



Receitas com Histórias do Campo



SENAR
Goiás



Receitas com Histórias do Campo

Senar Goiás
Goiânia-GO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Receitas com histórias do campo / organização
Carla Daniela Suguimoto Leite. -- 1. ed. --
Goiânia : Serviço Nacional de Aprendizagem
Rural, 2026.

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-992386-5-9

1. Culinária (Alimentos naturais) 2. Culinária
(Receitas) 3. Culinária - Cultura 4. Culinária -
História 5. Gastronomia I. Leite, Carla Daniela
Suguimoto.

26-354332.0

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/O



EXPEDIENTE

Este material foi produzido pelo Senar/AR-GO

Edição: Gerência de Promoção Social
Revisão: Carla Leite e Simone Dias Oliveira
Coordenação do Festival de Receitas: Carla Leite
Arte e diagramação: Rui Benevides
Colaboração técnica: Mayara Silva Medeiros e Carla Gonçalves Conte
Organização e revisão: Carla Gonçalves Conte
Impressão: Flex Gráfica
Tiragem: 6000 exemplares

DIRETORIA FAEG

Presidente: José Mário Schreiner.

Vice-presidentes: Eduardo Veras de Araújo
e Enio Jaime Fernandes Júnior.

Vice-presidentes Institucionais: Ailton José Vilela,
Henrique Marques de Almeida e José Vitor
Caixeta Ramos (*in memoriam*).

Vice-presidentes Administrativos: Armando Leite
Rollemberg Neto e Eliene Ferreira da Silva.

Suplentes: Henrique Marques de Almeida, Evandro
Vilela Barros, Arthur Traldi Chiari, Margareth
Alves Irineu, Washington Luiz de Paulo, João
Pedro Braollos, Marcelo Rodrigues Godinho.

Conselho Fiscal: Dulio César de Sousa, José Carlos
de Oliveira, Marcos Antonio Alves Capanema,
Rinaldo Tomazini Filho, Vinicius Correia de
Oliveira.

Suplentes: Watson Arantes Gama, Fernando
Guedes Pereira, Hedgar de Jean e Helen, Carlos
Donisete Carneiro de Oliveira, Marcio Arlei
Dierings.

Delegados Representantes: Walter Vieira de
Rezende e José Renato Chiari.

Suplentes: Nilson Fogolin e José Fava Neto.

CONSELHO ADMINISTRATIVO SENAR

Presidente: José Mário Schreiner

Superintendente: Dirceu Borges

Titulares: Daniel Klüppel Carrara, Orlando Luiz
da Silva, Osvaldo Moreira Guimarães e Maurício
Sulino Pinto.

Suplentes: Geovando Vieira Pereira, Eduardo Veras
de Araújo, Eleandro Borges da Silva, Arthur Oscar
Vaz de Almeida Filho e Dionísio Gomes Dias.

Conselho Fiscal: Marcus Vinicius Rodrigues Souza
Lino, Wildson Cabral Santos e Sandra Pereira de
Faria.

Suplentes: Rômulo Divino Gonzaga de Menezes,
César Savini Neto e Dalila dos Santos Gonçalves.

Conselho Consultivo: Thomas David Taylor
Peixoto, Nivaldo dos Santos, Pedro Leonardo
de Paula Rezende, Roselene de Queiroz Chaves,
Marcos Gomes da Cunha, Valéria Cavalcante da
Silva Souza.

Suplentes: Antônio Carlos de Souza Lima Neto,
Pedro Henrique Machado Paim, Elcio Perpétuo
Guimarães, Cláudio Fernandes Cardoso e
Francisco Alves Barbosa.

Faeg – Senar
Rua 87 n° 708, Setor Sul CEP: 74080-295
Goiânia – Goiás

Fone: (62) 3096-2200
Site: www.sistemafaeg.com.br
E-mail: comunicacao@sistemafaeg.com.br

Tradições à Mesa: Sabores que Nascem do Campo Goiano

No interior de Goiás, a comida carrega muito mais do que ingredientes. Ela traz histórias, afeto e o saber passado de geração em geração. Nas cozinhas do campo, cada preparo nasce da relação direta com a terra e com aquilo que ela oferece em cada estação. No perfume do arroz com pequi, na força do feijão-tropeiro, na delicadeza da ambrosia e no sabor marcante do pastelinho, encontramos a expressão de um povo que preserva suas raízes por meio da culinária.

A edição de 2026 do Livro de Receitas com Histórias do Campo reúne receitas vindas de diversos municípios goianos, revelando a riqueza da gastronomia rural e as memórias que acompanham cada prato. São relatos de famílias, encontros comunitários e tradições que atravessam o tempo, mostrando que a cozinha também é um espaço de identidade, união e pertencimento.

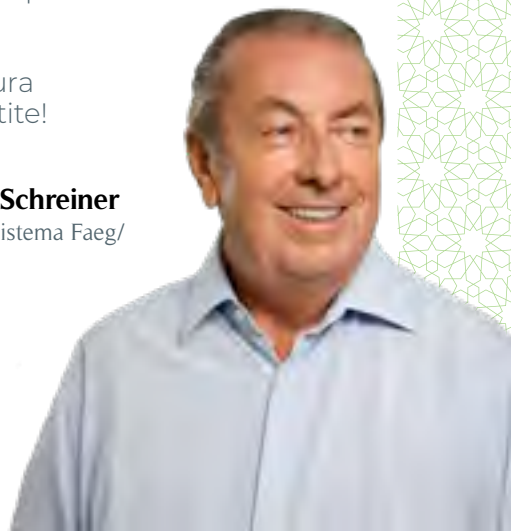
O Sistema Faeg/Senar tem grande satisfação em apoiar iniciativas que valorizam a cultura do campo e reconhecem o papel das pessoas que mantêm vivas essas tradições.

Sabores que contam histórias.
Receitas que preservam a nossa cultura.

Boa leitura
e bom apetite!

José Mário Schreiner

Presidente do Sistema Faeg/
Senar/Ifag



Sabores do Campo: Tradição que aproxima gerações

A culinária rural vai muito além do que chega à mesa. Ela carrega histórias, afetos e saberes que atravessam o tempo e permanecem vivos nas famílias do campo. Nas cozinhas do interior de Goiás, entre receitas simples e ingredientes colhidos da própria terra, encontramos a essência de uma cultura construída com trabalho, dedicação e orgulho.

Este Livro de Receitas do Campo é uma celebração dessa riqueza. Mais do que reunir pratos tradicionais, ele apresenta memórias que fazem parte da vida no campo. Cada receita traz consigo lembranças de família, momentos compartilhados ao redor da mesa e tradições que continuam sendo transmitidas de geração em geração.

Por meio do Festival de Receitas do Campo, o Senar Goiás tem incentivado a valorização dessas histórias, aproximando o campo da cidade e destacando a importância da gastronomia rural como parte da identidade do nosso estado.

O Senar Goiás também mantém seu compromisso com a qualificação e o desenvolvimento de milhares de trabalhadores rurais, levando conhecimento, inovação e oportunidades para quem vive e produz no campo.

O conjunto de receitas que este livro reúne revela tradições, memórias e orgulho. Que cada página seja um convite para conhecer e valorizar os sabores que fazem parte da história de Goiás.

Boa leitura
e bom apetite!

Dirceu Borges
Superintendente do Senar Goiás



Sumário

Almoço e Jantar

Quengo de Frango	13
Lombo Suíno Trançado com Bacon e Farofa	15
Carne Cheia da Vovó	17
Pernil Desossado e Recheado	19
Rabada com Polenta	21
Carne de Lata	23
Almôndega Gigante	25
Farofa de Andu	27
Marmita do Mutirão	29
Broto de Bambu	31
Feijoada da Mamãe	33
Chica Doida	35
Caranha Assada com Farofa de Banana da Terra e Bacon	37
Pernil Suíno Recheado	39
Rabada Especial	41
Arroz com Carne Seca Goiano	43
Abóbora Recheada com Carne de Sol	45
Tortinha de Mandioca da Mãe Fina	47
Rabada com Milho (Diocrin)	49
Rabada com Purê de Mandioca	51
Galinhada com Bacon e Salada de Guariroba	53
Galinhada da Família	55
Frango Caipira	57
Carne Cheia na Lata	59
Lombo Cheio	61

Sumário

Sobremesa Rural

Pudim da Vovó	65
Pudim de Café	67
Escondidinho de Limão Siciliano	69
Pudim de Leite Condensado	71
Doce de Leite de Pedaco	73
Canjicada	75
Doce de Figo com Mamão	77
Doce de Batata Doce	79
Pingo	81
Doce de Casca de Laranja Recheado com Doce de Leite	83
Bolo Picada de Abelha	85
Doce do Coco da Guariroba	87
Coração da Roça Recheado	89
Creme de Cajuzinho do Cerrado	91
Doce de Ameixa da Vovó	93
Doce de Amendoim	95
Brigadeiro de Pequi Goiano	97
Ambrosia	99
Doce de Limão Galego com Doce de Leite	101
Doce de Pequi do Papai	103
Amendoim Cremoso	105
Melado do Papai	107
Doce de Ovos	109
Doce de Caju da Vovó	111
Mousse de Maracujá	113

Sumário

Lanche da Fazenda

Biscoito de Queijo	117
Biscoito de Polvilho	119
Coxinha De Costela	121
Quibe com Geleia de Abacaxi com Pimenta	123
Queijo Temperado	125
Bolo de Amendoim com Fubá de Mandioca	127
Pamonha Assada	129
Coxinha com Massa de Mandioca	131
Pamonha de Doce	133
Queijo Romeu e Julieta	135
Cuca Recheada de Goiabada	137
Pamonha	139
Pamonha na Folha da Bananeira	141
Bolinho de Arroz com Guariroba (Guerorroz)	143
Bolo de Fubá com Goiabada	145
Rosca Caseira	147
Nhoque com Goiabada	149
Sequilhos De Polvilho Doce	151
Bolacha de Nata	153
Mané Pelado na Folha de Bananeira	155
Bolo Pamonha Assada de Milho Verde	157
Biscoito Frito de Polvilho João e Maria	159
Precata	161
Coxinha de Galinha Caipira.....	163
Torta de Frango	165

Coleção de livros de

Receitas com Histórias do Campo



Aponte a câmera
para para o
QR code e baixe
todas as edições



A photograph of a traditional cooking setup. In the foreground, a dark, rounded clay pot with a lid sits on a three-legged metal stand. Below the stand is a circular opening in a dark, textured surface, likely a hearth or a fire pit. In the background, a large, dark metal structure, possibly a stove or a frame, is visible. To the right, a decorative, diamond-shaped metal object hangs from a hook. The entire scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a fire is burning. The image is framed by a decorative border on the left and right sides, consisting of a repeating geometric pattern in a light purple color.

Almoço e jantar



QUENGO DE FRANGO



Adelândia, 2025

Divina Pereira da Silva Mendonça

Ingredientes

01 Kg de Frango Caipira
01 Kg de Massa de milho
½ Kg de milho cortado
500 mL de Óleo
01 Pitada de Sal
01 Cabeça de Cebola
02 Dentes de Alho
100 g de Cebolinha verde
100 g de Salsinha
01 colher de sobremesa de Açafrão

Modo de fazer

Coloque todo o óleo em uma panela e em seguida coloque o frango previamente temperado com alho e sal e deixe fritar até dourar. Escorra o excesso de óleo e frite o açafrão. Depois coloque a água até cobrir e deixe ferver até ficar macio. Acrescente cebola de cabeça, milho cortado e coloque a massa de milho. Mexa até cozinhar. Coloque cebolinha verde, a salsinha para finalizar e sirva.

Rendimento: **8 porções**

Tempo de preparo: **1h**

“ Eu aprendi esta receita com minha mãe. Quando eu era criança, ela fazia pra mim e meus irmãos. É uma comida prática que todos os ingredientes vêm da roça. Naquela época, morávamos na fazenda e tirávamos tudo dela. ”



LOMBO SUÍNO TRANÇADO COM BACON E FAROFA



Anápolis, 2025

Gisele Alves de Souza

Ingredientes

Lombo

02 Kg de Lombo Suíno
400 g de Bacon Fatiado
01 Colher de sopa de Pimenta do Reino
02 Colheres de sopa de Sal
06 Dentes de alho
01 Colher de sopa de Colorau
30 cm Barbante ou cordão para amarrar
Papel alumínio para cobrir

Farofa

06 Cebolas médias
150 mL de Óleo ou banha de porco
02 Colheres de sopa de Margarina ou manteiga de leite
01 Kg de Farinha de mandioca Fina
01 Maço de Cheiro-Verde (coentro e cebolinha)

Modo de fazer

Lombo

Corte o lombo ao meio e depois faça dois cortes para que seja possível trançar. Tempere com colorau, alho, sal, pimenta do reino. Deixe descansar na geladeira. Coloque o bacon fatiado nos cortes e faça a trança. Utilize um cordão para amarrar as pontas. Coloque em uma assadeira e cubra com o papel alumínio e leve ao forno para assar por 1 hora. Depois disso, retire do papel e deixe dourar.

Farofa

Corte as cebolas em rodela fininhas e leve ao fogo com óleo e deixe dourar. Assim que a cebola estiver bem douradinha, acrescente o cheiro verde e também a farinha de mandioca e o sal. Mexa bem, até que a farinha incorpore toda à cebola e deixe esfriar. Sirva o lombo com a farofa.

Servido com limão

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **4h**

“ O famoso lombo trançado com bacon e farofa veio de geração em geração. Era a receita da tia. Esse prato traz uma memória afetiva cheia de calor e aconchego. Aquele momento em que o cheiro da comida começa a invadir a casa, e já sabemos que algo especial está por vir. A minha tia, sempre com um sorriso acolhedor, preparando tudo com tanto carinho! O lombo, com aquele toque único dela, trançado e bem temperado, dourando lentamente no forno. E a farofa. Ah, a farofa! Crocante, com pedaços de cebola, os quais faziam a gente querer repetir e repetir, até não aguentar mais a comer. Cada garfada trazia um pedacinho de amor e de histórias. Aquelas conversas na mesa da família, risadas compartilhadas e os olhares de aprovação, especialmente da tia, que sempre sabia como fazer tudo parecer perfeito. ”



CARNE CHEIA DA VOVÓ



Araguapaz, 2025

Alice Cassiano Lopes Santos

Ingredientes

Carne

02 Kg de Lagarto
02 dentes de Alho
Sal a gosto
02 Colheres de Vinagre
Pimenta do reino a gosto

Recheio

½ kg de Patinho moído
Parte interna do lagarto picada
02 dentes de Alho
Sal a gosto
01 Colher de café de Pimenta do Reino
150 g de Bacon
Óleo para fritar

Modo de fazer

Retire o miolo do lagarto para colocar o recheio. Com essa manta de carne, faça furos e tempere com alho, sal, vinagre e pimenta do reino.

Para fazer o recheio pegue o miolo do lagarto, pique muito bem e junte com a carne moída, acrescente bacon em cubinhos. Coloque o recheio para encher a manta de carne e costure ou coloque palitos para fechar. Deixe descansar pelo menos 30 minutos. Fritar a carne com um pouco de óleo e servir.

Sirva acompanhado com mandioca cozida.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **1h**

“ Eu venho de uma família muito simples que toda vida morou na zona rural. Quando criança, os recursos eram poucos e quase tudo que comíamos era produzido na roça. Lembro bem quando minha mãe preparava carne de lata para guardar e era a nossa mistura por muito tempo. Aprendi a fazer essa carne com ela, nos preparativos do meu casamento há quase 50 anos atrás. Cada vez que eu faço tenho ainda mais saudade da minha mãe.

