



Há M  
man  
de a  
ALCC



# Sabores em Palavras:

Uma viagem culinária através da  
Língua Portuguesa



Entidade promotora



Cofinanciado por



Fundo FAMI - OE2 - Integração e Migração Legal OE2.ON2 Integração - Projeto n° PT/2021/FAMI/729



# FICHA TÉCNICA

## Título:

Sabores em palavras: uma viagem culinária através da Língua Portuguesa

## Propriedade:

Associação Lusofonia Cultura e Cidadania

## Coordenação:

Associação Lusofonia Cultura e Cidadania &  
Projeto MIL – Migração, Integração e  
Língua Portuguesa

## Organização e Projeto Gráfico:

Natalia Curci

## Colaboração:

Coordenadoras, equipa técnica, formadores e formandos do Projeto MIL

## Apoio:

Agna Events, lda

## Cofinanciamento:

Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração (FAMI);OE2 - Integração e Migração  
Legal OE2.ON2 integração - Projeto nº PT/2021/FAMI/729  
Alto Comissariado para as Migrações, I.P. (ACM, I.P.)

## Edição:

novembro, 2023



Entidade promotora



Cofinanciado por



Fundo FAMI - OE2 - Integração e Migração Legal OE2.ON2 Integração - Projeto nº PT/2021/FAMI/729





## APRESENTAÇÃO

Esta obra é um produto do projeto MIL - Migração, Integração e Língua Portuguesa (FAMI - OE2 - *Integração e Migração Legal - OE2.ON2 Integração - Projeto nº PT/2021/FAMI/729*), promovido pela Associação Lusofonia Cultura e Cidadania. O livro é uma iniciativa que procura não só celebrar a diversidade cultural, mas também fomentar a aprendizagem e o aperfeiçoamento das competências na língua portuguesa por meio da gastronomia.

Este livro leva-nos a explorar um universo culinário repleto de cores, aromas e histórias, que enaltece as riquezas culturais trazidas pelos imigrantes dos seus países de origem.

Mais do que um inventário de receitas, encontra-se nestas páginas um tecido de narrativas que se entrelaçam em cada ingrediente e técnica que expressam o afeto pela comida.

Aqui partilhamos pratos que estão associados a culturas diversas, que resgatam memórias de lares distantes e trazem os sabores dessas terras para as cozinhas do país de acolhimento.

Das delícias picantes do Nepal aos sabores do Brasil, dos aromas aconchegantes da Venezuela às iguarias da Colômbia; das especiarias do Paquistão às receitas tradicionais de África, o livro é uma celebração da diversidade que nos une e da multiplicidade que nos enriquece.

Um aspeto que adiciona um toque especial a cada prato apresentado é o processo de sua criação e apresentação. As receitas foram trazidas pelos formandos durante as formações de língua portuguesa, realizadas em turmas de Alfabetização, Iniciação e Aperfeiçoamento, no âmbito de uma proposta de atividade referente ao módulo sobre Gastronomia.

A aprendizagem linguística fundiu-se com a paixão pela culinária, resultando em pratos que alimentam o corpo, a mente e o coração.

*"Sabores em palavras: Uma viagem culinária através da língua portuguesa"* é uma prova de que, apesar das nossas individualidades e diferenças, partilhamos um amor unificador pela comida.

Este livro é, portanto, um convite a explorar, sentir e saborear cada página que celebra o encontro das nossas histórias.

**Bom apetite!**

*Natalia Curci*

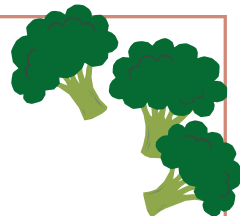


## NOTA

Gostaríamos de ressaltar que as receitas aqui partilhadas foram concebidas essencialmente para fins educativos. Dado que os textos foram produzidos por formandos que não são necessariamente especialistas em culinária, as receitas podem vir a apresentar alguma inexatidão em relação à quantidade dos ingredientes ou ao detalhamento das etapas do modo de preparação.

Como é natural, a criação de algumas das receitas implicou um processo de tradução. A fim de não interferir demasiado na identidade da escrita, optou-se por manter as receitas tão próximas do texto original quanto possível, sem com isso descurar a ortografia, a coesão textual e a coerência gramatical.

Salienta-se também que as imagens apostas às receitas são ilustrativas e podem não representar com exatidão todos os pratos.



País de origem  
(país de origem)

Ponde  
(nome do prato / da receita)

Ingredientes

700g Folhas de mandieira	1 Caldas de legumes
2 1/2 Pimento Verde	2 Batatas saladas
1 Pimento	4 Colheres de óleo Vegetal
2 Consoida	5 Chalotas
1 Alcaçofes	
Sol	
1 Cebolinha	

País de origem  
(país de origem)

DAL      Bhat      Tarkari

↑                    ↑

दाल                    दाल

lentilhas, Arroz, legumes

(nome do prato / da receita)

Dal

Ingredientes

1 frango inteiro	1
1 cebola	1
1 cenoura	1
1 couve	1/2
1 beterraba	1
1 alho	1
1 óleo girassol	2 colheres

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos especialmente a todos os formadores que colaboraram para a dinamização desta atividade e aos formandos que participaram na atividade proposta e contribuíram para que este livro fosse construído com tanta riqueza.

# Índice

## Angola

- 05 Mufete
- 06 Fumbua

## Argélia

- 07 Cuscuz

## Austrália

- 08 Pão de fada

## Bielorrússia

- 09 Draniki

## Brasil

- 10 Cuscuz recheado
- 11 Torta mineira

## Cabo Verde

- 13 Pastel de Atum
- 14 Cachupa

## Canadá

- 15 Tartelete

## Colômbia

- 16 Sancocho
- 17 Mote de queijo
- 18 Papa rellena
- 20 Bandeja paisa

## Cuba

- 22 Caldoza

## Guiné-Bissau

- 23 Caldo de mancarra
- 24 Fidjós de banana
- 25 Caldo de tcheben
- 26 Cafriela de frango
- 27 Moqueca de peixe

## Moçambique

- 28 Bolo de mandioca

## Nigéria

- 29 Sopa de quiabo

## Nova Zelândia

- 30 Lamingtons

## Paquistão

- 31 Biryani

## RD Congo

- 32 Pondu

## Rússia

- 33 Borsch

## São Tomé e Príncipe

- 34 Peixe tubarão
- 35 Quizaca
- 36 Calulu
- 37 Feijoada
- 38 Izaquente de açúcar

