícara de fubá
- 3 xícaras de leite
- 4 colheres sopa de queijo ralado
- 1 colher sopa de pó royal
- 3 colheres sopa de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Bater os ovos junto com açúcar e a manteiga no liquidificador, depois juntar os outros ingredientes e bater novamente no liquidificador.

Colocar a massa em uma forma untada e levar ao forno pré aquecido .



CaL Carla de Lima Marques
Receita de Sua mamãe Milza
Lions Clube Guarulhos Centro

GALINHADA

Receita :

fritar bacon
fritar calabresa e reservar
os dois.

Fritar (cozinhar) o frango
(coxa e sobrecoxa, desossada)
e reservar.

Para o molho:

Azeite, frite o alho, cebola, pimentão
vermelho e amarelo, tomate...

adicione os temperos (caldo galinha,
páprica doce, açafrão, limão pepper,
tempero baiano e mineiro.

Misturei tudo e acerte o sal.

Depois misture o arroz parabolizado,
enfeite com pimenta biquinho, ovos
cozido, queijo parmesão ralado, milho
cozido e sirva



CL Reinaldo Gatinho

Homenagem a avó Virgolina dos Santos Gatinho

LC Taubaté

FOLAR

Essa é a receita de um pão típico português que era preparado pela minha mãe somente na Páscoa, e que até hoje continuamos com essa tradição, tanto eu como meus filhos.

INGREDIENTES:

2 kg de farinha / 4 ovos / ½ copo de azeite
4 tabletes de fermento biológico ou 2 envelopes de fermento para pão
3 copos de água / 1 colher (de sopa) de sal

MODO DE FAZER:

MASSA:

Colocar na pia a princípio só 1 ½kg de farinha, fazer uma cavidade na farinha e colocar todos os outros ingredientes, amassar a massa com as mãos até ficar uma massa homogênea. Deixar descansar enrolada num pano salpicado com farinha e dentro de uma bacia no forno até dobrar de tamanho, mais ou menos 30 minutos. Quando colocar para descansar, antes de cobrir fazer 3 cruces dizendo:

- São João te faça pão,
- São Vicente te acrescente,
- E Deus te deite tua benção.



RECHEIO:

500 gramas de Linguiça portuguesa
400 gramas de bacon magrinho
Fatiar a linguiça e o bacon, fritar um pouco para tirar a gordura.

MONTAGEM:

Depois da massa levedada, cortá-la em 4 partes e arrumar na forma: 1 camada de massa, 1 camada de linguiça e bacon, e assim por diante. A última camada tem que ser massa. Fazer os enfeites e pincelar com gema de ovo. Deixar descansar por 30 minutos e depois levar para assar.

CaL Cristina Beltran

Homenagem a sua saudosa mãe, Arminda dos Anjos Isaías Guardado

LC Guarulhos Maia

BACALHAU A COMENDADORA

1 kg de bacalhau /1 kg de batata
3 ovos /2 cebolas de cabeça grande
Salsa, azeite, azeitonas e manteiga

Modo de preparo:

Cozinhar as batatas com a manteiga

Cozinhar os ovos e picar em rodelas

Cozinhar o bacalhau e desfiar

Cozinhar a cebola e o alho picadinhos
no azeite

Colocar em uma vasilha funda (pirex),
uma camada de cebola, de bacalhau,
de batata, salsa picadinha, azeitonas,
e assim até acabar os ingredientes.

Numa frigideira, põe o azeite e doure uma cebola e alho e despeja-se
tudo sobre o pirex.

Cobrir com o seguinte creme:

½ litro de leite /2 colheres de sopa de maisena /2 gemas /1 pitada de sal

Cobrir o bacalhau com este creme. e leve ao forno para dourar.



CL Fernando Mello - Lions Clube Arujá

(Receita afetiva que perdura por 4 gerações, da Vovó Margarida, portuguesa legítima, nascida em Chaves)

TARECO

1 kilo de farinha de trigo de boa qualidade.

3 ovos

+ Ou - meio litro de leite

1 colher de bicarbonato de amônia
erva doce

Preparo: Coloca em uma bacia a farinha de trigo, os ovos, o açúcar , bicabornato e o leite aos poucos

Vá misturando até dar o ponto.

Esfarinhe a mesa e vá montando.

Em formato de bolinho ou palito.

Passe na farinha ,coloca na forma e leva direto ao forno para assar

Está bom quando fica dourado!

Erva doce é opcional, tem crianças que não gosta



CaL Olinda Gomes Teixeira

Receita de Sua sogra Maria Olívia

Lions Clube Mogi das Cruzes Brás Cubas

AGRADECIMENTOS

O Lions Clube Mogi das Cruzes Itapety agradece
a todos os leões que contribuirão com suas receitas afetivas
para a confecção nesse e-book



As fotos são junto com as receitas são meramente ilustrativas e a maioria retirada do google