”



PERNIL DESOSSADO E RECHEADO



Britânia, 2025

Maria Auxiliadora de Oliveira Bonfim

Ingredientes

Carne

- 01 Pernil suíno médio
- 04 Dentes de Alho
- 01 Folha de manjerição
- 02 Cebolas
- 02 Limões
- 03 Colheres de Sal
- 01 Colher de Pimenta do Reino
- 02 Pimentas de Cheiro
- 01 L de Banha (para pururucar)

Recheio

- 500 g Carne de Porco moída
- 02 Dentes de Alho
- 01 Cebola
- 03 Galhos de Salsa
- 01 Pimenta de cheiro
- 01 Colher de Sal
- 01 Tomate maduro
- ½ Pimentão Amarelo ou Vermelho
- 200 g Muçarela

Modo de fazer

Primeiro passo é desossar o pernil. Em seguida, tempere com todos os temperos já batidos e reservar por 3 horas marinando. Caso desejar, deixe na geladeira de uma dia para o outro. Depois de já temperado, prepare o recheio. Tempere a carne com sal, alho, cebola, pimentão, tomate e pimenta. Recheie o pernil com a carne já temperada e adicione a mussarela. Por fim, enrole e amarre com barbante. Leve ao forno enrolado em um papel alumínio a 200 graus por uma hora e meia. Se ainda precisar, coloque por mais uma hora. Depois de certificar que está cozido, retire o papel alumínio e o barbante, leve para dourar por 20 minutos. Depois disso, esquente 1 litro de banha bem quente para pururucar e volte para o forno por 10 minutos. Se desejar decore com mandioca temperada e folhas de alface.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **7h**

“Em um lugar aconchegante, havia uma casa simples com um forno de barro no quintal. Aos domingos, a família se reunia em torno de uma mesa para saborear o grande almoço. A vovó, com suas mãos cansadas, preparava a carne com temperos frescos e segredos que só ela conhecia. E eu ainda adolescente, observava tudo com olhos brilhantes. O forno de barro se tornava o coração da casa, onde risadas e histórias eram compartilhadas. A vovó, sempre atenta, preparava acompanhamentos deliciosos: mandioca temperada, arroz soltinho e uma salada de alface fresquinha. Quando o pernil finalmente estava pronto, a família se sentava à mesa e cada um se servindo generosamente. Com o tempo, os filhos cresceram e se foram para novas aventuras, mas aqueles domingos permaneceram vivos em minhas memórias de infância. E sempre que alguém me pergunta sobre a receita do pernil, digo que aprendi a fazer, porém sou consciente que a verdadeira magia estava nos momentos compartilhados ao redor daquele forno de barro.”



RABADA COM POLENTA



Cachoeira Alta, 2025

Marcella Gomes de Araújo

Ingredientes

Rabada

03 Kg de Rabada
½ Kg de Cebola
02 Cabeças de Alho
04 Tomates
01 Maço de Cheiro-verde
500 mL de Óleo
03 L de Água
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Pimenta verde a gosto

Polenta

02 L de Água
400 g de fubá
02 de colheres de sopa de Manteiga
01 Colher de sopa de Sal
½ Cabeça de Alho
01 Cabeça de Cebola
02 Pimentas Verde

Modo de fazer

Rabada

coloque a carne te para fritar. Depois de frita, retire todo excesso de gordura, adicione todos os ingredientes sólidos e refogue bem. Coloque água e deixe cozinhar. Cozinhe até ficar bem macia. Quando a água secar, reserve.

Polenta

Frite o alho, cebola, pimenta e o sal na manteiga. Em seguida, coloque água e deixe ferver. Quando estiver fervendo, coloque o fubá e deixe cozinhar. Depois de pronta, coloque a polenta no refratário e acrescente a rabada por cima.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **1h30**

“ Rabada me faz lembrar quando eu era criança e meus avôs me levavam para roça e faziam pra mim. Não existia nada melhor! Meu avô veio do Rio Grande do Norte pro Goiás quando era jovem então eles sempre tiveram o hábito de comer esses tipos de comida. Ele se casou com minha vó e ela sempre fez pra ele e como eles me criaram eu sempre gostava muito de comer essas comidas diferentes então eles se mudaram pra uma chácara e tive que ficar na cidade pra estudar e trabalhar. Quando chegava final de semana eles sempre me buscavam pra ir pra lá passar o dia com eles. minha vó fazia na hora do almoço e era muito bom poder comer junto com ele. Hoje não tenho ele mais comigo por isso eu escolhi essa receita pra fazer uma homenagem a ele que foi um grande homem. ”



CARNE DE LATA



Caçu, 2025

Edson Barros Cavalcante

Ingredientes

02 Kg de pernil suíno ou carne bovina
09 Dentes de Alho
04 Pimentas verde
800g de Banha suína
Sal a gosto

Modo de fazer

Corte a carne em cubos de 4 cm, tempere com sal, alho e pimenta e deixe descansar por 2h. Em um tacho coloque a banha e a carne, frite em fogo baixo até que esteja macia e tenha secado toda a água. Retire do fogo e espere esfriar completamente. Guarde em uma lata limpa e seca, cobrindo toda a carne com a banha suína. Aguarde alguns dias para apurar o sabor.

Acompanhamento: mandioca cozida

Rendimento: **1kg**

Tempo de preparo: **3h**

“

Esse prato é tradicional e muito consumido no interior, pela conservação do alimento e também pelo sabor característico! Essa iguaria fez parte da minha infância, principalmente quando vovô mandava marmita com carne de lata para nosso almoço na roça!

”



ALMÔNDEGA GIGANTE



Caiaipônia, 2025

Liomar Neves Vilela

Ingredientes

500g de Carne moída
03 Dentes de Alho
Pimenta Malagueta a gosto
Sal a gosto
Manteiga de porco para fritar

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Deixe descansar por 2 horas aproximadamente. Após o descanso, enrole bem grande e frite na manteiga de porco em fogo baixo para cozinhar.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **3h**

“

Esta receita foi passada de geração em geração, de sogra para nora. Sempre feita com muito carinho e mantida como tradição de família.

”



FAROFA DE ANDU



Campos Belos, 2025

Filemon da Cruz

Ingredientes

600g de Feijão andu
350g de Torresmo
250g de Farinha de mandioca
02 Colheres de sopa de Óleo de coco
100g de Banha suína
01 Cebola
03 Dentes de alho
03 de Folhas de couve
Sal e pimenta a gosto
01 Maço de Cheiro-verde

Modo de fazer

Cozinhe o feijão até que fique al dente. Em uma panela frite o torresmo até ficar crocante e reserve. Em outra panela, coloque a banha suína, o óleo de coco e refogue o alho e cebola. Acrescente o feijão, a farinha, as folhas de couve cortadas e por último o torresmo. Acerte o sal e finalize com cheiro verde.

Rendimento: **5 porções**
Tempo de preparo: **2h**

“ Quando eu era criança, minha avó fazia farofa de andu para tirar o jejum, que era para ficar forte e eu conseguir puxar a enxada até meio dia! Era um lanche forte e muito saboroso, toda a família gostava e assim aprendi a fazer! Vira e mexe faço essa receita para relembrar minha infância! ”



MARMITA DO MUTIRÃO



Catalão, 2025

Natalina Alves de Moraes

Ingredientes

01 Galinha caipira
01 Kg de Carne moída
500 g de feijão
500 g de Macarrão
01 Kg de Tomate
06 Espigas de milho
1kg de Mandioca
200g Pimenta de cheiro
02 Colheres de Açafraão
200mL banha de porco
01 Kg de Cebola de cabeça
01 maço de Cheiro-verde
300g de Queijo ralado
03 Colheres de Sal
03Cabeças de Alho
300g de Pele de porco
200g de Toucinho

Modo de fazer

Galinha caipira - Macerar alho, sal e pimenta e deixá-los reservados. Em uma panela bem quente, refogar açafraão, tempero fresco e em seguida adicionar a galinha caipira e somente pingar água até a carne soltar do osso.

Almôndega - Conhecida também como pelota, deve ser amassada com tempero fresco e toucinho. Enrolar em tamanho médio e em seguida cozinhar até secar a água. Depois de pronto armazenar em lata, garantindo sabor e qualidade.

Massa do angü - Com a massa do milho completamente extraída da espiga, peneire e leve ao fogo mexendo até adquirir ponto de colher. Na massa de angü, não utilizamos tempero no preparo.

Carne de porco - Em um tacho quente, refogue a carne de porco, utilizando apenas sal e alho e secando toda água para apurar o sabor e manter a maciez.

Macarrão - Refogar tomates cortados em cubos em manteiga quente e apurar até criar consistência de molho, temperar e acrescentar molho de tomate fresco e caldo da galinha caipira. Após o molho esfriar acrescentar macarrão já cozido e finalize com queijo curado ralado.

Acompanhamento: Mandioca cozida, arroz, quiabo e abobrinha refogados, feijão cozido com pele de porco.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“ A vida no campo sempre foi marcada por muitos desafios. Naquela época, uma forma de vencer os desafios eram os mutirões para bater pasto, limpar rêgo, bater arroz, arrumar um porco, fazer cerca... O mutirão vai para além do momento de trabalho, reúne momentos, histórias e tudo isso regado a muita comida. E foi aí que eu aprendi com minha avó falecida, não só a cozinhar, mas também aprendi a importância da família, de se reunir, valorizar e estar juntos. (...) Como é gratificante cozinhar alimento do seu próprio quintal. (...)Depois de tudo pronto, mulheres, crianças e idosos, cada um com sua capanguinha, seguiam o caminho da roça para levar comida para os companheiros. Gritos e assovios marcavam o caminho de ida. Ao abrir as capangas, a alegria contagiava tudo e todos. Essa memória está aqui saborizada nessa marmita. ”



BROTO DE BAMBU



Ceres , 2025

Cleomar de Deus Dias

Ingredientes

300 mL de Água
300 mL de Vinagre
50 mL de Azeite
500 g de Broto de bambu
Pimenta dedo de moça
03 Dentes de Alho
Sal a gosto
50g de Pimenta do reino

Modo de fazer

Corte os brotos e coloque de molho na água, trocando a água duas vezes por dia durante dois dias. No terceiro dia, ferva por duas vezes, por 5 minutos cada vez. Escorra e deixe esfriar. Assim que esfriar, cozinhe por mais 10 minutos até ficar al dente. Escorra e reserve. Ferva 300 mL de água e deixe esfriar. Em um pote de vidro esterilizado coloque a água já fria, acrescente azeite, vinagre, pimenta, alho, sal, os brotos e deixe curtir por 3 dias para consumir.

Rendimento: **6 porções**
Tempo de preparo: **3 dias**

“ Na fazenda em que minha avó trabalhava, o dono não deixava a família e ela comerem as guarirobas. Havia uma moita de bambu na beira do córrego e, então, ela tirava e fazia uma conserva e servia para os filhos como mistura. Ela passou a receita pra minha mãe, que me passou, e assim vai passando de geração em geração, para seus netos e bisnetos! ”



FEIJOADA DA MAMÃE



Chapadão do Céu, 2025

Daniela Dias Fernandes

Ingredientes

1Kg de Feijão Preto
2 gomos de Calabresa
1Kg de Costelinha de Porco
500 g de Bacon
1 Copo de Vinagre de álcool para cada 1 litro de água
Alho (A gosto)
Cebola (A gosto)
Orelha, pé, rabo de porco (A gosto)
Pimenta de cheiro (A gosto)
Pimenta Bode (A gosto)
Coentro (A gosto)

Modo de fazer

Em uma panela aferventar os ingredientes do porco como orelha, Pé e rabo de porco com água e vinagre na proporção indicada nos ingredientes. Escorra e reserve. Na panela de pressão colocar o feijão para cozinhar por 25 minutos aproximadamente, tirar a pressão e acrescentar aos ingredientes aferventados, cozinhar por mais 20 minutos. Em uma panela grande e de fundo grosso fritar a linguiça calabresa, o bacon e a costelinha de porco. Refogar os temperos e acrescentar o feijão cozido com os ingredientes. Deixar apurar e acertar o sal.
Acompanhamento farofa e laranjas para decorar.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **2h**

“

Aprendi a fazer este prato com minha mãe. Sempre foi tradição aqui em casa, principalmente no inverno. Quando vinha o frio, ela sempre preparava essa feijoada. Era uma comida que aquecia o frio e o coração da gente.

”



CHICA DOIDA



Firminópolis, 2025

Eliete Almeida da Silva Barbosa

Ingredientes

01 Prato de frango desfiado
08 Espigas de milho verde
15 Espigas de milho verde bem grana-
dado para massa de milho
01 L de Pequi
01 Prato de guariroba
01 Prato de Queijo ralado
200mL de Banha suína
01 Cebola grande
700 ml de água
Alho, cebola, açafrão, cheiro-verde,
limão, pimentão verde, pimenta e
sal a gosto.

Modo de fazer

Corte e tempero o frango com algumas gotas de limão, pimentão verde, cebola e alho a gosto. Reserve. Refogue o minho verde e reserve. Frite o frango até dourar. Cozinhe o frango por 15 minutos e desfie. Cozinhe o pequi em água e temperos por 8 minutos. Ferva a guariroba por 10 minutos na panela de pressão com gotas de limão e vinagre. Em uma panela grande aqueça a manteiga, frite a cebola, 5 dentes de alho e pimenta.

Para fazer a massa do milho, rale o milho e peneire. Adicione a massa do milho na panela com 700 ml de água mexendo sempre para não grudar. Cozinhe até o ponto de angu. Acrescente milho refogado, pequi, guariroba mexendo bem. Acrescente o queijo ralado e mexa até dar este derreter e dar liga. Finalize jogando cheiro verde por cima. Sirva quente.

Pode servir acompanhado de linguiça, quiabo, jiló e cheiro-verde.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“Sempre gostei de cozinhar e aprendi essa receita com um amigo da minha mãe. Preparei os ingredientes, transformando em um prato apreciado por todos, inclusive crianças. Uma curiosidade: a receita original é considerada um prato picante, fazendo jus ao nome “Chica doida”.

”



CARANHA ASSADA COM FAROFA DE BANANA DA TERRA E BACON



Goianésia, 2025

Geovanna Hillary Ribeiro Silva

Ingredientes

1,5 kg de Caranha
01 de Cebola
06 dentes de Alho
20 g de Sal
01 Pimenta de cheiro
03 Bananas da Terra
300g de Farinha de mandioca
250g de Bacon defumado no fogão caipira
Cebolinha verde

Modo de fazer

Para o preparo do peixe: Em um liquidificador bata 5 dentes de alho, a cebola, o sal e a pimenta sem semente. Após retalhar o peixe, coloque em um recipiente que possa ir ao forno e acrescente os temperos batidos (cebola, alho, sal, pimenta de cheiro, cebolinha verde), cubra com papel alumínio e deixe descansar por 20 minutos antes de ir ao forno. Depois desse tempo, retire o papel alumínio e leve o peixe para o forno até dourar. Para farofa de banana: Comece fritando o bacon defumado, cortado em cubos pequenos, quando estiver no ponto acrescente um dente de alho e deixe fritar, coloque bananas em cubos e deixe fritar. Depois vá acrescentando a farinha de mandioca aos poucos. Mexa bem. Para finalizar corte cebolinha bem pequena e coloque sobre o peixe e a farofa.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **1h40**

“Minha paixão por cozinhar nasceu cedo, após observar as mulheres da minha família prepararem tantas comidas saborosas. Esse prato é uma receita que aprendi com minha avó, que sempre amou peixe assado e preparou da melhor maneira para a família. Foi ao lado dela, observando e ajudando no preparo que aprendi a reproduzir o prato. E hoje a receita que apresento, não carrega só ingredientes, mas também a lembrança de muitas conversas ao pé do fogão, risadas e muitos ensinamentos cheios de amor e carinho. Reproduzir esta receita é, sem dúvidas, eternizar os melhores momentos que tive ao lado de minha avó.”



PERNIL SUÍNO RECHEADO



Goiás, 2025

Jucélia Nunes de Medeiros

Ingredientes

03 Kg de Pernil suíno (peça inteira)
02 Kg de Toucinho
03 cabeças de alho
50g de Pimenta do reino
05 Pimentas bode
10 Folhas de alfavaca
01 Maço de Salsinha
Sal a gosto

Modo de fazer

Separe 500 gramas da peça do pedaço de pernil e pique em pedaços bem pequenos e depois tempere. Reserve estes pedaços. Na peça maior do pernil, faça um furo no meio para que possa receber o recheio. Tempere com pimenta do reino, pimenta de bode, alfavaca e sal e deixe marinar por, no mínimo, uma hora. Pique agora o toucinho e frite. Misture parte do toucinho frito na carne picada e acrescente alho picado e uma boa quantidade de salsinha picada. Recheie o pernil e costure as extremidades. Deixe marinar mais meia hora. Leve o pernil para fritar na banha de porco. Comece com a banha fria e vá pingando água até alcançar o cozimento da peça toda. Acompanhamento farofa.