## Nepal

- 39 Nepali thali
- 40 Dal Bhat Tarkari
- 41 Momo
- 42 Pylao
- 43 Sel roti

## Venezuela

- 44 Pabellón criollo
- 45 Tequeños
- 46 Bolo caseiro



Angola



# MUFETE

## INGREDIENTES

- 1 kg de feijão manteiga
- ½ copo de óleo de palma
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho picado
- 6 dentes de alho esmagados
- Sal a gosto
- 6 peixes médios (qualquer peixe que dê para grelhar)
- 1 folha de louro
- 1 rodela de pimento verde esmagado
- 1 limão
- Sal a gosto
- Azeite
- Salsa picada a gosto
- ½ kg de batata doce
- ½ kg de mandioca
- ½ kg de banana-pão doce



## PREPARAÇÃO

1. Lave o feijão e coloque a cozer.
2. Quando estiver quase bem cozido, acrescente todos os outros ingredientes e, se for necessário, um pouco de água. Deixe cozer outra vez até estar completamente cozido e cremoso.
3. Prepare o peixe e tempere com alho, sal, pimento, folha de louro, limão e salsa.
4. Basta lavar bem a batata doce e pôr ao lume a ferver em água até ficar cozida e, em seguida, descascá-la e cortá-la em rodela grossas.
5. Com a mandioca, é necessário descascá-la antes de colocar a cozer. Depois de cozida, corta-se em rodela idênticas às rodela de batata.
6. Com a banana, cortam-se os bicos ao meio e também vai ao lume. Também se corta em rodela.

adaptado de:  
<https://www.receitasemenus.net/mufete/>

Victória Almeida

# FUMBUA DE BAGRE FUMADO

## INGREDIENTES

- 500 g de fumbua
- 1 l de água
- 300 ml de óleo de palma
- 500 g de bagre fumado
- 1 kg de pasta de moamba de ginguba torrada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 3 tomates maduros (pelados e picados)

**Moamba de ginguba:** popularmente conhecida como manteiga de amendoim.



**Fumbua:** são folhas provenientes de uma planta africana.

## PREPARAÇÃO

1. Coloque a fumbua numa bacia com água, lave muito bem e depois coloque na panela com água e deixe durante 10 minutos.
2. Adicione sal a gosto, tomate e alho picado, cebola cortada em rodelas, pasta de moamba de ginguba torrada, óleo de palma, tape a panela e deixe cozer em lume brando durante 20 minutos.
3. Arranje o peixe e deixe ferver com água e sal.
4. Retire o peixe do lume e remova todas as espinhas.
5. A seguir, abra a panela e mexa a moamba até ficar totalmente dissolvida, adicione o bagre fumado desfiado, depois mexa novamente antes de tapar a panela e nesta etapa comece a mexer de vez em quando.
6. Quando vir que atingiu a cor castanha, o óleo está todo na parte de cima e a fumbua e o bagre fumado estão macios, então o seu prato está totalmente pronto. Pode servir acompanhado de kikuanga, funge, mandioca ou banana cozida.

**Kikuanga:** é uma espécie de pão de mandioca.

**Funge:** um tipo de pirão, confeccionada com farinha de milho ou de mandioca.

Esaié Mbanza



# CUSCUZ

## INGREDIENTES

- 250 g de frango
- 250 g carne de cordeiro
- 3 batatas
- 2 curgete
- 1 tomate
- 1 cebola
- 2 nabos
- Óleo
- Sal e pimenta
- 2 pacotes de concentrado de tomate
- 1 kg de cuscuz do tipo médio (couscous)



**Tajine:** É uma panela com tampa em forma de cone.

## PREPARAÇÃO

1. Lave e corte todos os legumes em quartos.
2. Coloque-os na tajine com o frango e cordeiro, adicione cerca de ½ colher de chá de cada tempero e o azeite, cubra com água. Leve ao lume e, quando começar a ferver, adicione o concentrado de tomate.
3. Enquanto isso, prepare o cuscuz numa tigela grande, lave e deixe 1 minuto na água. Depois de 1 minuto, deixe o cuscuz afundar no fundo da tajine e a água subir. Depois, descarte a água e faça o mesmo processo duas vezes.
4. Coloque o cuscuz a secar numa cuscuzeira por alguns minutos e depois coloque novamente num recipiente plano.

Othman Kharzi





# PÃO DE FADA

## INGREDIENTES

- Pão
- 120 g de margarina ou manteiga
- Confeitos do tipo Mil Cores



## PREPARAÇÃO

1. Espalhe a manteiga no pão.
2. Polvilhe os confeitos no pão.

Este pão é um dos favoritos das festas de crianças na Austrália.

Nicole Jones



# DRANIKI

## INGREDIENTES

- 1 kg de batatas
- 1 cebola doce
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta
- 50 g de óleo de girassol
- 120 g de Smetana 20%



**Smetana:** é uma espécie de iogurte pastoso.



## PREPARAÇÃO

1. Descasque as batatas cruas. Lave bem e rale num ralador fino. Esprema ligeiramente uma cebola grande num ralador grosso ou fino. Misture as batatas, a cebola, o ovo cru, a farinha, o sal e a pimenta. Misture tudo até ficar homogêneo.
2. Coloque o óleo numa frigideira e aqueça bem. Utilize uma colher de sopa para colocar a massa de batata (4-5 draniki) na frigideira. O tamanho dos draniki depende da preferência. Frite os draniki até ficarem dourados e estaladiços de ambos os lados. Em seguida, tape a frigideira e frite os draniki durante mais três minutos em lume brando.
3. Sirva os draniki quentes com smetana.
4. O mais importante neste processo é não deixar as batatas durante muito tempo, senão a fécula começa a oxidar e isso pode tornar a massa dos draniki mais escura. É por isso que as deve fritar imediatamente depois de as ralar.

Outras opções:

1. Também podem ser adicionadas ervas aromáticas, como o aneto ou a salsa. Também se pode fritar toucinho dourado cortado em juliana e cogumelos, ou preparar o molho *machanka* e servir com os draniki. Também podem ser recheados com carne.