Rendimento: **15 porções**
Tempo de preparo: **3h**

“ A receita é da minha família, mais precisamente da minha mãe. Morávamos no campo e produzíamos quase tudo que era consumido pela família. Este pernil recheado era feito quando matava um porco grande, que tinha muita carne para guardar. Sem energia elétrica, as carnes eram guardadas secas e defumadas na banha de porco. Este pernil, ela fazia para ser diferente das demais carnes que iam para a banha, pois eram todas cortadas e imersas na banha. Este era o diferente, apesar de ser feito com a mesma carne, tem um sabor especial. Era servido sempre aos domingos ou quando chegava uma visita. ”



RABADA ESPECIAL



Indiara, 2025

Maria Aparecida Rosa Santos

Ingredientes

01 Kg de Rabada
06 Tomates
01 lata de cerveja preta
02 Cebolas
01 Maço de cebolinha e coentro
02 maços de cheiro-verde
01 Colher de Pimenta do reino e calabresa
Sal a gosto
01 Cabeça de alho
02 Espigas de milho

Modo de fazer

Tempere a rabada e deixe marinar no tempero (cebola, cebolinha e coentro, pimentas, sal e alho) e na cerveja preta. Depois de marinada, coloque um pouco de alho e óleo na panela de pressão e sele a rabada, retire e reserve.

Bata os tomates no liquidificador. Despeje na panela e coloque novamente a rabada. Despeje também a cerveja preta com os temperos utilizados para a marinada.

Tampe a panela de pressão e cozinhe por 40 minutos.

Cozinhe duas espigas de milho separadamente e acrescente ao prato no final para decorar,

Rendimento: **15 porções**

Tempo de preparo: **3h**



Eu aprendi esse prato com uma colega que conheci nas redes sociais. Comecei a fazer para minha família e todos amaram.

Fiz também na casa da minha sogra e ela e minhas cunhadas também gostaram muito. E sempre me pedem para fazer esse prato. É um prato saboroso que remete lembranças e reúne a família.





ARROZ COM CARNE SECA GOIANO



Ipameri, 2025

Fábio Jorge de Oliveira

Ingredientes

Arroz com carne seca

600 g de Arroz
04 de Colheres de Banha de porco
01 de Cabeça de Alho
03 Cabeças de Cebola
500 g de Carne de sol desfiada
500 g de Pequi
200 g de queijo
Cheiro-verde a gosto
Sal a gosto
01 Espiga de milho

Tutu de feijão

300 g de Feijão Cozido
01 de Linguça Calabresa
02 Ovos
Sal a gosto
Cheiro-verde a gosto
03 dentes de alho
01 Cabeça de cebola
100 g de Farinha de mandioca

Modo de fazer

Arroz

Em uma panela, coloque a banha e o alho para dourar. Em seguida, o arroz, cebola, a carne desfiada e o pequi, e também a água fervente até cobrir. Acrescente sal a gosto. Quando o arroz estiver quase pronto acrescente o queijo e deixe derreter e finalize com cheiro-verde.

Tutu

Hidrate a farinha de mandioca com água, até que fique úmida. Em outra panela, adicione à banha, frite a linguça calabresa, o alho, a cebola e deixe dourar. Coloque o feijão cozido e batido no liquidificador. Adicione então os ovos, e a farinha hidratada. Finalize com cheiro verde.

Cozinhe uma espiga de milho separadamente e acrescente ao prato no final para decorar.

Rendimento: **8 porções**

Tempo de preparo: **45min**

“

A história dessa receita começou há 30 anos na fazenda do meu tio, onde íamos passar as férias. Ele fazia este cardápio, onde todos os ingredientes eram produzidos ali na fazenda. Aquele almoço ficou marcado na minha memória, pela simplicidade e o sabor. Esta receita de carne de sol com pequi virou tradição para minha família. Sempre que posso e em reuniões, com os amigos, preparo este cardápio e todos elogiam.

”



ABÓBORA RECHEADA COM CARNE DE SOL



Itauçu, 2025

Tatiana Araújo Santos Lima

Ingredientes

01 Abóbora
300 g de Carne de Sol
01 Tomate maduro
01 Pimentão
01 Copo de Requeijão
01 Cebola
Sal a gosto

Modo de fazer

Abóbora

Fervente a abóbora inteira até ficar macia. Faça uma abertura no topo da abóbora. Retire as sementes da abóbora.

Recheio

Cozinhe a carne de sol na panela de pressão e depois a desfie e coloque na panela junto com a cebola, o alho, o tomate e o pimentão. Quando ficar bem refogadinho, coloque o requeijão e ajuste o sal. Por fim, coloque dentro da abóbora.

Rendimento: **6 porções**

Tempo de preparo: **1h**

“ Eu sempre vi minha mãe inventar algumas receitas diferentes. A abóbora era o que eu mais gostava, pois ficava muito bonita. Ela fazia no fogão a lenha e a gente, que nem gostava de abóbora, comia porque o recheio era uma delícia. A abóbora era plantada por ela mesma e a carne era secada em cima do fogão a lenha. Era um tempo maravilhoso que não volta mais.

”



TORTINHA DE MANDIOCA DA MÃE FINA



Jesúpolis, 2025

Danielle Moreira Carvalho Bessa

Ingredientes

Molho

01kg de carne moída
620g de Extrato de tomate
01Copo (raso) de óleo para dourar os temperos
01 Cebola
02 Colheres de tempero de alho
01 Colher de Pimenta do reino
Sal a gosto

Massa

01kg de mandioca
400g de Queijo fresco

Recheio

300g de muçarela em cubinhos

Montagem do prato

100g de Muçarela ralada
01 Copo de Requeijão cremoso

Modo de fazer

Massa

Cozinhe a mandioca no dia anterior e coloque na geladeira para pegar consistência. No dia seguinte amasse a mandioca no garfo. Passe a mandioca e o queijo fresco no moedor para fazer a massa. Depois de moída sove e reserve.

Molho

Acrescente o óleo, cebola e alho e deixe dourar, acrescente a carne moída e refogue-a, depois coloque o extrato de tomate, um pouco de água e a pimenta reino e deixe cozinhar até que chegou no ponto. Despeje o molho na forma de alumínio. Pegue a massa e faça bolinhas, dentro delas coloque cubinhos de muçarela e as feche.

Montagem do prato

Mergulhe as bolinhas recheadas no molho, dando um pequeno espaço uma da outra. Passe o requeijão cremoso com a colher em cima de cada bolinha e jogue muçarela por cima leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **40min**

“Minha vó em uma confraternização da família experimentou o escondidinho de mandioca com carne moída e ela gostou demais e perguntou os ingredientes. Depois disso foi tentar fazer, só que acreditando que poderia melhorar a receita mudou algumas coisas. Todos amaram! Sempre fazíamos no restaurante da família e era um sucesso. Já se passaram quatro anos de sua partida e essa receita se mantém viva assim como ela dentro dos nossos corações.”



RABADA COM MILHO (DIOCRIN)



Minaçu, 2025

Gilvânia Márcia Barbosa

Ingredientes

02 kg de Rabo Bovino
02 cabeças de Cebola médias
03 Dentes de alho
01 Tomate Maduro
03 espigas de Milho Verde
01 Kg de mandioca
01 Colher de Sal
½ Colher de Açafrão
Cheiro-Verde a gosto
Pimenta de Cheiro a gosto
Pimenta do Reino a gosto
Pimenta Malagueta a gosto
Óleo de Soja para fritar o Rabo
01 litro de água

Modo de fazer

Corte o rabo em pedaços e sele com um pouco de óleo e reserve. Refogue a cebola, alho, coloque açafrão e acrescente o rabo. Deixe fritar por uns 7 (sete) minutos na panela de pressão. Coloque 1(um) litro de água (ou até cobrir as peças do rabo). Deixe na pressão por 45 (quarenta e cinco) minutos. Após sair a pressão, acrescente a mandioca já cozida e deixe descansar por 15(quinze) minutos. Retire todo o óleo que ficar por cima. Acrescente o tomate e o milho cozido e picado em pedaços de aproximadamente 4 centímetros. Acerte os temperos com pimentas e cheiro-verde a seu gosto. Acrescente cheiro verde e bom apetite.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“ Eu tinha um amigo que usava óculos “fundo de garrafa” e falavam: “Fala com aquele moço de óculos”, então surgiu o apelido “Diocrin”. Ele adorava fazer rabada e, cada vez que fazia, colocava mais ingredientes para experimentar. Ficávamos uma metade do dia só preparando essa rabada. Certa vez, em época de milho, acrescentamos os pedaços e, daí por diante, só fizemos assim. Ele é quem me ensinava a receita. Hoje ele mora com Deus e faz esta receita lá no céu. ”



RABADA COM PURÊ DE MANDIOCA



Planaltina, 2025

Benedita Aparecida da Silva

Ingredientes

02 Kg de Rabada Bovina
05 Tomates maduros
03 Cebolas grandes
02 Pimentas biquinho
05 Folhas de louro
10 Dentes de alho
01 Pimentão pequeno
01 Colher de chá de Açafrão
01 Colher de chá de colorau
02 Colheres de sobremesa de Banha suína
01 Pitada de Pimenta do reino
Purê de mandioca:
1 ½Kg de Mandioca
02 de Xícaras de chá de Leite
04 Colheres de sopa de Manteiga garrafa
½ Xícara de chá de Queijo curado ralado
Sal a gosto

Modo de fazer

Limpe bem a rabada e tire todo o excesso de gordura. Tempere com sal, alho, corante, açafrão, pimenta do reino e biquinho (opcional), e refogue na panela de pressão. Feito isso, acrescente o restante dos temperos devidamente lavados e cortados e acerte o sal. Coloque a água até cobrir tudo – não mais que isso. Deixe na pressão por 30 a 40 minutos ou até que esteja macia. Cuidado para não desmanchar. Caso tenha muito caldo, deixe no fogo sem a pressão, só para engrossar e reduzir o molho. Reserve. Cozinhe a mandioca em uma porção de água e uma xícara de leite. Quando estiver desmanchando, escorra e reserve um pouco de caldo. Amasse bem a mandioca e acrescente o caldo reservado, a manteiga de garrafa, o sal, o queijo e o leite. Leve ao fogo e mexa até obter a consistência de purê. Despeje o purê em uma vasilha de sua preferência, salpique um pouco de queijo ralado sobre o purê e coloque a rabada por cima. Sirva quente. Decorar com cheiro verde e mandioca cozida picada e selada na manteiga.

Rendimento: **8 porções**

Tempo de preparo: **1h30**

“

Eu gosto muito de cozinhar e estou sempre inventando, criando e copiando receitas. Certo dia, vi em um programa de TV esse prato e achei interessante. Resolvi reproduzi-lo, porém, trocando alguns ingredientes. O resultado foi ótimo no final. Ficou muito gostoso e toda a minha família gostou!

”



Keila Carneiro



GALINHADA COM BACON E SALADA DE GUARIROBA



Porangatu, 2025

Maria Nazaré da Silva Bueno

Ingredientes

02 Kg de Frango caipira
01 Kg de Arroz
500mL de Banha suína
02 Colheres de sopa de Alho picado
1Kg de Bacon em cubos
500g de Milho verde
04 Cebolas picadas
Sal a gosto
Alecrim a gosto
Suco de 01 limão
01 colher de sopa de Açúcar

Salada de Guariroba

01 Suco de limão (3 limões)
01 Guariroba
Alface, cheiro verde, tomate cereja

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **1h30**

Modo de fazer

Em uma tigela, tempere o frango já cortado em pedaços médios, com sal, ramos de alecrim e suco de limão. Deixe descansando. Frite o bacon até dourar e reserve. Na mesma panela, frite cerca de 1 colher de alho triturado, coloque os pedaços de frango temperado (retire os ramos do alecrim) e deixe refogar. Frite pingando água aos poucos, até cozinhar e dourar bem. Retire o frango e reserve. Na mesma panela coloque o açúcar para caramelizar, acrescente as cebolas picadas, o restante do alho triturado e doure por um minuto. Adicione o frango, o milho e continue refogando tudo em fogo baixo. Adicione o arroz e refogue, cubra com água e deixe cozinhar. Assim que a água secar abaixe o fogo, polvilhe os pimentões e tampe a panela de modo que fique bem abafada. Deixe cozinhar por mais 15 minutos. Tire a panela do fogo e adicione o bacon frito mexendo cuidadosamente e finalize com cheiro verde. Em uma tigela coloque 500 ml de água, suco de 3 limões e sal, corte a guariroba em rodela finas. Deixe descansar na água com limão por 5 minutos. Fervente a guariroba até que fique al - dente. Numa frigideira doure o alho e a cebola no azeite e refogue ligeiramente a guariroba. Deixe esfriar. Em uma travessa, misture os demais ingredientes e leve para geladeira e sirva frio.

“

Este prato é muito tradicional em minha família, aprendi a fazê-lo com minha mãe e fui adaptando aos gostos dos meus familiares. O bacon lembra o feijão tropeiro, o frango caipira é prato especial de domingo e a guariroba não pode faltar. Meus familiares não são amantes de galinhada amarelinha (açafraão) então o modo de preparo foi modificado, fritando e pingando água para o frango dourar e cozinhar ao mesmo tempo. Assim este prato é servido no almoço, mas meus familiares dizem que ela fica mais gostosa quando esfria, então além de almoçar, eles lancham e jantam galinhada aos domingos.

”



GALINHADA DA FAMÍLIA



Quirinópolis, 2025

Elaine Cristina Barroso Miranda

Ingredientes

01 Galinha caipira
01 Kg de Arroz
03 Colheres de Banha
02 Colheres de Sal
06 Dentes de alho
02 Cebolas médias
05 Espigas de milho verde
1,5 Litro de Água

Modo de fazer

Primeiramente, pique a galinha caipira em pedaços. Tempere com alho e sal. Frite na banha já aquecida até a galinha ficar bem douradinha e bem cozida, pingando água. Refogue a cebola, o milho e o arroz e acrescente a galinha. Acrescente água fervente suficiente para cozinhar o arroz. Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos. Acrescente então a salsinha e a cebolinha a gosto por cima do arroz e deguste.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“ Na fazenda, a galinha sempre foi mais que uma simples comida: é tradição de família. Aprendi a preparar observando minha mãe e minha vó no fogão a lenha. A receita começa ainda no terreiro, pois somos nós mesmos que criamos as galinhas. Depois do preparo, os temperos frescos da hora entram em cena, trazendo aroma e sabor únicos. O arroz cozinha junto com frango caipira, soltando aquele cheiro irresistível. Enquanto a panela ferve, sempre surgem histórias antigas e boas risadas em volta da cozinha. Cada garfada carrega lembranças de infância e o carinho da vida no campo. A galinhada não é apenas comida. É união da família e respeito a tradição rural. ”



FRANGO CAIPIRA



Rio Verde, 2025

Gracielle Cardoso de Sousa

Ingredientes

01 Frango caipira
10 Dentes de alho
06 Cebolas
Pimenta de cheiro e bode a gosto
Sal a gosto
Cheiro-verde a gosto
02 Colheres de sopa de Banha suína
Polenta
02 Xícaras de chá de cuscuz pré-cozido
06 xícaras de chá de água
01 de colher de sopa de manteiga de leite
½ colher de sopa de sal
100g muçarela ralada ou em cubos
Pimenta de cheiro e dedo de moça a gosto
Quiabo
300g quiabo cortado
Suco de ½ limão
Sal a gosto
Óleo para fritar

Rendimento: **6 porções**

Tempo de preparo: **1h**

Modo de fazer

Tempere o frango com alho, sal e pimenta. Aqueça o óleo ou banha na panela e doure os pedaços de frango. Tire o frango já frito. Coloque a cebola batida para dourar no óleo, quando estiver bem dourado coloque o frango de volta na panela. Adicione água quente até cobrir e cozinhe em fogo médio até o frango ficar macio (de 40 min a 1h). Finalize com cheiro-verde e cebola de cabeça cortada bem fininha. Para a polenta, ferva a água com o sal e manteiga. Assim que ferver, acrescente o cuscuz e mexa sem parar para não empelotar, cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos, até engrossar e soltar do fundo da panela. Desligue o fogo e acrescente a muçarela e a pimenta, mexendo até derreter. Para o quiabo, corte-os em rodela médias, regue com o suco de limão e deixe descansar por 10 minutos. Tempere com sal, e leve para refogar em óleo bem quente até ficar bem dourado e crocante. Escorra-os no papel toalha e ajuste o sal caso necessite.