# CUSCUZ RECHEADO COM BANANA E QUEIJO

## INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocão de milho
- 1 chávena de água
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 banana-da-terra (grande e madura)
- 150 g de queijo ralado



## PREPARAÇÃO

1. Hidrate o flocão com água e sal por 15 minutos.
2. Corte a banana em rodela.
3. Aqueça uma frigideira com manteiga e refogue as rodela de banana até ficarem douradas do lado.
4. Acomode metade da massa num cuscuzeiro com a água já aquecida. Distribua as rodela de banana, adicione o queijo e cubra com o restante da massa de cuscuz sem pressionar.
5. Deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.

*Tânia Batista dos Santos*



# TORTA MINEIRA

## INGREDIENTES

### Massa do bolo:

- 4 ovos
- 2 chávenas de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- ½ copo de água
- 2 chávenas de trigo sem fermento
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 lata de ananás
- Açúcar

### Cobertura:

- ½ l de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de natas
- 1 gema coada na peneira
- 1 colher de sopa de essência de baunilha



## PREPARAÇÃO

### Doce:

1. Coe o ananás enlatado e reserve a calda.
2. Coloque na panela uma chávena de açúcar com a fruta, coza e mexa bem até ficar com textura de doce. Deixe arrefecer.

Continuação na página 12



# TORTA MINEIRA

## *Continuação*

### **Massa do bolo:**

1. Separe a gema dos 4 ovos.
2. Bata as 4 gemas com 1 chávena de açúcar, 3 colheres de sopa de óleo e 1 colher de sopa de essência de baunilha. Bata tudo até ficar esbranquiçado. Deixe de lado.
3. Bata as 4 claras dos ovos em castelo.
4. Misture com o preparado que realizou anteriormente.
5. Bata na batedeira a mistura do preparado com meio copo de água, 2 chávenas de trigo sem fermento e 1 colher de sopa de essência de baunilha.
6. Forre o fundo da assadeira com papel manteiga ou unte com farinha de trigo.
7. Coloque a mistura na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180° durante 20 a 25 minutos.

### **Cobertura:**

1. Bata meio litro de leite, 1 lata de leite condensado, 1 pacote de natas, 1 gema de ovo e 1 colher de sopa de essência de baunilha. Deve bater até ganhar consistência.

### **Finalização:**

1. Quando o bolo estiver cozido, retire do forno e com a ajuda de um garfo, faça pequenos furos no bolo e verta para os furos a calda da lata do ananás, que foi reservada logo no início.
2. Cubra o bolo com doce de ananás e em seguida coloque o creme por cima do doce.
3. Cubra tudo com coco ralado e leve ao frigorífico para arrefecer e depois servir.

*Maria Vaz*

# PASTEL DE ATUM

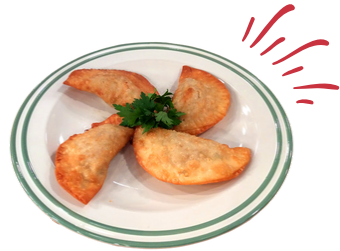
## INGREDIENTES

### Para a massa:

- 250 g de farinha de trigo
- 130 g. de água
- 40 ml de azeite
- Sal q.b
- Óleo para fritar

### Para o recheio:

- 4 latas de atum
- Cebolinho q.b
- Coentros q.b
- Sal q.b
- Piripiri



## PREPARAÇÃO

1. Misture a água com a farinha, azeite e sal para fazer a massa, amasse com as mãos e deixe descansar por 30 minutos. Pode enrolar com película e deixar no frio.
2. Depois tenda pequenas porções da massa com o rolo e corte em rodela.
3. Prepare o óleo numa frigideira e deixe aquecer.
4. Para rechear, junte o atum com o cebolinho, com os coentros e com o piripiri e coloque na massa.
5. Molde a massa com o recheio lá dentro em forma de pastéis e feche-a com a ajuda de um garfo.
6. Coloque o pastel na frigideira e deixe fritar.

Maria da Cruz



# CACHUPA

## INGREDIENTES

- 1 kg de milho para cachupa
- 500 g de feijão manteiga
- 500 g de feijão encarnado
- 150 g de toucinho
- 1 pé de porco
- 500 g de costelas de porco
- 2 linguiças de terra
- 500 g de frango
- 500 g de mandioca
- 500 g de inhame
- 500 g de banana verde
- 500 g de batata doce
- ¼ de repolho
- 4 folhas de couve
- 2 chouriço
- 2 cebolas médias
- 1 pimento
- 4 colheres de sopa de vinho
- 2 dentes de alho
- Malagueta q.b
- Folha de louro q.b
- Azeite q.b
- Sal q.b



## PREPARAÇÃO

1. De véspera, demolhar os feijões e o milho em água fria.
2. No dia da confeção, colocar numa panela, cobrir com água e levar ao lume para cozer. Quando o milho e os feijões estiverem quase cozidos, acrescentar os enchidos.
3. Numa frigideira, dourar a cebola, o alho e o pimento no azeite.
4. Adicionar as carnes e o toucinho já cortados e temperados com sal, malagueta e vinho. Deixar refogar.
5. Acrescentar este preparado à panela onde o milho, os feijões e os enchidos estão a ser cozidos.
6. Cortar as hortaliças e acrescentar à panela juntamente com a folha de louro.
7. Deixar ferver em lume brando até a cachupa ficar bem apurada.

Maria Brito

adaptado de: <https://www.receitasemenu.net/cachuparica-de-cabo-verde/>



# TARTELETE DE MANTEIGA

## INGREDIENTES

- Massa de tarte
- Manteiga
- Açúcar
- Ovos



## PREPARAÇÃO

1. Coloque a massa nas formas pequenas.
2. Misture manteiga, açúcar e ovos.
3. Verta a mistura para a massa.
4. Coza até dourar.

*Bill Brown*





# SANCOCHO TRÊS CARNES

## INGREDIENTES

- 1 kg de carne de porco
- 1 kg de carne de vaca
- 1 kg de carne de frango
- 3 tomates
- 1 kg de batata
- 1 kg de mandioca
- 2 l de água
- Caldo de galinha
- Banana-pão verde
- Milho (opcional)



## PREPARAÇÃO

1. Descasque e pique os legumes a gosto.
2. Cozinhe as carnes por 20 minutos.
3. Depois coloque todos os legumes e sal.
4. Cozinhe por 20 minutos.