“ A história desse prato começa nos domingos na casa da minha vó! Era tradição: o cheiro do frango caipira no fogo, a polenta cremosa, o quiabo bem temperadinho... tudo feito com amor! Cada domingo era um encontro, uma celebração da família e da vida! Hoje, esse prato vai muito além do sabor! Ele carrega lembrança, saudade e carinho... Não tem como fazer frango caipira sem lembrar dela – minha vó, que já é saudade, mas vive em cada detalhe da cozinha afetiva que construo! Com amor, com memória, com afeto, a minha saudosa avó! ”



CARNE CHEIA NA LATA



Rubiataba, 2025

Rosa Maria da Silva Arriel

Ingredientes

02 Kg de Carne de porco desossada
01 Colher de sopa de Sal
600g de Carne de porco moída
01 Cabeça de Alho
02 Pimentas bode
04 Litros de manteiga de porco

Modo de fazer

Corte a carne em pedaços de 400 a 500 gramas. Fure a carne de um lado com a faca fazendo uma cavidade dentro. Tempere a carne, com alho sal e pimenta por dentro de forma que pegue o tempero em todas as partes. A carne moída também deve ser temperada com alho, sal e pimenta a gosto. Coloque dentro da cavidade feita e costure para a carne moída não sair. Depois, coloque para fritar na manteiga, adicionando água aos poucos para cozinhar bem. Deixe ficar bem douradinha. Deixe submersa na manteiga de porco, todos os pedaços. Quando for servir, esquento. Decore com cebola e pimenta de cheiro.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **4h**

“ Essa carne de porco de lata cheia sempre foi um prato que minha mãe fazia quando a gente matava um porco. Na época não tínhamos geladeira para guardar, então tinha que ser guardada na lata para conservar. Sempre que minha mãe esquentava para a gente comer era uma festa. A gente adorava. ”



LOMBO CHEIO



São Miguel do Passa Quatro, 2025

Antônio Divino da Cunha

Ingredientes

1Kg de Lombo suíno
2Kg de Pernil suíno moído
50g de Sal
1 Colher de sopa de Pimenta do reino
Pimenta de cheiro a gosto
1 Dente de alho amassado
3L de Banha suína

Modo de fazer

Amasse o alho juntamente com o sal, a pimenta de cheiro e a pimenta do reino e reserve. Com uma faca, abra o lombo suíno e tempere com metade do tempero amassado. Tempere o pernil moído com o restante do tempero e recheie o lombo. Feche-o enrolando como um rocambole com ajuda de um barbante ou costure para não abrir. Leve para a geladeira e deixe marinar por 2h. Em seguida, leve para uma panela com 3 litros de banha suína e deixe cozinhar por aproximadamente 4h, pingando água quando necessário até cozinhar bem e dourar.
Sirva com Mandioca cozida.

Rendimento: **9 porções**

Tempo de preparo: **6h**

“Essa receita veio com minha bisavó lá de Minas, e ela ensinou minha avó! Minhas avós materna e paterna faziam juntas todas as vezes que matávamos o “capado”, e era a maior festa! A família toda se reunia pra comermos juntos! Era a maior alegria! Hoje, eu, minha esposa e nossa filha continuamos fazendo, e vamos continuar passando de geração a geração com a mesma emoção!”





Sobremesa Rural



PUDIM DA VOVÓ



Adelândia, 2025

Renata Santana de Araújo Soares

Ingredientes

Pudim

04 Ovos
01 Litro de Leite
800g de Açúcar
12 Colheres de Farinha de trigo
50 gramas de queijo curado ralado

Calda

02 Xícaras de Açúcar
01 Xícara de Água

Modo de fazer

Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo médio. Vá mexendo até o açúcar derreter completamente e ficar com cor dourada. Cuidado para não queimar. Adicione a água com cuidado. Misture até o caramelo ficar homogêneo de 1 a 2 minutos ou até obter a consistência desejada.

No liquidificador: Coloque os ovos e um pouco de açúcar e bata. Acrescente o restante do açúcar, o leite, a farinha de trigo e o queijo ralado no liquidificador e bata até ficar uma massa lisa e homogênea. Unte a forma com o caramelo e coloque para assar no banho maria (a água já deve estar quente). Se assar no forno, cubra com papel alumínio. Após 30 minutos, espetar um palito se estiver firme e está pronto. Só esperar esfriar para desenformar.

Rendimento: **6 porções**

Tempo de preparo: **50min**

“Aprendi a fazer o pudim com minha mãe, que herdou a receita da minha avó. Quando eu era criança, visitar a casa dela era sinônimo de afeto e de cheirinho de pudim saindo do fogão. Minha avó fazia tudo com simplicidade, mas com um amor imenso a cada detalhe. Lembro da alegria quando minha mãe comprou a primeira panela de pudim e preparou a receita pela primeira vez. Hoje, sempre que faço esse doce, sinto como se revivesse um pedacinho da infância. O pudim da vovó tem o sabor das minhas raízes e o poder de trazer à tona as melhores memórias da minha vida. Ah! E o pudim com coco ralado fica muito melhor!”



PUDIM DE CAFÉ



Anápolis, 2025

Liliamarques Lima da Silva

Ingredientes

Calda

200g de açúcar

100mL de água

Creme

08 Ovos caipira

1 Caixa 395 gramas de Leite condensado

400 mL de Leite integral

04 Colheres de sopa de pó café forte

Modo de fazer

Coloque o açúcar em uma panela grossa, leve ao fogo mexendo sem parar. Quando o açúcar dourar, acrescente a água e continue mexendo até dissolver por completo. Reserve na forma de pudim. Para o creme: Prepare o café com leite da seguinte forma: Aqueça o leite (ponto morno) e acrescente quatro colheres de pó de café forte e misture bem. Passe a mistura em um filtro de café para coar e deixe esfriar um pouco.

Em uma bacia coloque os ovos, leite condensado, o preparo de café com leite e mexa bem com auxílio de um garfo até tudo se agregar. Despeje na forma devagar para que o creme não misture com a calda. Tampe a forma com o papel alumínio para que não entre água do banho maria. Leve ao forno a 150 graus em banho-maria por aproximadamente de 2 horas, dependendo do forno. Faça o teste do palito para verificar se está cozido.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **1h30**

“ Não dá para negar que o café e o pudim entregam felicidade há tantas gerações e que nos remete a afetos e boas lembranças. E entre a minha família não é diferente. O pudim e o café da vovó sempre estiveram presentes em reuniões de família e em nossos almoços de domingo. Foi então que, na busca por empreender, resolvi unir os dois queridinhos da família: pudim e café! No primeiro momento parecia loucura, mas o resultado foi uma surpreendente aceitação que encantou a todos, não apenas pelo inigualável sabor, como também pela apresentação. Assim, o pudim de café se tornou mais que um negócio, mas uma forma de compartilhar amor e felicidade, resgatando lembranças afetivas, criando novas memórias e conquistando paladares e corações. ”



ESCONDIDINHO DE LIMÃO SICILIANO



Araguapaz, 2025

Marcelo Gomes Correa

Ingredientes

Massa

750 g de Bolacha de nata caseira
500mL de Manteiga de leite

Recheio

07 Unidades de Limões Sicilianos
500mL de Creme de leite gelado
500mL de Leite condensado gelado

Modo de fazer

Massa

Triture as bolachas até obter consistência de farofa, depois acrescente manteiga e misture bem até obter consistência de bolinho, coloque em uma forma redonda com fundo removível e faça uma camada no fundo e nas laterais da forma.

Recheio

No liquidificador coloque o leite condensado e o creme de leite, bata até obter uma consistência grossa e só então acrescente o suco de 7 limões (aproximadamente 200 ml) bata mais um pouco até chegar na textura de maionese caseira, despeje na fôrma e coloque na geladeira por 2 horas. Desenforme e sirva.

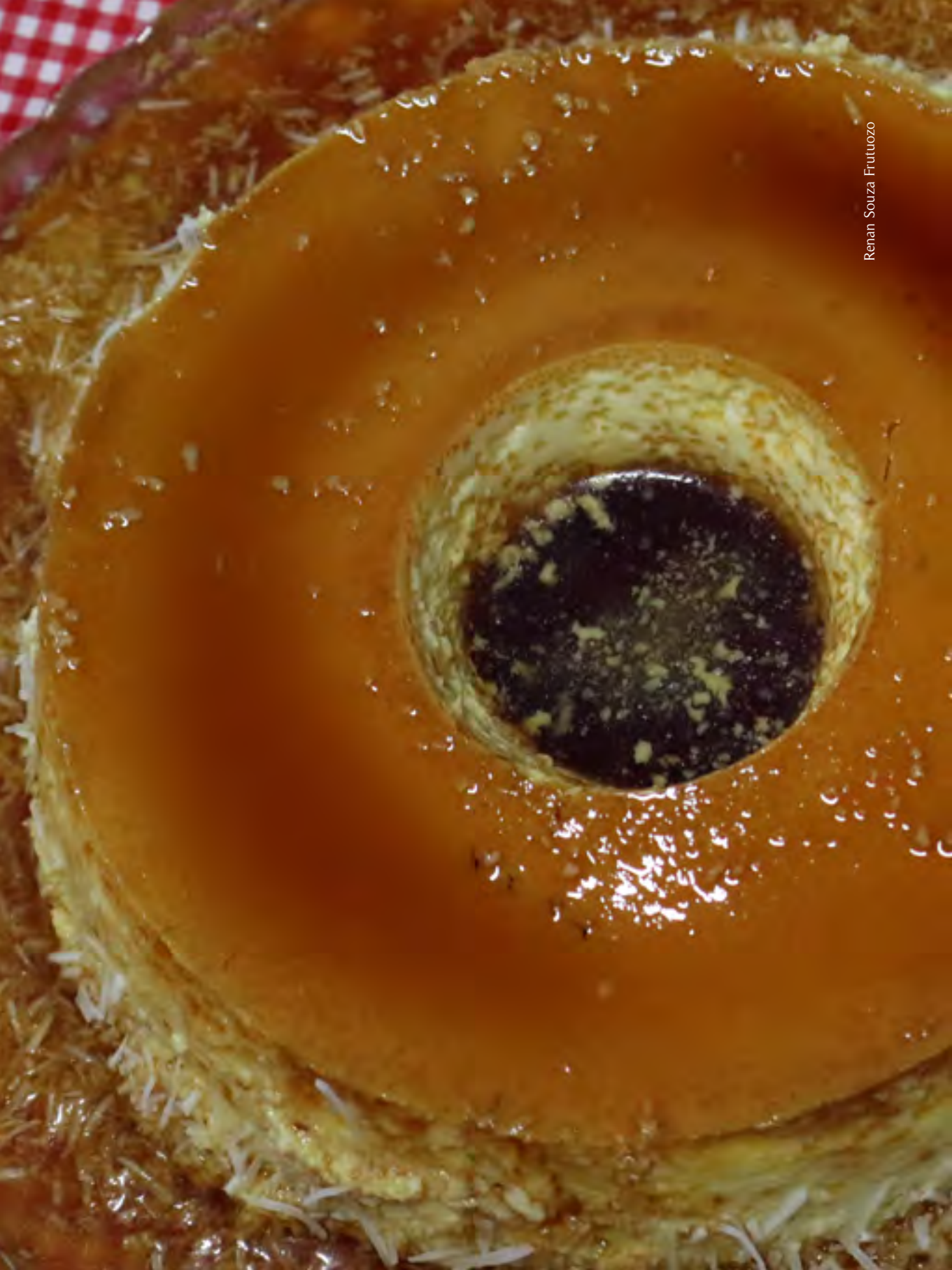
Rendimento: **8 porções**

Tempo de preparo: **40min**

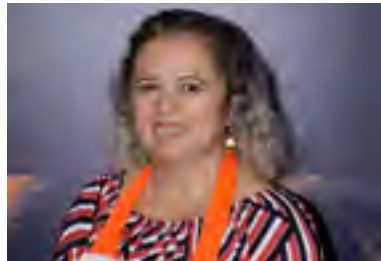
“

Essa receita tem um valor sentimental muito grande pra mim. Foi a primeira receita que meu marido fez pra mim quando nos conhecemos.

”



PUDIM DE LEITE CONDENSADO



Britânia, 2025

Michelle Marques Silva de Oliveira

Ingredientes

790 g de Leite condensado
04 Ovos
790 mL de Leite
180g de Açúcar (para a calda)

Modo de fazer

No liquidificador bata os ovos, o leite e o leite condensado por 2 minutos. Para a calda, coloque o açúcar numa forma com furo central e leve ao fogo baixo até que forme um caramelo. Na hora de passar os ingredientes já batidos para a forma, pegue uma peneira e passe o líquido peneirando, para que não haja cheiro de ovo. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno na temperatura máxima por 45 minutos em banho-maria.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **1h30**

“

Tudo começou pela caixinha de leite condensado. Tentei fazer uma receita que vinha no verso que, ao meu ver, ficou muito doce. Tive a ideia então de fazer a minha receita. Acrescentei o meu toque especial e principalmente, muito amor. Fiz minha mãe e meu esposo experimentarem e eles me incentivaram a vender. Hoje meu esposo, além de incentivador, é o meu patrocinador. Sempre que alguém chega em casa, já pergunta: “E o pudim Michelle. Já está pronto?”

”



DOCE DE LEITE DE PEDAÇO



Cachoeira Alta, 2025

Aline Carolina Ferreira Souza

Ingredientes

06 Litros de Leite da fazenda ou caipira
02 Kg de Açúcar
01 Colher de Fermento para bolo

Modo de fazer

Em uma panela grande ou tacho, adicione o leite já coado. Adicione o açúcar e o fermento em pó. Leve ao fogo e mexa sem parar para que não queime o fundo. Uma dica para não derramar é colocar um prato para baixo dentro da panela, até começar a engrossar.

O doce vai ficar moreno e em ponto pastoso. Para saber o ponto, coloque um pingo de doce na água fria. Se ficar em ponto puxado, está pronto para finalizar. Retire do fogo e mexa bem, unte uma forma com óleo, coloque o doce e deixe esfriar. Depois só cortar e comer.

Rendimento: **20 pedaços**

Tempo de preparo: **2h**

“

Aprendi esse doce de leite com a minha avó materna. Ela sempre teve a casa cheia com seus 7 filhos, sendo 6 mulheres. Nas férias, fazia tachos e tachos de doce para seus 9 netos. Tinha doce de banana, geleia de mocotó e, claro, doce de leite de pedaço, um dos preferidos de todos. Ela passou seu conhecimento para nós. Eu sempre amei cozinhar, então aprendi com ela.

”



CANJICADA



Caçu, 2025

Luciana Paiva de Oliveira

Ingredientes

02 Copos de Açúcar
04 L de Leite
500g de Amendoim
500g de milho para canjica
Pitada de sal

Modo de fazer

Em uma panela, ferva o leite com o açúcar até engrossar. Cozinhe o milho em uma panela de pressão com água, escorra toda a água e coloque o milho cozido com o leite. Acrescente o amendoim torrado e triturado e misture bem.

Rendimento: **40 porções**
Tempo de preparo: **2h**

“

Esse prato me traz uma mistura de sentimentos! Cresci vendo meu saudoso pai preparando essa receita quando éramos criança! Eu, muito curiosa, olhando aprendi! Em um período da minha vida, a canjicada serviu como minha renda em casa! Eu vendia nos comércios na época de festa junina! Sou grata a Deus, meu pai e meus amigos!

”



DOCE DE FIGO COM MAMÃO



Caiapônia, 2025

Judith Carvalho Magalhães

Ingredientes

02 Kg de Figo (Fresco)
01 Mamão pequeno (verde)
02 Kg de Açúcar
Cravo a gosto
01 colher de Sal
01 colher de Sapólio

Modo de fazer

Depois de colher os figos, vamos fazer a limpeza. Coloque os figos em um plástico grosso (como saco de arroz). Adicione uma colher de sal, uma colher de produto de limpeza abrasivo (saponáceo), mexendo em círculo, de preferência em um tanque que tenha superfície grossa. Mexa até que os figos fiquem bem verdes e totalmente lisos. Corte os mamões descascados em cubos e coloque junto com os figos para cozinhar.

Em um tacho de cobre, coloque os figos com os mamões para ferver cobertos com pano de prato bem limpinho. Em outra vasilha, coloque a mesma quantidade de água para ferver por 10 minutos, e depois, troque a água que já estava fervendo. Esta troca de água deve ser feita por 6 vezes, colocando água e o açúcar na sexta vez. Cobrindo com as folhas de figo, deixe ferver por meia hora e desligue o fogo. No dia seguinte, coloque para cozinhar até o ponto de calda, que é a gosto.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2 dias**



É um doce maravilhoso de se fazer! Esta receita já está na quarta geração da família. É feito há mais de 100 anos. A minha bisavó ensinou para minha avó, que ensinou para minha tia, sua filha mais velha. Minha avó não teve oportunidade, infelizmente, de ensinar minha mãe, pois ela faleceu no seu parto. Foi então minha tia que ensinou minha mãe e eu aprendi com ela.





DOCE DE BATATA DOCE



Campos Belos, 2025

Elani Fernandes de Abreu

Ingredientes

04 Kg de Batata doce
400 mL de Leite de coco
48 g de Gelatina sem sabor
3,2 Kg de Açúcar cristal
01 Kg de Açúcar refinado
Suco de 1 limão

Modo de fazer

Lave e sanitize bem as batatas. Descasque, corte em rodela e cozinhe bem com água e suco de 1 limão. Assim que cozinhar, deixe esfriar e passe em uma peneira. Em uma panela acrescente a massa das batatas, o açúcar cristal, a gelatina sem sabor e o leite de coco. Leve para o fogo e deixe cozinhar até o ponto de brigadeiro, mais durinho. Para testar o ponto pegue um pouco de doce com a espátula, esfrie e bata no braço, se sair sem grudar está no ponto. Forre uma forma com plástico filme e unte com óleo, despeje a massa e espalhe bem. Deixe esfriar até o outro dia e corte em pedaços pequenos, ou se preferir, corte com forminhas no formato de sua preferência. Finalize passando os doces no açúcar refinado.

Rendimento: **5Kg**
Tempo de preparo: **3h30**



Essa receita traz algo muito marcante em nossas vidas! Tudo começou com a bisã, não cheguei a conhecê-la, mas ouvi histórias sobre ela, que fazia seus doces no fogão a lenha, onde o tempo passava bem devagar, e o cheiro tomava conta do terreiro... Quando sentia o cheiro, coisa boa estava por vir! Era o doce de batata doce, as batatas eram plantadas por suas próprias mãos, e que vem passando de geração para geração! Hoje, com vários cursos que fiz do Senar, pude ver e aprender novas técnicas desse doce perfeito! Apresento hoje uma versão do doce de batata cristalizado, feito com muito amor e paciência, o grande segredo dessa receita! Ela dizia: doce bom não se faz com pressa, se faz com calma! Seguimos a receita como ela fazia, do jeitinho antigo, com o mesmo cuidado e apreço! Cada pedaço carrega lembrança, afeto e aquela saudade boa de um tempo simples...





PINGO



Catalão, 2025

Maria Lúcia Oliveira Duarte

Ingredientes

04 L de Leite
01 L de Açúcar
02 Colheres de Amido de milho
01 Colher de Bicarbonato

Modo de fazer

Queime o açúcar no ponto de caramelo claro, depois adicione o leite. Deixe ferver até engrossar, dissolva o amido de milho e o bicarbonato em um pouquinho de leite e misture no tachó, mexendo sem parar. Deixe ferver até o ponto de bala macia. Deixe esfriar e faça as bolas enrolando com as mãos. Enrolar em papel celofane e servir.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **2h**

“ Quando eu era criança, sempre morei na roça. E como toda criança que é apaixonada por doces, minha mãe contava que minha avó fazia pingo para ela quando tinha aproximadamente 5 ou 6 anos de idade. Então ela aprendeu a fazer esse maravilhoso docinho, pois ela pensava que, se um dia tivesse filhos, iria fazer aquela delícia do mesmo jeito. Eu dei sorte nessa caminhada, logo quando cresci um pouquinho, aprendi a receita de pingo da mamãe. E estou dando continuidade para não deixar morrer essa tradição. Já ensinei minhas três filhas, que sabem fazer o pingo dar água na boca. Pingo, sabor que fica registrado na mente, diferente de qualquer outro que você possa imaginar. ”



DOCE DE CASCA DE LARANJA RECHEADO COM DOCE DE LEITE



Ceres, 2025

Leidiane Scorselino Ribeiro

Ingredientes

Doce de leite

05L de Leite integral
01kg de Açúcar Cristal
01 Colher de sopa de Fermento em pó
01 Colher de sopa Amido de milho

Cascas de laranja

01Kg de Cascas de laranja
1,2L Água
1,2Kg de açúcar cristal
200g de açúcar refinado

Modo de fazer

Doce de leite

Coloque em uma panela o leite, o açúcar e o fermento químico, leve ao fogo e ferva por 10 min. retire do fogo e coe em um pano volta ao mundo. Lave a panela, devolva o líquido já coado e leve novamente ao fogo. Assim que começar a engrossar, dissolva o amido de milho na água e acrescente ao doce. Espere esfriar.

Cascas de laranja

Faça uma calda com a água e o açúcar, e as deixe cozinhar por 20 minutos e reserve. Repita esse processo por dois dias, utilizando a mesma calda e cozinhando por 20 minutos. No terceiro dia, faça uma nova calda com as mesmas quantidades, até ponto de fio. Passe as laranjas na calda e leve para uma peneira, peneirando até cristalizar.

Recheie as cascas de laranja com o doce de leite e finalize passando no açúcar refinado.

Rendimento: **20 porções**

Tempo de preparo: **2h**



Em 2014 uma amiga me incentivou a fazer um curso de doces cristalizados do Senar, onde me apaixonei por fazer doces. Isso me ajudou a superar a perda da minha filha, em 2013, pois ocupava minha mente. Durante a pandemia tive que parar de fazer por um tempo, e quando voltei, passei a vender nas redes sociais, hoje faço 7 tipos de doces e atendo as festas e eventos da cidade, ajudando a complementar minha renda.





BOLO PICADA DE ABELHA



Chapadão Do Céu, 2025

Astrid Borges

Ingredientes

Massa

300g de Manteiga sem sal
400g de Açúcar
400g de Farinha de trigo
200g de Amido de milho
½ Xícara de leite de vaca integral
6 Ovos caipira
1 Colher de sopa de Fermento em pó

Recheio

2 Xícaras de Amendoim levemente torrado sem casca
1 Xícara de Açúcar
2 Claras para dar liga
Cobertura:
1 ½ Xícara de Nata
6 Colher sopa de Açúcar
30 Gotas de Baunilha

Modo de fazer

Massa

Bata o açúcar com manteiga até virar um creme esbranquiçado. Depois vá acrescentando os ovos, um a um. Em seguida acrescente o leite, a farinha, o amido de milho e fermento em pó. Despeje na forma untada redonda de 30 cm de diâmetro.

Recheio

O amendoim deve ser levemente torrado com a pele (fina casca vermelha que reveste o grão). Leve ao vento para tirar essas peles completamente. Volte para mesa para terminar de moer o amendoim em pedacinhos pequenos. Adicione açúcar e as claras ao amendoim, misturar bem e despeje por cima da massa crua. Leve ao forno 180°C por 45 minutos.

Cobertura

Depois de frio, bata a nata com açúcar e baunilha e espalhe por cima do bolo já assado.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“

Esse bolo é uma receita muito antiga da minha família, de origem dos imigrantes alemães do século XIX. Aprendi com minha falecida mãe esta receita e depois de casada, sempre foi o bolo preferido do meu marido. O recheio é feito com amendoim. O amendoim sempre esteve presente na minha vida, pois, desde pequena, sempre cultivamos amendoim na nossa roça. Quando mudamos do Rio Grande do Sul para Goiás, as sementes de amendoim vieram junto e em toda lua minguante do mês de setembro, plantávamos uma boa quantidade de amendoim do graúdo vermelho. (...) E a cobertura é feita com nata caseira, de preferência. Como sempre tivemos vacas leiteiras, nata e manteiga nunca faltaram em casa (...) toda vez que faço este bolo, lembro dos bons tempos. Quanto ao nome da receita, é a tradução do alemão para o português de “Bienenstich”. (...)

”



DOCE DO COCO DA GUARIROBA



Firminópolis, 2025

Norival Gonçalves Pimenta

Ingredientes

04 Litros de Leite
01 kg de Açúcar
500g Coco da guariroba picado e torrado.

Modo de fazer

Retire a castanha do coco da guariroba, aquecendo no forno até a casca rachar e soltar a castanha, reserve. Leve o açúcar e o leite para o fogo quando começar a engrossar. Coloque, então, a castanha do coco da guariroba, mexendo sempre, até começar a aparecer o fundo da panela. Pegue uma colher de sopa e vai colocando em uma forma untada.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“

Minha nora fazia e eu também resolvi fazer e ficou muito bom. Mas só em datas especiais porque é muito trabalhoso.

”



CORAÇÃO DA ROÇA RECHEADO



Goianésia, 2025

Adrielly Salustiano Alves

Ingredientes

Queijo

12 Litros de Leite
¼ de colher de Coalho
1 Colher de Sal

Recheio

2 Litros de Leite
700g de Açúcar
1 Pitada de Sal
½ Colher Bicarbonato de sódio

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **8h**

Modo de fazer

Queijo - Aqueça o leite em uma panela grande até a temperatura de 35°C. Use um termômetro de alimentos para monitorar. Adicione o coalho ao leite e mexa por um minuto até misturar bem, deixe coagular, cubra a panela e deixe o leite descansar por 30 a 40 minutos até que o leite coagule e forme uma massa firme. Com uma faca corte a coalhada em cubos, isso ajudará a separar o soro do coalho, agora mexa e aqueça até atingir 40°C. Mexa de forma suavemente para os cubos não quebrarem e mantenha a temperatura por 30 minutos. Separe o soro, deixe a coalhada descansar por alguns minutos para que o soro suba para a superfície. Escorra o máximo possível de soro, usando um escurridor de queijo, adicione o sal a coalhada e misture. Transfira a coalhada para uma forma de queijo, forrada com um pano de queijo. Nesse momento de montagem do queijo já adicione o doce de leite, coloque mais massa. Cubra com um pano e pressione.

Espere o queijo descansar de 4 a 6 horas. Desenforme e deixe em local fresco e arejado para secar e formar a crosta. Coloque o queijo em uma assadeira, pincele manteiga, polvilhe canela ou açúcar, cubra com papel alumínio e asse 5 minutos, retire o papel alumínio e ligue o grill para dar uma douradinha. Sirva ainda morno em fatias grossas.

Recheio - Coloque metade do açúcar na panela e caramelize ele, despeje o leite por cima e mexa, coloque o restante do açúcar, uma pitada de sal e uma colher pequena de bicarbonato de sódio. Até dar ponto de brigadeiro.

“ O Coração da Roça Recheado nasceu da memória e do carinho. Aprendi a base desta receita com a minha avó. Ela costumava rechear o queijo coalho com doce de leite caseiro, com aquele sabor que abraça a gente por dentro. Com o tempo, fui buscando dar meu toque pessoal, sem perder a essência do que ela me ensinou. Resolvi levar o queijo ao forno, até criar uma casquinha dourada e crocante por fora, mantendo o recheio cremoso e quente por dentro. Assim, nasceu essa versão que foi batizada com esse nome. ”



CREME DE CAJUZINHO DO CERRADO



Goiás, 2025

Haline de Moura Souza

Ingredientes

200mL de Leite condensado
100mL de Creme de leite
150mL de Suco concentrado de caju
05 g Gelatina incolor diluída em 25ml de água morna
100g de Cajuzinho do cerrado cortado em rodela
50g de Açúcar
100mL Água filtrada

Modo de fazer

Bata no liquidificador o creme de leite, o suco de caju, o leite condensado e a gelatina incolor diluída em água morna. Para a calda, coloque o caju em rodela, a água e o açúcar. Ferva até o ponto de fio. Depois de resfriado o creme por 4 horas na geladeira, coloque a calda por cima já resfriada também.

Rendimento: **5 porções**
Tempo de preparo: **20min**

“ Setembro é o período do nosso CAJUZINHO DO CERRADO e pensei então em fazer a receita. Usei a base tradicional do creme, como uma mousse, e coloquei o nosso suco irresistível e refrescante de caju. Sempre gostei de fazer minhas modificações nas receitas e, assim, o fiz. Minha família ama por ser uma sobremesa refrescante e gostosa.

”



DOCE DE AMEIXA DA VOVÓ



Indiara, 2025

Marilda Elena Faria de Almeida

Ingredientes

01 Kg de Queijo ralado
06 Ovos
50 g de Amido de milho
05 g de Cravo
01 Kg de Açúcar
300 g Água

Modo de fazer

Coloque o queijo ralado na gamela e acrescente o amido de milho em seguida os ovos e amasse bem, não deve ficar mole pois pode murchar. Ao terminar fazer bolinhas, colocar numa bandeja.

Para fazer a calda, em uma panela coloque açúcar, água e cravo até dar ponto de melado bem ralo, calda fina e coloque as bolinhas e após 20 minutos coloque na vasilha e deixe esfriar.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“

Esse doce era feito pela minha avó que ensinou minha mãe e que passou para nós. Desde então, fazemos em reuniões de família e amigos. É um doce tradicional e gostoso e tem gostinho de infância. Já fiz sob encomenda para festas e foi renda extra em algum período da minha vida.

”



DOCE DE AMENDOIM



Ipameri, 2025

Ana Paula de Souza Amorim

Ingredientes

500 g de Amendoim torrado sem sal e sem pele
03 Colheres de sopa de Margarina
12 Colheres de sopa de Açúcar
395g de Leite condensado

Modo de fazer

Em uma panela, junte o açúcar, a margarina e o amendoim. Misture até dar o ponto – quando ele secar. Depois adicione o leite condensado e mexa até dar o ponto de enrolar. Transfira para a forma untada ou com papel manteiga, moldando com auxílio de uma colher ou corte em quadrados. Sirva.

Rendimento: **30 unidades**
Tempo de preparo: **40min**

“

Uma tia é que fazia esta receita e foi passando de prima para prima. Depois passou pra mim. Sempre gostei de fazer doces e sempre que eu faço, todos que comem, amam. Uma vez fui convidada a fazer 300 unidades desse doce para um casamento. Outras vezes eu fiz para os leilões da trezena de Santo Antônio.

”



BRIGADEIRO DE PEQUI GOIANO



Itauçu, 2025

Marília Alves Freire

Ingredientes

395g de Leite condensado
01 Colher de sopa de Manteiga
02 Colheres de sopa de Polpa de pequi amassada sem caroço
02 Colheres de sopa de Creme de leite (opcional)

Modo de fazer

Preparando o pequi: Se for usar o fruto natural, retire a polpa cuidadosamente sem raspar o caroço. Bata no liquidificador com um pouco de água quente. Coe e use a polpa grossa. Se preferir, use polpa de pequi já pronta.

Na panela: Derreta a manteiga em fogo baixo e adicione o leite condensado, acrescente a polpa de pequi e mexa sem parar. Continue cozinhando até o brigadeiro começar a desgrudar do fundo da panela (de 8 a 10 minutos).