Hernan Ruiz



# MOTE DE QUEIJO

## INGREDIENTES

- 1 kg de inhame
- 750 g de queijo
- 80 ml de *soro costeño*
- 2 cebolinhos
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho
- 60 ml de azeite
- Sal
- Pimenta
- ½ limão



## PREPARAÇÃO

1. Numa panela com bastante água cozinhe o inhame descascado e cortado em pedaços com um cebolinho por 45 minutos.
2. Numa frigideira com azeite, refogue a cebola e o alho até ficarem macios, adicione sal e pimenta a gosto.
3. Adicione à sopa e deixe cozinhar por mais de 30 minutos.
4. Quando faltarem 5 minutos, acrescente o queijo cortado, meio limão e o *soro costeño*.

**Soro costeño:** é um produto artesanal da região colombiana do Caribe, obtido por fermentação do leite.



# PAPA RELLENA

## INGREDIENTES

- 2 kg de batata
- Sal e pimenta branca
- 1 chávena de óleo vegetal
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de pasta de ají
- 1 colher de sopa de pasta de tomate
- 1 kg de carne picada
- 2 ovos cozidos, descascados e picados
- ½ copo de passas
- ½ chávena de azeitonas pretas picadas
- 2 colheres de salsa picada
- 1 chávena de farinha
- 2 ovos batidos



## PREPARAÇÃO

1. Cozinhe as batatas inteiras com casca numa panela com bastante água em lume brando até que as batatas estejam macias (cerca de 25 a 30 minutos).
2. Descasque-as enquanto estiverem quentes e esmague-as com um espremedor de batatas ou garfo. Adicione sal e pimenta e amasse bem. Cubra-as com um pano de prato enquanto faz o recheio.

*Continuação na página 19*



# PAPA RELLENA

## Continuação

1. Numa frigideira, aqueça  $\frac{1}{4}$  de chávena de óleo vegetal em lume brando. Adicione a cebola e o alho. Cozinhe por cerca de 7 minutos ou até a cebola ficar transparente. Acrescente a pimenta branca. Se for assar, adicione o extrato de tomate, cozinhando por mais 4 minutos. Adicione a carne picada, o sal e a pimenta. Mexa bem e tape a panela.
2. Baixe o lume e cozinhe na panela tapada por 15 minutos. Adicione  $\frac{1}{2}$  chávena de água se achar necessário para que o recheio fique um pouco suculento. Adicione os ovos cozidos, as passas, as azeitonas e a salsa. Desligue o lume e deixe arrefecer.
3. Com as mãos enfarinhadas, amasse a batata por alguns segundos. Pegue numa porção de batata. Primeiro, forme uma bola, depois achate como se fosse uma tortilha grossa e coloque um pouco na palma da mão.
4. No centro da batata coloque uma porção de recheio de carne. Feche a tortilha como se fosse uma empada e dê uma forma oval: Mergulhe cada batata recheada no ovo batido e passe na farinha, retirando o excesso.
5. Aqueça  $\frac{1}{2}$  chávena de óleo vegetal numa frigideira e frite as batatas, virando a cada 4 minutos ou até que fiquem douradas e uma camada fina e crocante se forme na superfície. Escorra em papel de cozinha e sirva quente.

Jhon Alexandre



# BANDEJA PAISA

## INGREDIENTES

- 500 g de feijão vermelho
- 500 g de arroz branco
- 500 g de torresmo de porco
- 500 g de carne de vaca
- 500 g de chouriço de porco
- 4 ovos
- 1 abacate maduro
- Banana-pão verde e amarela
- Caldo de costela
- Salsicha de porco
- Morcela de porco
- Arepa de milho
- Hogao, tomate, alho, cebola, coentro, pimentos
- Sal e cominhos
- Óleo
- 2 litros de água



**Hogao:** é uma variante do sofrito espanhol muito usada na culinária colombiana. É uma espécie de molho de tomate e cebola.

## PREPARAÇÃO

1. Prepare o feijão.
2. Adicione o óleo, a cebola, o tomate e a parte superior do caldo de costela numa panela de pressão. Mexa para envolver bem, por fim cozinhe por 2 minutos até que o tomate solte sumo.

*Continuação na página 21*

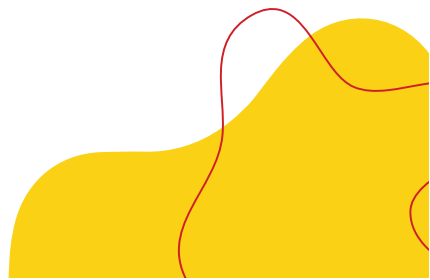


# BANDEJA PAISA

## *Continuação*

1. Adicione 3 chávenas de água, os fritos e a cenoura inteira. Cozinhe por 30 minutos.
2. Retire cuidadosamente o ar antes de descobrir. Misture a cenoura com o caldo e depois retire a cenoura e misture com o caldo de feijão. Adicione novamente caldo à panela para engrossar, cozinhe em lume brando e mexa de vez em quando.
3. Prepare a carne picada numa frigideira, aqueça o restante óleo em lume médio durante 3 minutos. Adicione a carne e mexa com uma colher, deixe cozinhar por 10 minutos ou até ficar bem cozida.
4. Prepare os torresmos. Numa panela de fundo alto, coloque 2 chávenas de água e o torresmo cortado em pedaços, tape a panela e leve a lume brando por 10 minutos ou até que o torresmo esteja cozinhado e crocante. Retire do lume e coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura.
5. Prepare os chouriços de porco numa panela pequena. Adicione 2 colheres de sopa de água e os chouriços. Cozinhe em lume brando até que os chouriços estejam dourados.
6. Prepare as arepas de milho numa frigideira em lume brando. Doure as arepas de ambos os lados.
7. Sirva e saboreie numa bandeja ou em pratos grandes. Sirva todos os ingredientes em porções iguais.

*Wilder Restrepo*



# CALDOZA

## INGREDIENTES

- 1 e ½ kg de carne de porco ou vaca
- 1 kg de mandioca
- ½ kg de malanga
- ½ kg de batata doce
- 1 cebola
- 2 colheres de sal
- 1 copo de óleo
- 2 dentes de alho
- 2 l de água
- 1 colher de chá de cominho
- 2 bananas-pão



**Malanga:** também conhecida como taro, é uma raiz tuberosa que pode ser confundida com o inhame pela sua aparência, é uma planta originária de regiões tropicais.