Rendimento: **12 unidades**

Tempo de preparo: **30min**

“ O pequi é o coração do Cerrado e fazer um doce com ele é quase um ato de amor a sua origem. O brigadeiro é o doce mais popular do Brasil e o pequi é um dos sabores únicos que existem. Misturar os dois é um jeito de dizer “Sou de Goiás, mas também do Brasil”. Fazer brigadeiro de pequi é ousar. É afirmar que a cultura goiana não é só regional, é criativa, forte e viva. Cada colher pode te fazer lembrar da casa da avó, do cheiro de pequi no fogão a lenha, das festas do interior e das risadas na cozinha. ”



AMBROSIA



Jesúpolis, 2025

Antônia Maria da Conceição Carvalho

Ingredientes

02 Litros de leite
08 ovos
04 Copos de açúcar
06 Colheres de sopa de manteiga
02 Colheres de sopa de suco de limão
Cravo da índia a gosto
Canela em pau a gosto.
Para o caramelo
4 Colheres de sopa de açúcar

Modo de fazer

Bata os ovos, o açúcar, a manteiga e o limão no liquidificador e reserve, junto com cravo e canela em quantidade pequena apenas para dar sabor. Coloque as quatro colheres de açúcar separadas e acrescente uma colher de sopa de água na panela para formar o caramelo. Em seguida, acrescente ao caramelo o restante dos ingredientes que foram batidos. Finalizar com o cozimento.
Decorada com hortelã.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“

Minha história com a Ambrosia teve um começo há algumas décadas atrás e me faz lembrar da minha tia. Tínhamos o costume de reunir para comer o doce de ovos, em minha terra natal, no Ceará. Aqui em Goiás, conheci pelo nome de Ambrosia. Tenho o prazer de preparar esse delicioso doce que traz também valores sentimentais de união familiar.

”



DOCE DE LIMÃO GALEGO COM DOCE DE LEITE



Minaçu, 2025

Zélia Borges da Silva

Ingredientes

01 Kg de Açúcar cristal
03 Litros de Leite
700g de açúcar
1 pitada de bicarbonato
Doce de limão:
30 Unidades de Limão galego verde
Calda:
1 litro de água
500 ml de açúcar

Modo de fazer

Lavar bem os limões, cortar as tampinhas sem separar as partes. Colocar em uma peneira de arame e passar sobre o fogo, se preferir descascar uma camada muito fina como uma faca bem afiada. Ferver os limões para sair o caldo e as sementes. Escorrer em água fria para realçar o verde da fruta. Deixar em uma bacia de água e trocar a água várias vezes do dia até sair o amargo. Cozinhar bem os limões e retirar o bagaço com uma colherzinha. Para a calda junte o açúcar e a água e deixe ferver até o ponto de uma calda fina e leve. Junte aos limões no tacho. Deixe ferver e então desligue e deixe descansar até o outro dia. Repetindo esse processo de ferver e esfriar por 3 dias. No último dia despeje em uma peneira para escorrer e esfriar os limões em seguida coloque o recheio de doce de leite.

Para o doce de leite: Em uma panela, junte os 3 litros de leite e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo sempre com um batedor de arame, até o açúcar dissolver (cerca de 10 minutos). Adicione o bicarbonato. Cozinhe, mexendo sempre, por mais 1 hora, ou até o creme engrossar e ficar com a cor de caramelo. Ao ficar com a cor de caramelo, tire a panela do fogo e espere esfriar. Adicionar 700 g de açúcar e leve ao fogo até dar ponto de puxa.

Rendimento: **30 unidades**

Tempo de preparo: **5 a 7 dias**

“

Esse doce era feito pelo bisavô, que com toda paciência, sentava à beira de uma bica d'água e descascava um por um com um canivete bem amolado, era tradição em todas as rezas, fazer esse doce de limão recheado com doce de leite. História sempre contada por minha mãe, ela que me ensinou a fazer esse doce e foi muito gratificante ter aprendido.

”



Kella Carneiro



DOCE DE PEQUI DO PAPAI



Planaltina, 2025

Laiane Alves Carrijo

Ingredientes

200 g de Polpa de Pequi
02 Xícaras de Açúcar
01 L de Leite

Modo de fazer

Em uma panela, coloque o leite, mas deixe meia xícara reservada, o açúcar e os frutos do pequi cru, já descascados. deixe ferver até talhar. retire os pequis da panela e, após esfriar um pouco, retire a polpa do pequi raspando. em um liquidificador, coloque o que talhou junto com a polpa raspada e bata, até se tornar um creme. volte ao fogo com meia xícara de leite e mexa até se tornar uma pasta. em uma vasilha, despeje e espere esfriar. está pronto!

Rendimento: **5 porções**
Tempo de preparo: **1h50**

“Essa receita foi inventada pelo meu pai, Livane Alves Carrijo, e tinha tudo para não dar certo. Um fruto que é odiado por muitos, mas amado por outros e que se tornou inovador. Estou falando do pequi. Alguns vão torcer o nariz e outros vão encher a boca d’água. Sim, o meu pai teve a brilhante ideia de inventar essa iguaria: um doce de pequi. Conversando com várias pessoas, ninguém conhecia esse doce. Já o meu pai, que já foi morar com Deus, me deixou essa curiosa receita. Tenho certeza que os curiosos irão provar e, quem sabe, mudar de ideia sobre esse fruto. Hoje, cada vez que sinto o aroma deste doce, inventado pelo meu pai, é como se ele estivesse aqui. Não só na lembrança, mas no presente, vivo em cada detalhe dessa herança que nunca irá se perder. Amor passado em forma de sabor.

”



AMENDOIM CREMOSO



Porangatu, 2025

Dalva Cezar de Oliveira

Ingredientes

395g de Leite condensado
790g de Creme de leite
395g de Paçoca de amendoim
3 Gemas
3 Colheres de sopa de Amido de milho
395mL de Leite
9 colheres de sopa de leite em pó

Modo de fazer

Peneire as gemas e leve ao fogo com o leite condensado, 395 gramas de creme de leite, 5 colheres de leite em pó, leite e o amido de milho. cozinhe em fogo baixo até obter um creme consistente.

Em outra vasilha, para o recheio, coloque 395 g de creme de leite, as paçocas e 4 colheres de leite em pó, misture bem e reserve.

Unte uma forma para pudim com óleo, despeje metade do creme, o recheio e cubra com a outra metade do creme. leve para o congelador por meia hora. Desenforme e decore com leite em pó e paçoca.

Rendimento: **8 porções**

Tempo de preparo: **45min**

“

Essa receita é uma lembrança de quando eu era criança! Fui morar na casa de uma família de Minas para trabalhar e estudar! Minha mãe não tinha condições para nos criar, éramos três irmãos! Foi lá que aprendi a fazer essa receita, pois era a sobremesa de todos os domingos! E hoje já ensinei essa mesma receita para minha filha!

”



MELADO DO PAPAI



Quirinópolis, 2025

Vanessa Alves Campos

Ingredientes

120 Litros de Caldo de cana

Modo de fazer

Corte a cana de açúcar e leve para moer. Depois, o caldo de cana, a garapa, é levado ao tachó em fôrnalha com fogo a lenha. Quando o caldo começar a ferver, vá retirando a espuma que se forma com a escumadeira. Deixe no fogo até chegar no ponto de puxa.

O ponto de puxa: vai testando, colocando gotinha numa vasilha com água. Quando estiver no ponto, despeje nos vasilhames e deixe esfriar de um dia para o outro, para depois transportar as vasilhas com o melado, para não açúcarar.

Acompanhamento: queijo cabacinha

Rendimento: **20 porções**

Tempo de preparo: **6h**



Esse melado é uma tradição familiar de pai para filho. Ele é feito uma vez ao ano, mas não é vendido. Fazemos para saborear e relembrar os tempos antigos, por se tratar de um doce tão raro de se encontrar. Meu avô fazia e, desde pequeno, meu pai o acompanhava. Eu aprendi a fazer observando o meu pai no engenho. O acompanhamento é o queijo cabacinha, feito por minha mãe. Assim como o melado, o queijo carrega também história no engenho. Os pratos esmaltados eram usados tanto no almoço quanto no doce. É a sobremesa que nos faz voltar ao passado.





DOCE DE OVOS



Rio Verde, 2025

Luciana Santos Almeida Guimarães

Ingredientes

Calda

01 e ½ Prato de Açúcar
03 Copos de Água
Cravos da Índia a gosto

Massa do doce

03 Ovos
01Kg de Queijo ralado sem sal

Modo de fazer

Para a Calda: Em uma panela coloque 3 copos de água, 1 prato e meio de açúcar e cravos da índia, ferva até obter uma calda rala e reserve.

Para a Massa do Doce: Misture o queijo e o ovo até o ponto de fazer bolinhas. Molde as bolinhas e coloque na calda fervente até cozinhar.

Rendimento: **30 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“

Essa receita veio da minha bisavó, que ensinou para minha mãe! Eu sempre fui muito observadora, ficava prestando atenção em como ela fazia! Faz 1 ano que ela partiu, e depois disso não fiz mais. Hoje resolvi fazer essa receita em homenagem a ela, que adorava quando fazíamos. Então dedico a elas, minha bisavó e minha mãe!

”



DOCE DE CAJU DA VOVÓ



Rubiataba, 2025

Lindalva Helena De Oliveira Soares

Ingredientes

04 Kg de Caju
02 Kg de Açúcar
01 Colher de Manteiga de leite

Modo de fazer

Preparo da massa de caju:
Bata os caju já lavados no liquidificador. Com ajuda de uma peneira, retire da batida a metade do suco de caju, preservando a massa com 50% do suco. Esse suco retirado pode ser usado para outra finalidade.
Em uma panela de fundo grosso, caramelize metade do açúcar. Acrescente então o restante do açúcar, a manteiga e a massa de caju. Mexa até o doce descolar do fundo da panela. Unte uma fôrma retangular pequena com manteiga de leite. Despeje o doce, espere esfriar e corte em pedaços.

Rendimento: **20 pedaços**
Tempo de preparo: **3h**

“Aprendi a fazer o doce de caju com a minha avó, que sempre dizia que cozinhar era uma forma de demonstrar amor. Na época dos caju, eu ia ao campo procurar os frutos maduros. Fazia suco para o meu esposo e minhas três filhas e usava o bagaço para o doce. O cheiro e o sabor trazem boas lembranças da família reunida. Hoje, essa receita representa carinho, tradição e união entre gerações.

”



MOUSSE DE MARACUJÁ



São Miguel do Passa Quatro, 2025

Ângela Lindemberg Barbosa Porto

Ingredientes

395 g de leite condensado
395 mL de Suco de maracujá
395 g de Creme de leite sem soro

Modo de fazer

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata por 5 minutos. Leve à geladeira para gelar por 4h. Reserve um maracujá e coloque sobre o mousse pra decorar.

Rendimento: **6 porções**
Tempo de preparo: **15min**

“

Lá no tempo da minha mãe e minha avó, domingo tinha cheiro e sabor especial! A casa ficava cheia de risadas, conversa na varanda e aquele aroma inconfundível, onde a sobremesa era o momento mais esperado! O mousse de maracujá era quase um ritual! Enquanto as crianças brincavam no quintal, minha mãe batia o creme na batedeira antiga, e minha avó retirava o suco das frutas colhidas no quintal! Até hoje, preparar esse mousse é como abrir um álbum de fotos, cada etapa traz de volta as memórias, risos e o amor que temperava todos aqueles encontros!

”



A photograph of a rustic kitchen scene. In the foreground, a small, dark, rounded pot with a lid sits on a metal trivet over a wood-burning stove. The stove has a circular opening and some faint, illegible markings. In the background, a wooden cabinet with a square window and a hanging lantern are visible. The entire image is framed by a decorative geometric pattern on the left and right sides.

Lanche da Fazenda



BISCOITO DE QUEIJO



Adelândia, 2025

Julieta Mégda Martins Nunes Fallone

Ingredientes

03 Copos de Polvilho granulado doce
01 Copo de Leite
01 Copo de Óleo ou banha derretida
02 Copos de Queijo ralado (comum ou parmesão)
01 Colher de Açúcar
01 Colher rasa de Sal
1 ou 2 Ovos (Até dar o ponto para modelar)

Modo de fazer

Umedeça o polvilho com leite e coloque o sal e o açúcar. Em seguida, sova até acabar com as bolinhas e escale com óleo quente ou banha de porco. Espere esfriar um pouco e coloque os ovos e o queijo. Amasse bem e até ficar em ponto de enrolar os biscoitos, sem grudar nas mãos. Enrole os biscoitos. A quantidade de biscoitos vai depender do tamanho que escolher enrolar. Em média, rende 70 unidades com esses ingredientes. Assar em forno bem quente.

Rendimento: **70 unidades**

Tempo de preparo: **1h**

“

Faço esta receita há mais de 60 anos. Aprendi com minha mãe, quando ainda usávamos forno de barro. Casei e levei esta receita comigo. Na casa da minha sogra também usava o forno de barro, então dei continuidade do que aprendi ainda jovem. E trago até hoje o costume de fazer esse biscoito para as muitas visitas de familiares e amigos que frequentam minha casa. Hoje, com muito mais facilidades com os fornos elétricos. Esta receita é fácil e rápida de fazer.

”



BISCOITO DE POLVILHO



Anápolis, 2025

Ilda Francisca Peixoto

Ingredientes

500 g de Polvilho Doce
250 g de Queijo
250 g de Margarina
50 g de Ovo
100 mL de Creme de Leite

Modo de fazer

Coloque o polvilho em uma gamela e adicione depois a margarina, ovo e o creme de leite. Amasse e coloque o queijo por último. Amasse bem para a massa ficar bem fina. Modele em forma de argolas, unindo as pontas para formar um círculo. Ponha no forno à 180 C° até assar por inteiro.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **30min**

“

Eu comecei a fazer esta receita vendo minha mãe sempre fazendo. Eu gosto muito de fazer bolos e outras comidas. Essa receita de biscoito é muito importante para mim e minha família, pois todo mundo pegou gosto de fazer. Quando falta este biscoito no café da manhã, todos reclamam! E vem sendo transmitida de geração em geração.

”



COXINHA DE COSTELA



Araguapaz, 2025

Frederico Antônio Monteiro

Ingredientes

Massa

01 Kg de Farinha de trigo
250 mL de Caldo de frango
250 mL de Caldo de legumes
01 L de Caldo de costela
15 g de Mix de temperos secos (sal, cebola, alho, pimenta calabresa, cúrcuma, coentro, cominho)

Recheio

02 cebolas
02 Tomate picado
01 Colher de açafrão
01 Colher de colorau
02 Kg de costela bovina
01 Xícara de óleo
01 Pimentão colorido
01 Batata
Alho, sal e pimenta a gosto
Empanar:
01Copo de leite
01 Kg de farinha de mandioca

Modo de fazer

Recheio

Tempere com alho, sal e pimenta de cheiro a costela e coloque na panela de pressão com um litro e meio de água para cozinhar. Após cozida deixe esfriar, retire os ossos e desfie. Reserve a costela desfiada e o caldo separadamente. Na costela desfiada acrescente pimentão colorido, cebola, batata e refogue até formar um recheio suculento.

Massa

Coloque em uma panela cebola, tomate sem semente picado, pimentão e batatas cozidas. Refogue bem e acrescente 1,5 litros de água do cozimento da costela. Acrescente os caldos de frango, legumes e o mix de temperos secos. Deixe ferver e acrescente farinha de trigo aos poucos, até formar uma massa lisa e homogênea.

Após a massa fria, comece a moldar as coxinhas e colocar os recheios, passe no leite e na farinha de mandioca e frite.

Rendimento: **20 unidades**

Tempo de preparo: **2h**

“

Desde sempre via minha mãe na cozinha moldando coxinhas com amor e paciência. O cheiro de costela cozida com temperos caseiros invadia a casa e anunciava alegria. Um dia fui ajudá-la e aprendi a receita. A massa quentinha, o recheio bem temperado, tudo feito com carinho. Era mais que uma receita, era um momento nosso. E cada mordida carrega o sabor da nossa história.

”



QUIBE COM GELEIA DE ABACAXI COM PIMENTA



Britânia, 2025

Heliane Paes dos Santos Freitas

Ingredientes

Quibe

33 g de Sal Amoníaco
27 g de Tempero completo (tempero caseiro a base de alho, com cebola, cheiro verde, sal)
400 g de Cebola
1 Kg de Farinha de trigo para quibe
1 Maço de Hortelã
600 g de Peito de frango
200 g de Carne Moída
1,6 L de Água

Geleia

02 Copos de Açúcar (para a calda)
1,6 L de Água
1 Abacaxi
1 Pimenta dedo de moça

Modo de fazer

Coloque o trigo para quibe, o sal, o tempero completo, o amoníaco e por último a água. Deixe de molho por 2 horas. Em um triturador, coloque o frango, a carne, a cebola e a hortelã, triture bem e depois junte todos os ingredientes. Triture novamente. Feito isso, faça as bolinhas e frite. Geleia: Corte o abacaxi em pedaços pequenos, em uma panela, e coloque o abacaxi, o açúcar, a pimenta e deixe cozinhar até dar o ponto de fio.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **2h**

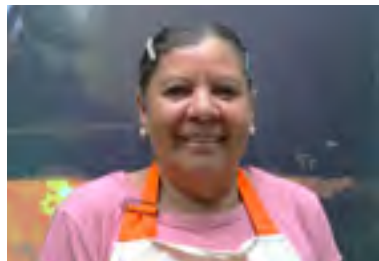
“

Essa receita era feita pela minha avó quando morávamos na fazenda. Era o nosso lanche da tarde. Lembro que ficávamos eu e meus primos todos em volta do fogão de lenha, só esperando ficar pronto. Hoje inovei a receita e acrescentei a minha famosa geleia de abacaxi. E não é que deu super certo!

”



QUEIJO TEMPERADO



Cachoeira Alta, 2025

Luzia Gonçalves de Freitas Souza

Ingredientes

01 Cenoura ralada
100 g de Cebolinha verde
100 g de Salsa
100 g de Azeitona
02 Colheres de sopa de Sal
10 L de Leite
10 mL de Coalho
Pimenta a gosto

Modo de fazer

Primeiro coloque o coalho no leite coado. Em 10 litros, colocar uma tampinha de coalho e aguardar por 30 minutos aproximadamente. Depois que a massa coalhar, mexa e aguarde mais 10 minutos para a massa dar mais uma firmada. Depois coloque a massa em um escorredor e aguarde o soro sair por completo. Coloque então os ingredientes: cenoura, salsa, cebolinha, pimenta e azeitona. Fazendo isto, coloque a massa em uma forma e esprema até ficar bem firme.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **1h30**

“

Quando criança, via minha mãe fazer para comermos e reunirmos todos para saborear as delícias dos queijos que fazia. Em especial eu gostava mais do queijo temperado com cebolinha, cenoura e salsa e azeitona. Foi assim que aprendi a fazer.

”



BOLO DE AMENDOIM COM FUBÁ DE MANDIOCA



Caçu, 2025

Aparecida de Fátima Oliveira dos Santos Nunes

Ingredientes

01 Prato de Fubá de mandioca seco
01 Prato de Açúcar cristal
01 Prato de Amendoim torrado e moído
01 Colher de sopa de Fermento químico
01 Pitada de Sal
Leite até o ponto (aproximadamente 200 ml)

Modo de fazer

Comece preparando o fubá de mandioca: descasque a mandioca, rale e esprema com um pano bem limpo e coloque a massa para secar e depois passe em uma peneira grossa. Em seguida, junte o fubá com os demais ingredientes, misture bem até obter uma massa homogênea, se necessário colocar leite para ajudar a misturar e leve ao forno pré-aquecido a 180 ° até dourar.

Rendimento: **20 pedaços**
Tempo de preparo: **40min**

“

Aprendi essa receita com minha mãe! E ela aprendeu com minha avó paterna! Fazíamos muito nos dias de festa junina, em todos os finais de semana, pois todos da família adoravam! Até as crianças de hoje comem achando bom, e assim continuamos a tradição!

”



PAMONHA ASSADA



Caiapônia, 2025

Lucimar Rosa Ribeiro Vilela

Ingredientes

02 Kg de Milho (aproximadamente 8 espigas)
500 g de Linguiça de porco
01 Maço de Cheiro verde
500 g de Queijo fresco
Sal a gosto
Aproximadamente 03 colheres de banha de porco

Modo de fazer

Bater o milho no liquidificador, com a banha e os temperos. Untar uma forma e colocar milho batido, a linguiça frita e pedaços de queijo por toda massa.

Rendimento: **07 porções**
Tempo de preparo: **30min**

“

Um certo dia, estava com muita vontade de degustar algo gostoso, surgiu a vontade de fazer um lanche diferente, simples, nutritivo, rápido e fácil de fazer. Daí surgiu a pamonha assada no forno.

”



COXINHA COM MASSA DE MANDIOCA



Campos Belos, 2025

Sandra Pereira de Araújo Xavier

Ingredientes

Massa

1Kg de Mandioca
01 L de Leite
500g de Farinha de trigo
Caldo de galinha desidratado
01 Colher de chá de Páprica
01 Colher de sopa de Extrato de tomate
02 Colheres de sopa de Manteiga
01 Colher de sopa de Óleo

Recheio

02 Kg de Peito de frango
01 Cebola grande
02 Colheres de sopa de Óleo
100mL de água
Caldo de galinha desidratado
Sal e pimenta a gosto
01 L de Óleo para fritar
500 g de Farinha de rosca

Modo de fazer

Para a massa, cozinhe a mandioca e bata no liquidificador com leite. Em uma panela adicione o óleo e refogue com o extrato de tomate, a manteiga, a páprica e o caldo de galinha. Acrescente a mandioca batida, e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos e deixe cozinhar bem. Assim que cozinhar, sove bem a massa até que fique lisa e reserve.

Para o recheio, corte o peito de frango em cubos e leve em uma panela com o óleo, a cebola, o caldo de galinha e demais temperos de sua preferência e deixe fritar bem. Acrescente a água e deixe refogar até secar toda água e ficar no ponto de desfiar.

Abra a massa, coloque o recheio e modele as coxinhas. Após modeladas, passe na água e empane com farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Rendimento: **30 unidades**

Tempo de preparo: **1h30**

“

Moro em uma comunidade quilombola e plantamos mandioca para ser produzida a farinha e a tapioca. Dentro da comunidade tem 5 casas que produzem farinha, tudo feito manual! E na massa da coxinha o ingrediente principal é a mandioca, que é uma massa macia e saborosa! Com a mesma massa produzimos coxinha, pastel e salsichão e a mais procurada é a coxinha!

”



PAMONHA DE DOCE



Catalão, 2025

Vilma Helena de Oliveira Brandão

Ingredientes

01 Kg de Massa de pamonha (aproximadamente 8 espigas)
300g de Açúcar
01 Pitada de Sal
½ Copo Americano de Óleo
300 gramas de pasta cremosa de avelã
300 gramas de queijo fresco

Modo de fazer

Usar milho bem granado e amarelo. Retire a palha e os cabelos e separe as melhores palhas para embalar a pamonha. Ralar o milho e temperar a massa com açúcar, sal, óleo e mexer bem. Fazer um copinho com a palha, acrescente o queijo e o creme de avelã. Feche a outra metade da pamonha e coloque uma liga para amarrar. Cozinhe por cerca de 45 minutos.

Rendimento: **30 unidades**
Tempo de preparo: **1h30**

“ Morávamos na fazenda e minha mãe fazia sempre pamonhas para nós. Toda a família adorava o tempero da mamãe. Sempre que estávamos reunidos e quando tínhamos oportunidade, mamãe e minhas irmãs, fazíamos as pamonhas. Até que mudei para a cidade para me casar. Como precisava de uma renda para ajudar nas despesas familiares, meu marido e eu abrimos uma pamonharia. Até nos dias atuais temos esse comércio. ”



QUEIJO ROMEU E JULIETA



Ceres, 2025

Fatiane Menezes Silva

Ingredientes

10 L de Leite
05 mL de Coagulante
300 g de Geleia de goiaba
01 Colher de sopa de Sal

Modo de fazer

Coloque coagulante no leite com o sal e espere a formação da coalhada. Corte a massa, espere alguns minutos e retire o soro. Coloque 1L de água morna na massa e deixe descansar por 40 min. Perfure o queijo fazendo uma abertura no meio para colocar a geleia, fazendo o recheio, deixando um pouco de massa para cobrir. Faça a cobertura tampando todo o recheio.

Rendimento: **01 unidade**
Tempo de preparo: **2h**

“

Aprendi a fazer esse queijo por curiosidade, hoje faço vários sabores de recheio, e estou sempre testando novos sabores!

”



CUCA RECHEADA DE GOIABADA



Chapadão do Céu, 2025

Elizabete Amaral da Rosa

Ingredientes

Cuca

04 Ovos
05 Xícaras de Açúcar
03 Colheres de Banha de porco
02 copos de água morna

Fermento

750 mL Água fria
06 Colheres de sopa Farinha de trigo
04 Colheres de sopa de açúcar
01 Colher de sopa de Sal
Tempero (A gosto)

Recheio

01 kg de goiabada

Modo de fazer

Fermento

Faça dentro de uma garrafa pet, colocando 750 ml de água, a farinha, o açúcar, uma pitada de sal e agite bem. Deixe descansar por 12 horas, no outro dia mexa com uma colher de pau.

Cuca recheada

Colocar em um recipiente a água do fermento natural (deixando 4 dedos na garrafa pet) e acrescente 02 copos de água morna. Coloque o açúcar, os ovos, um pouco de farinha de trigo e deixar crescer. Em seguida colocar a banha suína, o resto de farinha de trigo até dar ponto de enrolar. Amassar bem e abrir a massa e, por fim, colocar o recheio de goiabada corotado em cubos. Modele as cucas fazendo uma trança. Leve para assar em forno pré-aquecido.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **12h**

“

Minha mãe sempre gostou de fazer pães e cucas. Assim, fui crescendo e aprendendo as receitas com ela. Aí comecei a fazer para as festas da família, festas da igreja, festivais e chopp, para as escolas no lanche dos alunos. E todos adoravam. Hoje, morando em Chapadão do Céu, tenho uma renda extra. Muitas pessoas amam minhas cucas.

”



PAMONHA



Firminópolis, 2025

Ednalva Pereira Bessa

Ingredientes

01Kg de Massa de milho ralada
(aproximadamente 8 espigas)
04 Espigas de milho cortada
250 g de Banha de porco
Sal a gosto
Queijo a gosto
Pimenta a gosto

Modo de fazer

Descascar o milho, reservar a palha, ralar a espiga de milho no ralo e reserve 4 espigas. Coloque a massa em uma vasilha e reserve. Aquecer a banha a 70 graus e acrescentar na massa, junto com o sal e a pimenta a gosto. Corte o milho das 4 espigas para misturar na massa. Utilizar as palhas para fazer o copo, acrescentar queijo, colocar massa no copo, tampar a palha e amarrar com liga (elástico). Em uma panela grande colocar 10 litros de água para aquecer e ir colocando a pamonha para cozinhar. Depois de 35 minutos a pamonha vai estar pronta.

Rendimento: **10 porções**
Tempo de preparo: **3h**



Desde a infância, minha família se reunia para fazer pamonhas, já era uma tradição que foi passado de geração em geração. Hoje sigo fazendo pamonhas para minha família.

Meus pais adquiriram uma desnatadeira e com isso virou tradição comer pamonha com creme de leite fresco. Plantamos e colhemos nosso próprio milho.





PAMONHA NA FOLHA DA BANANEIRA



Goianésia, 2025

Aparecida Fernandes dos Santos

Ingredientes

20 Espigas de milho verde
300 mL de Banha de porco
Sal a gosto
Folhas de bananeira
Barbante

Modo de fazer

Para fazer a massa da pamonha:
Rala-se as espigas, esquentar a banha de porco e colocar a massa, sal a gosto. Preparo da folha de bananeira
Em uma panela coloque água e deixe ferver. Coloque as folhas de bananeira para murchar. Depois fazer os canudos para colocar a massa.

Para montar a pamonha:

Coloque uma concha de massa. Recheie com queijo coalho, coloque para cozinhar na água fervente. O tempo depende do tamanho dos canudos. Para uma concha de massa o canudo será de tamanho médio, se colocado em água fervente em cerca de 40 minutos estará pronta a pamonha na folha de bananeira.

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **1h30**

“

Meu falecido pai, só fazia pamonha na nossa casa se fosse na folha da bananeira. A cor e o aroma que fica na massa são muito bons. Então, até hoje fazemos na nossa casa e sempre comentamos que lembramos do meu pai e da nossa infância.

”



BOLINHO DE ARROZ COM GUARIROBA (Guerorroz)



Goiás, 2025

Laura Campos Porto Castro

Ingredientes

02 Kg de Arroz cozido
01 Kg de Guariroba
26 g de Alho
100 g de Cebola
35 g de Pimenta de cheiro
02 g de Açafrão
03 g de Pimenta do reino
12 g de Sal
05 g de Chimichurri
02 g de Molho de pimenta vermelha
380 mL de Água
05 Ovos
100 g de Cebolinha e salsa
160 g de Queijo meia cura
15 g de Amido de milho
02 L de Óleo para fritar

Modo de fazer

Cozinhe a guerocha com temperos (alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, açafrão, chimichurri) e água na panela de pressão por 5 minutos após pegar pressão. Desligue o fogo e deixe sair a pressão. Acrescente o arroz e misture bem. Depois coloque em uma bacia e deixe amornar. Logo em seguida, passe pelo moedor, adicionando a cebolinha e a salsa, além de pimenta vermelha. Volte para a vasilha e misture ovos, queijo e o amido. Enrole as bolinhas de 50 gramas, o que dará rendimento de 70 unidades. Frite em óleo quente a 180 graus.

Vinagrete de guariroba: Pique bem pequeno o tomate, a cebola e a guariroba. Tempere com limão, sal, azeite e cebolinha.

Rendimento: **70 unidades**

Tempo de preparo: **1h30**

“ O bolinho de arroz da vó é memória viva. Este bolinho era feito nas tardes de domingo das sobras do arroz e da “guerocha” que eram servidos no almoço. Prepará-lo é um gesto de carinho, uma forma de manter vivas as histórias contadas ao redor da mesa. Cada bolinho enrolado traz consigo a lembrança das mãos da avó ensinando com cuidado e muita paciência enquanto contava histórias de família. Ao saborear hoje, cada bolinho traz de volta as vozes, os risos e o calor de estar junto.





BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA



Indiara, 2025

Flávia Gomes Mendanha Mattos

Ingredientes

03 Ovos
01 Copo de Açúcar
01 Copo de Óleo
01 Copo de Leite
01 Copo de Fubá
1 ½ Copo de Farinha de trigo
01 Colher de Fermento químico em pó
200 g de Goiabada

Modo de fazer

Bata no liquidificador os ovos com açúcar por 5 minutos, adicione óleo e o leite e bata por mais 2 minutos e acrescente o fubá e a farinha de trigo e bata até ficar homogêneo e por fim coloque o fermento químico.

Unte a forma com margarina e adicione a massa, corte a goiabada e polvilhe com farinha de trigo, distribua os pedaços na massa. Coloque para assar em temperatura de 180°C por 30 a 35 minutos.

Opcional - Cobertura com goiabada.

Rendimento: **12 porções**

Tempo de preparo: **40min**

“

Aprendi com minha avó a receita do bolo de fubá com goiabada! Ela por sua vez aprendeu com um grande amigo e ao longo do tempo fez adaptações para deixá-lo mais saboroso e macio. Esse bolo se tornou tradição em nossa família e minha avó faz questão de ensinar a todos. Além de ser o favorito do meu avô (...) e cada vez que preparo essa receita, sinto que estou levando adiante um pedaço da nossa história.