## PREPARAÇÃO

1. Corte a mandioca, a batata-doce e a banana-pão em pedaços grandes e reserve.
2. Numa panela grande aqueça um pouco de óleo em lume forte. Adicione a carne e cozinhe até dourar de todos os lados. Retire a carne e reserve.
3. Na mesma panela, adicione a cebola e o alho. Em seguida adicione a mandioca, a malanga, a batata doce, a banana e água, depois cozinhe tudo em lume forte.

Sándor Leyva



# CALDO DE MANCARRA

## INGREDIENTES

- 1 frango
- 1 cebola grande
- 1 limão
- 250 g de mancarra
- 3 tomates vermelhos
- 100 ml de água
- Sal
- Piri-piri

**Mancarra:** é o nome guineense para o amendoim.



## PREPARAÇÃO

1. Limpe o frango e corte em pedaços. Tempere com sal, pimenta, piri-piri e cebola. Leva-se ao lume brando com um pouco de água para cozer.
2. À parte, triture o amendoim até obter um pó bem fino. Adicione os tomates ao amendoim. Verta água quente nesta massa e mexa para desfazer bem.
3. Depois de peneirada, deve juntar-se a mistura ao frango e deixar ferver um pouco.
4. Quando acabar, desligue o lume e acrescente sumo de limão. Sirva acompanhado de arroz branco.

Helena Biaia

adaptado de: <https://www.e-konomista.pt/caldo-de-mancarra/>





# FIDJÓS DE BANANA

## INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 70 g de farinha de trigo
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 ovo médio
- 60 ml de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar



## PREPARAÇÃO

- Num recipiente adicione a banana e esmague com um garfo até ficar em papa. Acrescente a farinha de trigo, o ovo, o leite, a essência de baunilha e o açúcar. Envolve muito bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e ligeiramente espessa.
- Com a ajuda de uma colher de sopa, coloque a massa na frigideira. Frite os fidjós até ganharem cor. O óleo deve estar bem quente antes de adicionar a massa. A partir do momento em que os bolinhos começam a ganhar cor, já podem ser virados.
- Depois de fritos, pode cobrir com açúcar e canela.

*Maria Costa*

adaptado de: <https://www.receitasemenu.net/fidjos-banana/>



# CALDO DE TCHEBEN

## INGREDIENTES

- Tcheben (Chabéu)
- Tomate
- Picante
- Cebola
- Cubo de caldo
- Peixe



**Chabéu:** fruta de uma palmeira, que cresce em todas as regiões da Guiné-Bissau, fruto do dendezeiro.

## PREPARAÇÃO

1. Coloque os grãos de tcheben na panela e lave bem.
2. Coloque no lume para cozinhar.
3. Após cozido, coloque o tcheben no pilão.
4. Seque o tcheben.
5. Coloque água e cozinhe.
6. Coloque água de tcheben na panela e volte a colocar ao lume.
7. Depois de lavar os condimentos (picante, cebola, tomate), descasque, lave e coloque no pilão.
8. Coloque todos esses condimentos e deixe o molho ferver por 1h45min.
9. Por fim, adicione o peixe.

Fatumata Dabó

# CAFRIELA DE FRANGO

## INGREDIENTES

- 1 frango
- 2 cebolas
- 6 dentes de alho
- 3 limões
- Sal q.b.
- piri-piri q.b.
- Azeite
- Folhas de louro



## PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango (sem pele e cortado em pedaços) de véspera em vinha de alhos, vinho, sal e piri-piri. Posteriormente esprema os limões e reserve.
2. Num tacho, cubra o fundo com azeite, coloque as cebolas e os alhos cortados às rodelas, as folhas de louro e refogue em lume brando e mexa sempre para não queimar. Quando o refogado estiver no ponto, junte o frango.
3. Mantenha o lume brando e mexa o frango até alourar. Em seguida retire o frango e reserve o caldo.
4. Grelhe o frango.
5. Quando o frango estiver grelhado, volte a colocar na panela e adicione o sumo de limão a gosto.
6. Quando levantar fervura, retire e sirva.

# MOQUECA DE PEIXE

## INGREDIENTES

- 1 kg de peixe
- 1 frasco de leite de coco
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 cebola
- Sumo de 2 limões
- 1 pimento verde ou vermelho
- Sal q.b., pimenta q.b., coentros q.b.



## PREPARAÇÃO

1. Depois do peixe arranjado, tempera-se com um pouco de sal, o molho picante (ou a pimenta) e o sumo de limão. Fica neste tempero durante 1 hora.
2. Passado este tempo, retira-se o peixe e coloca-se numa panela de barro e por cima põe-se a cebola cortada às rodelas finas, o pimento cortado em tiras e os coentros.
3. Rega-se com o leite de coco previamente misturado com a polpa de tomate.
4. Leva-se a cozer num tacho de barro durante 40 minutos. Convém verificar. Depois de pronto, sirva acompanhado de arroz branco.

Mariama Culubali



# BOLO DE MANDIOCA CRUA

## INGREDIENTES

- ½ kg de açúcar
- 1 copo de água (200 ml)
- 120 g de margarina ou manteiga
- 8 gemas
- ½ kg de mandioca ralada
- 200 ml de leite de coco

## PREPARAÇÃO

1. Faça uma calda com o açúcar e a água.
2. Deixe ferver até ao ponto de calda.
3. Desligue o lume e adicione a margarina.
4. À parte, misture a mandioca ralada com as gemas e o leite de coco.
5. Adicione a mistura à calda de açúcar.
6. Unte uma forma com margarina polvilhada com açúcar e verta a mistura.
7. Deixe no forno quente durante 50 minutos.





# SOPA DE QUIABO

## INGREDIENTES

- Quiabo cortado (uma tigela de tamanho médio cheia)
- 1 kg de frango e 500 g de carne
- Bacalhau
- 2 piri-piri shombo
- 2 cubos de caldo de legumes
- Sal
- 200 ml de óleo vermelho (de palma)
- ½ chávena de lagostim moído
- 1 cebola



## PREPARAÇÃO

1. Corte o quiabo e reserve-o numa tigela. Use apenas 1 kg de frango e 500 g de carne para a sopa de quiabo.
2. Para a sopa de okiro - quiabo: Lave o frango e tempere com meia colher de chá de sal, dois cubos de caldo de legumes, um copo de água e meia chávena de cebola cortada em rodelas. Deixe ferver tudo junto por 15 minutos, depois retire-os e deixe o caldo na panela.
3. Adicione o bacalhau à panela a ferver e mais uma chávena de água e cozinhe por cerca de 10 minutos até que estejam macios para consumir. Adicione duas chávenas de água e coloque 200 ml de óleo de palma. Adicione o lagostim, a pimenta, o shombo e o sal a gosto.
4. Deixe ferver por 8 minutos. Adicione o frango e a carne cozida e deixar ferver por mais 3 minutos. Adicione o quiabo cortado e mexa. Deixe ferver por 3-4 minutos e a sopa está pronta. O quiabo pode ser servido com fufu.