”



ROSCA CASEIRA



Ipameri, 2025

Lúcia Fabiana Pacheco

Ingredientes

04 Ovos
1 ½Kg de Farinha
02 Colheres de Fermento biológico
01 Copo de Leite
01 Copo de Óleo
01 Copo de Água
01 Copo de Açúcar
01 Pitada de Sal
Coco ralado a gosto
Leite condensado a gosto

Modo de fazer

No liquidificador, coloque os ovos, a água, o leite e o açúcar. Bata por 15 minutos. Despeje em uma bacia e acrescente duas colheres de fermento. Coloque então 1 kg e meio de farinha aos poucos, até dar o ponto. Após uma sovada, deixe descansar por 1 hora. Modele a massa em formato de trança ou como desejar e coloque em uma forma. Deixe descansar por mais 20 minutos. Leve ao fogo por 45 minutos a 185 graus. Coloque uma calda feita com açúcar ou leite condensado. Por fim, coloque coco ralado a gosto por cima.

Rendimento: **25 unidades**

Tempo de preparo: **1h30**

“

Essa rosca é receita de família, vinda da minha tia e avó. Aprendi a fazer vendo elas fazerem e acrescentei algumas técnicas, como água morna.

”



NHOQUE COM GOIABADA



Itaçu, 2025

Martha Donizete Chagas Silva

Ingredientes

04 Copos de Farinha de trigo
10 Colheres de Queijo ralado
01 Ovo
02 Colheres de Margarina
01 Copo de Açúcar
01 Colher de Fermento em pó
200 g de Goiabada
Calda
01 L de Leite
01 ½Copo de Açúcar
100 g de Coco ralado
01 Copo de Açúcar - para passar os nhoques

Modo de fazer

Coloque o ovo, a margarina e o açúcar em uma vasilha e misture bem. Depois, acrescente o queijo e a farinha de trigo. Se a massa estiver muito firme, vá pingando leite e misture bem até ficar no ponto de enrolar. Por último, acrescente o fermento. Depois de tudo misturado, abra a massa com um rolo e coloque a goiabada cortado em cubos. Após acrescentar a goiabada enrolar a massa e cortar os nhoques. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus, por aproximadamente, 20 a 25 minutos.

Para calda colocar o leite e acrescente o açúcar. Leve ao fogo até engrossar. Depois de assado, passar a calda nos nhoques, deixe escorrer um pouco e passe no açúcar misturado com coco ralado.

Rendimento: **5 unidades**

Tempo de preparo: **1h20**

“ Esta receita eu aprendi com minha mãe. Toda vez que faço, lembro com carinho dela. Em cada passo da receita, percebo o amor, o carinho e a doçura de mãe. Fazer esse nhoque é voltar no tempo e lembrar de tudo aquilo que aprendi com ela. E por não a ter mais aqui, ao fazer a receita e todos gostarem, é trazer viva todas as memórias felizes que guardo dela. ”



SEQUILHOS DE POLVILHO DOCE



Jesúpolis, 2025

Lucimar Alves Ferreira

Ingredientes

01 kg de Polvilho doce refinado
03 Ovos
100 g de Coco ralado
02 Copos americanos de queijo curado ralado
01 Colher de fermento em pó

Modo de fazer

Bater os ovos e o açúcar na batedeira, bater bem. Em seguida colocar a margarina e bater novamente. Levar para a bacia com polvilho, coco, queijo e fermento em pó. Se ficar mole demais, pode acrescentar amido de milho, até dar o ponto. O ponto é verificado quando fizer o rolinho e não grudar na mão. Faça rolinhos e desenhe com o garfo e em seguida corte os sequilhos. Assar a 180°C até dourar.

Rendimento: **20 unidades**

Tempo de preparo: **2h**

“

Eu aprendi, com 5 anos, a enrolar biscoitos feitos pela minha mãe e me lembro de colocá-los em uma lata de sardinha, que servia de bandeja para assar, no forno de barro a lenha. Dessa forma eu aprendi a cozinhar e trabalhei por 19 anos com isso. Hoje cozinho por amor, foi a forma que encontrei de dar o melhor de mim para as pessoas que me amam e são amadas por mim. Eu vejo na cozinha uma forma de unir a família.

”



BOLACHA DE NATA



Minaçu, 2025

Simone Messias da Silva Alves

Ingredientes

01 Copo de Nata
02 Ovos
01 Colher de Fermento em pó
200 g de Polvilho doce (até dar o ponto)

Modo de fazer

Em uma bacia, coloque a nata, os ovos e o açúcar. Acrescente o polvilho aos poucos até obter uma consistência macia. Depois disso, vai amassando e adicionando o polvilho até dar o ponto de modelar as bolachas, sem grudar na mão. Modele as bolachas a seu gosto. Asse em um forno pré-aquecido em 180 °C até dourar levemente.

Rendimento: **50 unidades**
Tempo de preparo: **2h**

“

Essa bolacha de nata eu fui testando várias vezes até acertar a receita. Minha sogra fazia, mas não media os ingredientes. Eu curiava minha sogra até acertar essa receita. Essa bolacha é uma receita econômica, mas muito saborosa, além de ter uma durabilidade grande. No decorrer da semana, combina com café ou chá. Fica uma delícia também com leite geladinho! Sempre faço aqui em casa todos gostam.

”



MANÉ PELADO NA FOLHA DE BANANEIRA



Planaltina, 2025

Rosângela Correia Jesus Silva

Ingredientes

01 Kg de Mandioca ralada
02 Xícaras de Açúcar
03 Ovos
03 Colheres de Manteiga ou margarina derretida
01 Pitada de Sal
200mL de Leite (Se precisar)
300g de Queijo curado ralado
01 Colher de Fermento em pó

Modo de fazer

Pré-aqueça o forno a 180 graus, primeiramente. Unte uma forma redonda ou retangular com farinha de trigo ou fubá. Em uma bacia, coloque todos os ingredientes, exceto o fermento em pó – que deve deixar por último. Vai mexendo então e, se ficar uma massa meio grossa, acrescente o leite. Coloque porções na folha de bananeira, a qual foi amolecida em água quente. Seque, coloque, espalhe e dobre como se fosse uma carta e bote para assar. Após 45 a 60 minutos no forno, estará pronto. Agora é só servir!

Rendimento: **10 porções**

Tempo de preparo: **1h30**

“ É uma receita que está na minha família desde a minha bisavó. Muitos fazem essa receita até hoje, de várias formas e acrescentando ingredientes. Esse prato que acompanha a minha família, nos dias de torrar a farinha de mandioca, reunia todo mundo para fazer a farinha. Era nessa hora que a matriarca da família pedia para alguém tirar um pouco de mandioca ralada e espremia na mão para sair um pouco de água. Enquanto isso, a folha de bananeira já estava fervendo no fogão a lenha. Com a mandioca espremida, já colocava o restante dos ingredientes. Fazia um pacotinho e já colocava para assar ali mesmo no forno a lenha. Quando terminava, já tinha um delicioso Mané pelado e beiju para merendar! É uma receita simples, mas que ninguém esquece, pois ali, os que foram, não foram apenas para cozinhar, mas para se unir nos contos antigos, histórias que até hoje envolvem a família. ”



BOLO PAMONHA ASSADA DE MILHO VERDE



Porangatu, 2025

Delma Cezar Nogueira Rocha Pitta

Ingredientes

03 Ovos
850 g de Espiga de Milho verde
510 g de Açúcar cristal (reserve 10g para finalização)
100 g de Banha de porco
90 g de Manteiga de leite
10 g de Sal refinado
70 g de Queijo fresco de fazenda ralado (reserve 40g para finalização)
15 g de Fermento químico
100 g de Queijo fresco em fatias tipo batata palito ou cortado em cubos

Rendimento: **24 porções**
Tempo de preparo: **1h**

Modo de fazer

Rale as espigas como se fosse fazer a pamonha tradicional. Lave as palhas e deixe escorrer bem. Reserve. Coloque na panela a manteiga de leite e a banha de porco e deixe aquecer até ficar bem quente, para escaldar a massa de milho. Enquanto isso, adicione a massa de milho, os ovos, sal e bata no liquidificador por 3 minutos. Acrescente a banha de porco e a manteiga de leite já quentes no liquidificador e bata por 2 minutos, até incorporar bem a massa. Acrescente o açúcar, queijo ralado e o fermento químico e misture bem. Forre duas formas (19 cm de diâmetro). Divida a massa em duas partes iguais, sendo uma para cada forma. Forre a forma com duas camadas de palha de milho. Despeje a massa em cada forma e acrescente em cada uma 50g de queijo cortado em fatias ou cubos. Salpique metade do queijo ralado e polvilhe um pouquinho de açúcar por cima para dar um dourado extra no bolo. Leve ao forno para assar a 180 graus, por 45 a 60 minutos em média (o tempo pode variar de forno para forno. Na dúvida, espetar uma faca de mesa na massa, e ela tem que sair limpa)

“ Na cozinha da minha infância, o cheiro do milho fresco anunciava que algo especial estava por vir. Meus pais, vindos da roça, cultivavam a lavoura com muito carinho.

Um dia, minha mãe decidiu reinventar a tradicional pamonha, em um bolo irresistível, com a cremosidade do milho e do queijo dourado na superfície. Foi assim que eu aprendi essa delícia. A cada fornada, a casa se enchia de um aroma incrível que reunia todos ao redor da mesa, ansiosos por uma fatia. Quem prova, não esquece (...) ”



BISCOITO FRITO DE POLVILHO JOÃO E MARIA



Quirinópolis, 2025

Vânia Maria de Jesus

Ingredientes

02 ½ Copos de Polvilho doce
100 mL de Leite
100 mL de Óleo
01 Pitada de Açúcar
01 Colher de Café de sal
01 Copo de Queijo ralado
02 Ovos
Óleo para fritar

Modo de fazer

Em uma bacia ou gamela, coloque 2 copos de polvilho doce. Em uma panela, junte o leite, o óleo, o sal e uma pitada de açúcar e coloque para ferver. Coloque então em cima do polvilho doce e escale, mexendo bem. Acrescente 2 ovos. Se ficar mole, coloque mais duas colheres de sopa de polvilho. Por último, coloque o queijo ralado e curado. Se não tiver um copo inteiro de queijo, pode ser menos. Faça os biscoitos em forma redondinha ou palitos, como preferir. Coloque em óleo frio e frite em fogo baixo.

Rendimento: **10 unidades**

Tempo de preparo: **1h**

“Muitas lembranças boas. Somos de uma família humilde. Sempre moramos na fazenda dos outros e sou a filha mais velha de cinco irmãos. Meus pais, muito trabalhadores, sempre pediam aos patrões um pedacinho de terra para plantar mandioca, milho, melancia e outros alimentos. Minha mãe fazia os polvilhos e a farinha. O biscoito frito era o nosso pão diário, feito no fogão caipira. O formato era em forma de rosquinhas e até mesmo bonequinhos.

”



PRECATA



Rio Verde, 2025

Ezilaine de Freitas Borges

Ingredientes

01 Kg de Massa de mandioca lavada e espremida
300g de Rapadura pura
200g de Queijo ralado
02 Colheres de sopa de Banha de porco
04 Ovos grandes
Erva doce e coco ralado a gosto

Modo de fazer

Rale a mandioca e esprema para retirar todo o líquido. Leve para cozinhar com a banha e a rapadura até soltar do fundo da panela. Deixe amornar e amasse com os ovos e o queijo. Molde em bolinhas e depois achate as bolinhas, para ficarem em formato de bolachinhas, e faça alguns riscos por cima com uma faca de serrilha. Coloque erva doce ou coco por cima e asse em forno médio a 180 C° por aproximadamente 50 minutos ou até dourar.

Rendimento: **12 unidades**

Tempo de preparo: **2h**

“ Quando criança morávamos na roça, minha mãe para nos alimentar se virava com o que tinha, ela fazia uma broa chamada precata com massa de mandioca, no forno a lenha ou na panela de ferro e cobria com brasa. Quando ia fazer grande quantidade de quitandas ela ia na vizinha, e para assar usava-se folha de bananeira porque não tinha tabuleiros. É uma lembrança que nunca se apaga, enquanto assava, a criançada ia brincar. Minha receita tem gosto de infância...”

”



COXINHA DE GALINHA CAIPIRA



Rubiataba, 2025

Lenidalva Helena de Oliveira Santos

Ingredientes

01 kg de Galinha caipira
½ Cabeça de alho
02 Cebolas
500g de Farinha de mandioca
500g de Batatinha
01 ½ Litro de Banha de porco para fritar
03L de Caldo de galinha
Sal (À gosto)
Cheiro-verde (À gosto)
Pimenta (À gosto)

Modo de fazer

Recheio

Depois de arrumar a galinha, temperar com alho, sal e pimenta. Depois refogue e vai fritando até dourar. Coloque as cebolas picadinhas e ponha água até cobrir. Deixe cozinhar até sair dos ossos. Desfie e coloque a batatinha cozida e o cheiro-verde.

Massa

Coloque a farinha de mandioca na gamela e despeje aos poucos o caldo de galinha bem quente até dar ponto de enrolar as coxinhas. Frite em banha quente.

Rendimento: **50 unidades**

Tempo de preparo: **3h**

“

Esta receita tem uns 40 anos. Minha tia ficou viúva com cinco filhos para sustentar. Ela fazia então as coxinhas para um dos filhos vender nos finais de semana em que tinha jogo no estádio de futebol. As coxinhas ficaram tão famosas que o meu primo ganhou um apelido referente a esta receita. Há 30 anos, a tia me ensinou esta receita e agora estou fazendo para vender na feirinha.

”



TORTA DE FRANGO



São Miguel do Passa Quatro, 2025

Flávia Aparecida Silva de Souza

Ingredientes

Massa

300 mL de Óleo
900 mL de Leite
03 Copos americanos de Farinha de trigo
03 Ovos
01 Colher de sopa de Fermento químico
01 Colher de chá de Sal
02 Colheres de sopa de Açúcar
01 Cebola

Recheio

01 Kg de Peito de frango
200g de Extrato de tomate
01 Cebola
03 Dentes de alho
02 Pimentas de cheiro
100 g de Milho
100 g de Ervilha
100 g de Azeitona
02 Tomates
500 g de queijo muçarela
100 g de requeijão cremoso

Modo de fazer

Para a massa, todos os ingredientes são batidos no liquidificador, deixando por último o fermento. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Reserve. Em uma panela de pressão coloque para refogar o peito de frango com cebola, alho, pimenta e o extrato de tomate. Cubra com água e deixe cozinhar na pressão por aproximadamente 40 min, ou até o ponto de desfiar. Não deixe a água secar totalmente, para obter um recheio suculento. Assim que desligar e retirar a pressão, com a ajuda de uma colher vá desfiando o frango. Acrescente o milho, a ervilha e a azeitona. Em um tabuleiro untado coloque metade da massa, o recheio, acrescente o tomate cortado em rodela, o requeijão e a muçarela, e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200° por aproximadamente 40 min.

Rendimento: **12 porções**

Tempo de preparo: **2h**

“ Faço essa torta e empreendo vendendo na rua de comércio em comércio! Aprendi essa receita com minha mãe, que também é salgadeira! Quando eu era criança, vendia para ela nas ruas, e continuo até hoje! Graças a Deus é um sucesso!

”

Agradecimentos

Aos nossos sindicatos parceiros nesta edição

**Adelândia
Anápolis
Araguapaz
Britânia
Cachoeira Alta
Caçu
Caiapônia
Campos Belos
Catalão
Ceres
Chapadão do Céu
Firminópolis
Goianésia
Goiás
Indiara
Ipameri
Itauçu
Jesúpolis
Minaçu
Planaltina
Porangatu
Quirinópolis
Rio Verde
Rubiataba
São Miguel do Passa Quatro**



SENAR
Goiás



**FAEG
IFAG
SINDICATO RURAL**

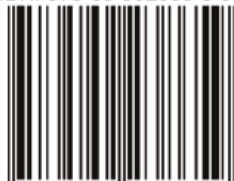
Rua 87 nº 708 - Setor Sul - Goiânia-GO

www.sistemafaeg.com.br

    sistemafaeg

ISBN: 978-65-992386-5-9

CD



9 786599 238659