Magdalene Ogbonmwan



# LAMINGTONS

## INGREDIENTES

- Manteiga
- Extrato de banana
- Ovos
- Farinha
- Leite
- Gelo
- Açúcar
- Cacau em pó
- Água
- Coco



## PREPARAÇÃO

1. Misture a manteiga, o açúcar, a banana, os ovos, a farinha e o leite. Depois, leve ao forno.
2. Cozinhe por 20 minutos e depois coloque no congelador.
3. Misture o gelo, o açúcar, o cacau em pó, a manteiga, a água, o coco, até obter o creme que servirá para a cobertura.
4. Tire o bolo do congelador e coloque a cobertura em cima do bolo.
5. Cubra com coco, geleia de morango e creme.

*Sebastian Montgomery*



# BIRYANI

## INGREDIENTES

- 1 kg de arroz
- 1 kg de carne
- 1 chávena e ½ de iogurte
- Garam masala
- Óleo
- ½ kg de tomate
- 1 colher de chá de sal
- 1 pimento verde
- Cardamomo
- Alho
- Gengibre
- Hortelã



## PREPARAÇÃO

1. Primeiro, frite a cebola.
2. Adicione o alho e o gengibre.
3. Adicione os tomates.
4. Frite tudo.
5. Adicione a carne.
6. Frite bem todos os ingredientes.
7. Adicione os temperos picantes e cozinhe o arroz.
8. Misture o arroz e garam masala.

Muhammad Rashid e  
Tabinda Naz



# PONDU

## INGREDIENTES

- 700 g de folhas de mandioca
- 2 pimentos verdes
- 1 beringela
- 2 curgetes
- 1 alho francês
- Sal
- Cebolinho
- Cubos de caldo de legumes
- 2 latas de sardinha
- 4 colheres de óleo vegetal
- 5 chalotas



## PREPARAÇÃO

1. Coloque as folhas de mandioca na panela. Adicione 2 copos de água.
2. Coloque na batedeira os pimentos verdes, a beringela, a curgete, o alho francês, os cebolinhos e as chalotas.
3. Agora, coloque o pondeu ao lume por 10 minutos depois de adicionar os legumes misturados.
4. Misture lentamente com uma colher de pau.
5. Depois, adicione as sardinhas, os cubos de caldo de legumes, o sal e o óleo. Deixe por mais 15 minutos.
6. Depois, pode comer com arroz, peixe ou carne.



# BORSCH COM FRANGO

## INGREDIENTES

- 1 frango inteiro
- 1 cebola
- 1 cenoura
- ½ couve
- 1 beterraba
- 1 alho
- 2 colheres de óleo de girassol
- 500 ml de água
- 3 batatas
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de açúcar
- 100 g de concentrado de tomate



## PREPARAÇÃO

1. Coloque o frango numa panela com água e deixe cozer por 30 minutos. Depois, reserve o frango.
2. Corte todos os legumes: a beterraba e a cenoura com o ralador, o alho e a cebola picados. Coloque as batatas numa panela com caldo de galinha e coza tudo. Depois, coloque a couve ralada. Frite a cebola em óleo de girassol. Depois, coloque a beterraba e a cenoura. Coza até que os legumes fiquem macios. Junte o concentrado de tomate e o açúcar e coza mais.
3. Corte o frango em pedaços pequenos e acrescente numa panela. Coloque os legumes numa panela também.
4. Coza mais e coloque sal.

*Masha Nikolaeva*



# PEIXE TUBARÃO COM BANANA

## INGREDIENTES

- 1 filete de peixe tubarão, já temperado com sumo de limão, sal, pimenta, cominhos e alho picado
- 1 banana-pão
- ½ tomate
- ¼ de pimento verde
- ¼ de pimento vermelho
- ¼ de cebola
- 1 folha de louro
- Salsa picada
- Azeite a gosto



## PREPARAÇÃO

1. Depois de deixar o peixe a marinar durante 3h, coloque-o numa panela, ainda fora do lume, com o sumo do tempero. Junte a cebola, o tomate, os pimentos, tempere com salsa, acrescente o louro e, por fim, regue com azeite. Coloque a panela ao lume e deixe cozer durante 15 a 20 minutos, em lume brando.
2. Descasque a banana-pão e corte em duas metades. Depois de lavada, deixe cozer em água com sal, vinagre e azeite durante 20 minutos.
3. Escorra a banana cozida e sirva num prato ao lado do peixe, que também pode acompanhar com uma salada mista e picante caseiro.



# QUIZACA

## INGREDIENTES

- 500 g de couve de caldo verde ou espinafres
- 500 g de camarão
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de pasta de amendoim (ginguba)
- Sal



## PREPARAÇÃO

1. Lave muito bem a couve ou os espinafres, ferva-a um pouco e escorra a água.
2. Leve ao lume brando um recipiente com azeite, as cebolas cortadas em pedaços muito pequenos, os dentes de alho cortados da mesma forma e o sal.
3. À parte, frite o camarão e corte em pedaços.
4. Junte-o ao refogado e deixe cozer, acrescentando ao mesmo tempo a pasta de amendoim, diluída numa chávena de água.
5. Deixe cozer até ficar bem solto.

Maria Rocha

adaptado de:  
<https://www.maxi.co.ao/receitas/tradicionais/quizaca/>



# CALULU

## INGREDIENTES

- Couve
- Peixe
- Maquequê
- Quiabo
- Beringela
- Fruta-pão
- Azeite de palma
- Farinha de mandioca

**Maquequê:** planta cujas folhas e frutos são utilizados em diversos pratos.



- Ramos de mesquite
- Pau-pimenta
- Ossame
- Otági
- Caldo
- Malagueta



**Mesquite:** é uma espécie de erva aromática.



## PREPARAÇÃO

1. Cortar a couve como se corta para caldo verde e fumar o peixe. Em seguida tirar todas as espinhas do peixe, descascar o maquequê e cortar em 4, cortar o quiabo em rodelas, descascar a beringela e depois cortar a fruta-pão em cubos.
2. Colocar a couve a cozer, depois colocar o peixe fumado, o maquequê, o quiabo, a beringela, o azeite de palma e colocar água e a fruta-pão.
3. Depois de tudo estar cozido, retirar a fruta-pão e esmagar no pilão ou na tábua com uma pedra apropriada. Depois de esmagar, voltar a pôr na panela para engrossar a comida, e deixar ferver por algum tempo. Por fim, colocar farinha de mandioca e caldo.
4. Colocar o ramo de mesquite para dar cheiro. Colocar pau-pimenta, ossame, malagueta e otági. Se faltar sal, colocar um pouco.



# FEIJOADA À MODA DA TERRA

## INGREDIENTES

- 2 kg de feijão seco (encarnado)
- 1 ½ kg de peixe fumado
- Folha de micocó e flor seca de micocó
- 1 pedaço de pau-pimenta
- 3 ossames (partidos ao meio e sem as sementes)
- 3 tomates
- 150 ml de óleo de palma
- Pimenta (em grão) e malagueta (a gosto)
- Farinha de trigo
- 2 cubos de caldo
- Arroz



**Micocó:** É uma planta da família do manjeriço, bastante popular em São Tomé e Príncipe.

## PREPARAÇÃO

1. Cozer o feijão.
2. Fazer um refogado com o peixe fumado, adicionando numa panela óleo de palma, tomate, folha de micocó, ossame e pau-pimenta.
3. Deitar o refogado no feijão e juntar água a gosto. Engrossar com farinha de trigo dissolvida em água. Moer a pimenta, a flor seca de micocó e a malagueta e juntar à panela.
4. Adicionar caldo e sal a gosto.
5. Cozer o arroz.



*Irina D'Assunção*

adaptado de:  
<https://portuguesemforma.blogspot.com/2019/06/sao-tome-na-minha-horta-folha-de-micoco.html>



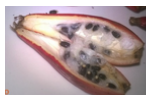
# IZAQUENTE DE AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- 500 g de Izaquente (já “descascados”)
- 2 chávenas de leite de coco
- ½ chávenas de açúcar
- 1 pau de canela (ou folha de canela)
- 1 pau-pimenta
- 1 ossame
- Casca de limão (opcional)
- Canela moída (para decorar)
- Sal



**Izaquente:** é uma espécie de feijão.



**Ossame:** é um fruto tropical, uma planta herbácea.



## PREPARAÇÃO

1. Coza o izaquente numa panela com água durante cerca de 1 hora (ou na panela de pressão durante aproximadamente 45 minutos).
2. Depois de cozido, se necessário, ajuste a água. Junte o sal, o leite de coco, o pau de canela (ou folha de canela), o pau-pimenta e o ossame. Envolve tudo muito bem com uma colher de pau e deixe ferver durante cerca de 15 minutos.
3. Em seguida, junte o açúcar enquanto vai mexendo com a colher de pau. Deixe ferver durante mais alguns minutos.
4. Para que fique com o aspeto mais cremoso, pode triturar o preparado ainda na panela, com uma varinha mágica (ou com a tradicional “cata” de São Tomé e Príncipe). Se tiver de usar a varinha mágica, deve retirar antes da panela o pau de canela (ou folha), o pau-pimenta e o ossame.
5. Para finalizar, pode juntar uma casca de limão e retirar do lume.
6. Coloque em taças e polvilhe com a canela em pó.
7. Deixe arrefecer e sirva.



# NEPALI THALI



## PREPARAÇÃO

1. Coloque 1 copo de lentilhas com 2 copos de água. Depois coloque sal e manteiga com açafrão em pó e ligue o lume.
2. Numa outra panela coloque 2 copos de arroz com 2 copos de água e ligue o lume.
3. Noutra panela, coloque o azeite e adicione os legumes, o sal, a pasta de alho, o gengibre e a pimenta em pó e misture bem.
4. Cozinhe até ficar tudo cozido.

## INGREDIENTES

- 1 copo de lentilhas
- 1 colher de manteiga
- 2 copos de arroz
- 1 peixe grande cortado
- ½ kg de couve-flor
- 3 pedaços de batatas
- 2 pedaços de batatas cozidas
- 1 pedaço de pepino
- 5 pedaços de pimenta verde
- 1 chávena de sal
- Açafrão
- Pimenta em pó
- Pasta de gengibre
- Alho
- ½ kg de vegetais verdes

5. Coloque o pepino e a batata cozida numa tigela grande e coloque sal, óleo, açafrão em pó e pimenta verde e misture bem.
6. Coloque o óleo numa panela e, quando aquecer, coloque o peixe no óleo e frite até ficar totalmente cozinhado.

Anju Bidari Poudel





# DAL BHAT TARKARI



## PREPARAÇÃO

1. Lave as lentilhas secas, transfira-as para uma tigela e verta água suficiente para cobrir as lentilhas.
2. Deixe as lentilhas de molho durante a noite, depois escorra-as e reserve-as até que esteja pronto para cozinhar.
3. Aqueça o óleo numa frigideira grande.
4. Adicione a cebola picada à frigideira e refogue no óleo até ficar translúcida e macia.
5. Reduza o lume e adicione a malagueta vermelha em pó juntamente com o alho, o gengibre, as sementes de coentros esmagadas e o açafrão em pó.
6. Cozinhe por 3 minutos, mexendo a cebola e os temperos com frequência.

## INGREDIENTES

- 1 chávena de lentilhas
  - ½ colher de chá de pó de açafrão
  - 2 colheres de óleo
  - 1 cebola descascada e picada
  - 2 dentes de alho picados
  - Gengibre ralado a gosto
  - 1 colher de chá de sementes de coentros esmagadas
  - ½ colher de chá de pimenta vermelha em pó
  - 3 copos de água
  - 1 colher de sal
  - Cebolinho
  - Coentros picados a gosto
  - Arroz branco cozido
  - Perna de frango
7. Adicione as lentilhas à frigideira e mexa bem.
  8. Verta 3 copos de água, aumente o lume, deixe ferver e adicione sal.
  9. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até as lentilhas estarem tenras.
  10. Cubra com o cebolinho ou as folhas de coentros e desligue o lume.
  11. Separe o arroz branco cozido em porções iguais e coloque-os em pratos de servir.
  12. Use a concha para colocar as lentilhas, os legumes e a salada nos pratos de arroz.
  13. Sirva com chutney de fruta.



# MOMO

## INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo
- 50 g de cebola picada
- Especiarias: 1 colher de pimenta moída, 1 colher de curcuma moída, cominhos moídos, 2 colheres de sal, 2 colheres de momo masala
- 800 g de frango picado



## PREPARAÇÃO

1. Coloque a água e misture muito bem com a farinha.
2. Sove por 20 minutos e cubra com plástico.
3. Deixe descansar até que a massa esteja pronta.
4. Pique bem todos os ingredientes.
5. Misture todos os ingredientes muito bem.
6. Pegue uma pequena porção da massa e enrole em forma circular (coloque um pouco de farinha na mesa de trabalho para facilitar).
7. Feche bem o momo, passando os dedos nas bordas da massa.
8. Coloque o momo numa panela bem quente e cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos, e então estará pronto para comer.

*Gopinath Kharel*



# PYLAO

## INGREDIENTES



- 3 copos de arroz
- 3 colheres de manteiga
- Cardamomo verde q.b.
- Canela
- Alguns frutos secos
- Cenoura
- Ervilhas verdes

## PREPARAÇÃO

1. Aqueça a manteiga numa frigideira grande.
2. Coloque 3 colheres de manteiga.
3. Frite os frutos secos, as ervilhas e a cenoura picada em conjunto. Depois adicione 3 copos de arroz.
4. Frite até ficar castanho.
5. Coloque os fritos na panela de arroz.
6. Agora ferva a água com cardamomo verde e canela.
7. Verta a água quente na panela de arroz e deixe cozinhar.

*Aarati Jamkatel*



# SEL ROTI

## INGREDIENTES

- Arroz
- Manteiga
- Ghee (manteiga clarificada)
- Água
- Açúcar
- Óleo
- 1 copo de leite
- 2 colheres de sopa de cardamomo moído
- 2 chávenas de coco ralado
- ½ chávena de amêndoa e castanha de caju moídas



## PREPARAÇÃO

1. Lave o arroz algumas vezes. Deixe o arroz de molho durante a noite.
2. Escorra o arroz.
3. Bata o arroz escorrido juntamente com a manteiga e o açúcar no liquidificador, adicionando água até que a mistura atinja a consistência entre a massa de panqueca e a de churros.
4. Misture 4 colheres de ghee, um copo de leite, duas colheres de cardamomo moído e 2 colheres de coco ralado.
5. Misture bem todos os ingredientes e deixe por 1 hora.
6. Após 1 hora, coloque meio litro de óleo na panela e verta a mistura em movimentos circulares.



Venezuela



# PABELLÓN CRIOLLO

## INGREDIENTES

- 1 chávena de arroz branco
- 500 g de carne de vitela
- 500 g de feijão preto
- 200 g de linguiça, bacon ou carne fumada
- 2 cebolas médias
- Pimentos verdes e vermelhos
- 3 dentes de alho
- 2 tomates grandes e bem maduros
- Pimentão-doce
- Azeite, sal, louro, pimenta preta e cominhos



## PREPARAÇÃO

### Preparação da carne desfiada:

1. Corte a carne em tiras com uma largura de 10 centímetros e cozinhe numa panela com água temperada com sal, louro e pimenta.
2. Deixe ferver até que a carne esteja cozida e, em seguida, escorra e deixe arrefecer.
3. Após arrefecer, desfie a carne com os dedos.
4. Corte os demais ingredientes em cubinhos e refogue a cebola e os pimentos.
5. Acrescente o tomate e refogue por alguns minutos.
6. Em seguida, adicione a carne e cozinhe até formar um molho. Se necessário, corrija o tempero.

### Preparação das caraoas negras:

1. Na panela, coloque o feijão e tempere com sal.
2. Em seguida, adicione a carne/a linguiça/o bacon.
3. Refogue a cebola, o alho, os pimentos, o pimentão doce, o sal e uma pitada de cominhos.
4. Misture o refogado com o feijão, mexa e cubra até que a água evapore, mas não completamente.
5. Por fim, deixe descansar por alguns minutos antes de servir.
6. No final, sirva tudo no mesmo prato com o arroz.



Venezuela



# TEQUEÑOS

## INGREDIENTES

- 300 g de farinha trigo
- 2 colheres de manteiga
- 1 ovo
- 1 colher de sal
- Água morna
- 500 g de queijo
- Óleo para fritar



## PREPARAÇÃO

1. Numa tigela colocar a farinha, a manteiga, o ovo e o sal. Misturar tudo com as mãos. Adicionar 1 colher de sopa de água de cada vez e continuar a mexer até obter uma massa suave que não cole à mão. Embrulhar com película aderente e reservar no frigorífico durante 20 minutos.
2. Com um rolo, abrir a massa numa superfície enfarinhada, de modo que a mesma fique bem fina. Em seguida cortar em tiras com cerca de 2 a 3 cm de largura. Cortar o queijo em palitos com cerca de 1 a 2 cm de largura.
3. Enrolar os palitos nas tiras de massa de cima para baixo. Depois, envolver o queijo na diagonal.
4. Fritar os tequeños em óleo quente até que a massa esteja cozinhada e dourada.

*Kevin Garcia*



Venezuela



# BOLO CASEIRO

## INGREDIENTES

- 300 g de farinha
- 300 g de açúcar
- 3 ovos
- 200 ml de leite
- 4 gotas de essência de baunilha
- 2 colheres de fermento em pó



## PREPARAÇÃO

1. Separar as claras das gemas e bater as gemas durante 2 minutos com uma batedeira. Passados os 2 minutos, adicionar açúcar e continuar a bater até ficar homogêneo.
2. Adicionar o leite e misturar em movimentos circulares. Em seguida, adicionar a essência de baunilha e continuar a mexer.
3. Adicionar a farinha à mistura. Bater as claras em castelo com açúcar. Em seguida, incorporar as claras batidas na mistura, fazendo movimentos envolventes. Pré-aquecer o forno a 180°.
4. Colocar a massa na forma selecionada e levar ao forno por 60 minutos.

Maria Alejandra Dias



Entidade promotora



Cofinanciado por



Fundo FAMI - OE2 - Integração e Migração Legal OE2.ON2 Integração - Projeto n° PT/2021/FAMI/729

